vhs Volkshochschule Frankfurt am Main

Programm

Frühjahr / Sommer 2023

Demokratie gestalten

vhs.frankfurt.de

Demokratie gestalten

Liebe Freundinnen und Freunde unserer Frankfurter VHS,

175 Jahre Paulskirchenverfassung sind ein Grund zum Feiern. Wir feiern in diesem Jahr unsere Demokratie. Wir ehren die Revolutionäre von 1848 und wir würdigen die Frankfurter Paulskirchenversammlung als Vorläuferin aller deutschen Parlamente. Es braucht diese Anlässe, um sich als Gesellschaft darüber klarzuwerden, was uns ausmacht und wie wir zusammenleben wollen.

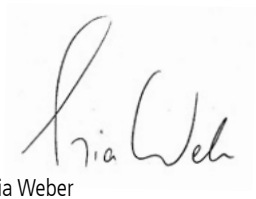
Vielleicht gehören Sie auch zu denen, die sich fragen, ob die Demokratie überhaupt noch zeitgemäß ist. Und die Frage ist ja legitim. Immerhin verlangen die größten Probleme unserer Zeit, wie der Klimawandel, entschlossenes Handeln. Bräuchte es da nicht vielmehr ein System, das schnell und effektiv Entscheidungen durchsetzt?

Wenn wir den mutigen Freiheitskampf der iranischen Frauen verfolgen, die für ihren Wunsch nach Demokratie und Rechtsstaatlichkeit verschleppt, gefoltert oder ermordet werden, dann erkennen wir, wie abgehoben solche Debatten sind. Aber auch der entschlossene Kampf der Ukrainerinnen und Ukrainer gegen den völkerrechtswidrigen Angriffskrieg Russlands oder die Unterdrückung der Frauen durch das Taliban-Regime führen uns den Wert der Demokratie vor Augen und was es bedeutet, wenn stattdessen Willkür und Unrecht herrschen.

Die Herausforderungen, vor denen wir stehen, werden wir nicht dadurch lösen, indem wir unseren Zusammenhalt aufgeben oder unsere Demokratie abschaffen. Nein, wir brauchen gerade im Ringen um die besten Ideen für unsere gemeinsame Zukunft gleiche Chancen und transparente Entscheidungen.

Das Motto „Demokratie gestalten" passt darum zu diesem Jubiläumsjahr, es passt aber auch zur VHS. Der Ursprung der Volkshochschule liegt im Artikel 148 der Weimarer Reichsverfassung von 1919 und damit in den ersten Stunden deutscher Demokratie. Daraus zieht die VHS bis heute ihren Bildungsauftrag und setzt Bildung für alle in ihrer Vielfalt um. Lassen Sie sich inspirieren von den gut 2.500 Angeboten in diesem Programm. Ich freue mich darauf, Sie bei der einen oder anderen Gelegenheit zu treffen. Denn Demokratie gestalten wir gemeinsam.

Ihre



Sylvia Weber

Dezernentin für Bildung, Immobilien und Neues Bauen

Liebe Kursteilnehmerinnen, liebe Kursteilnehmer,

das Paulskirchen-Jubiläum und die großartige Gelegenheit, das Frankfurter Stadthaus im Rahmen der städtischen Feierlichkeiten vom 18. bis 21. Mai 2023 zur VHS-Bühne zu machen, war Anlass, unseren Halbjahresschwerpunkt ganz auf das Thema Demokratie auszurichten. Mehr als 40 Angebote haben wir als Kurse, Workshops, Lesungen, Führungen und Diskussionen geplant. Es geht nicht nur um geschichtliche Ereignisse, sondern auch um die Vorstellung von Beteiligungsformaten, also wie Demokratie aktiv (er)lebbar ist oder wie man sich selbst in Gestaltungsprozesse einbringen kann. Auf den Seiten 14 und 15 stellen wir Ihnen unsere Ideen vor.

Qualifizierungsmöglichkeiten für den Beruf gehören aber genauso zu unserem neuen Programm wie unsere Angebote im Kultur- und Gesundheitsbereich sowie unser großes Angebot zum Sprachenlernen.

Persönlich wollte ich immer mal meine Schwedischkenntnisse auffrischen und die Gelegenheit des gemeinsamen Lernens nutzen. Es würde mich freuen, wenn wir uns in einem Kurs kennenlernen – live oder online.

Ich wünsche Ihnen viele neue Einblicke und einen angenehmen Austausch. Herzlich willkommen in der Volkshochschule!

Ihr

Danijel Dejanovic
Direktor

Inhalt

Öffnungszeiten: Anmeldung, Beratung 6
Bildungsberatung Hessencampus.....8
Informationen zu Kursbetrieb und Hygienekonzept 9
Impressum 9
Leitbild der Volkshochschule Frankfurt a.M. 10
Wir setzen auf Qualität! 11
Die VHS im Stadtgebiet.....12
Online-Kurse 13
Demokratie gestalten 14
Mehr Angebote für Menschen mit Behinderung 16
Schule des Sehens: Filmforum Höchst.....17

Mitarbeiter/-innen und Zuständigkeiten 310
Unterrichtsorte 313
Zu Gast in den Schulen.....316
Rahmenentgeltordnung.....316
Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB) ...317
Betriebssatzung.....319
Datenschutzbestimmungen.....321
Feedback-Bogen.....323
Anmeldeformular 325

Zertifikate und Kurse zur Prüfungsvorbereitung

Sie können sich mit unseren Kursen auf verschiedenen Prüfungen vorbereiten. Diese werden von uns oder von den dafür autorisierten Organisationen durchgeführt und zertifiziert.

Deutsch als Fremdsprache (DaF) 134
Finanzbuchhaltung: Xpert Business.....244
Fremdsprachen.....144
Microsoft Office Specialist (MOS).....195

Gesellschaft, Politik, Psychologie..... 19

Erleben Sie Weltgeschichte im Überblick, belegen Sie einen Basiskurs Politik oder befassen Sie sich mit psychologischen oder philosophischen Themen.

Studium Generale.....20
Diversität und gesellschaftlicher Zusammenhalt 24
Ehrenamt.....29
Politik, Geschichte, Recht.....31
Religion, Philosophie, Weltanschauung 34
Psychologie, Pädagogik 38
Lern- und Gedächtnistraining.....50
Arbeit und Leben (DGB/VHS) 51

Frankfurt, Region, Umwelt 57

Erlaufen Sie die Vielfalt der Main-Metropole und ihres Umlands. Lernen Sie Frankfurts Stadtgeschichte(n) kennen oder erkunden Sie die Besonderheiten der Stadtnatur. Erweitern Sie ihren Handlungsspielraum und lernen Sie Ihren Alltag nachhaltiger zu gestalten.

Allgemeine Informationen 58
Frankfurt und Umgebung.....59
Natur, Umwelt.....66
Naturwissenschaften 70

Kunst, Kultur, Kreativität 71

Schulen Sie Ihr Auge für den Blick auf Kunst oder belegen Sie selber einen Fotografie-, Mal- oder Zeichenkurs. Stärken Sie Ihre Identität und Selbstbewusstsein z.B. mit einem Tanzkurs.

Kunst, Kultur, Literatur, Theater.....72
Tanz.....75
Musik 79
Fotografie 85
Bildnerisches Gestalten.....92
Kunst- und handwerkliche Techniken 99
Nähen, Textiles Gestalten 103

Gesundheit, Bewegung 109

In unseren Kursen zur Gesundheitsbildung erfahren Sie, was Sie für Ihre körperliche und seelische Gesundheit tun können. Neben Vorträgen und Workshops haben wir auch jede Menge Aktivkurse im Programm.

Allgemeine Informationen 110
Rund um die Gesundheit 111
Entspannung und Körpererfahrung 117
Yoga 124
Gymnastik.....129
Fitness und Sport 134
Fit und aktiv im Freien 138

Deutsch als Fremdsprache 141

Lernen Sie Deutsch an der Frankfurter Volkshochschule. Wir haben Standardkurse, Prüfungen und Zusatzangebote im Programm.

Allgemeine Informationen 142
Deutschkurse im freien Programm 143
Deutsch-Prüfungen.....144
Deutschkurse im geförderten Programm 145
Kursangebot.....146

Sprachen 153

An der VHS bieten wir rund 30 Sprachen an. Fördern Sie Ihre Mehrsprachigkeit und ermöglichen sich Begegnungen mit Sprechern anderer Sprachen. Steigern Sie Ihre Chancen im Beruf durch Ausbau und Dokumentation Ihrer Sprachkenntnisse.

Allgemeine Informationen 144
Schätzen Sie Ihre Sprachkenntnisse selbst ein (GER) 156
Arabisch 157
Bulgarisch 158
Chinesisch 158
Dänisch 159
Englisch 160
Finnisch 170
Französisch 170
Griechisch 175
Altgriechisch 175
Hindi 176
Indonesisch 176
Italienisch 176
Japanisch 184
Koreanisch 186
Kroatisch 186
Latein 187
Niederländisch 188
Norwegisch 188
Persisch 189
Polnisch 190
Portugiesisch 190
Russisch 191
Schwedisch 194
Sorbisch 195
Spanisch 195
Thai 200
Tschechisch 201
Türkisch 202
Ukrainisch 203
Ungarisch 204

Beruf, Karriere, Computer, Internet 205

Bauen Sie Ihre beruflichen Handlungskompetenzen aus. Neben einführenden Computer und Internet-Kursen, bieten wir intensive Trainings für Bürosoftware, aber auch zur Bild- und Videobearbeitung oder Social Media. Stärken Sie Ihre Kommunikationsfähigkeit z.B. in einem Kurs zu Rhetorik oder Konfliktmanagement.

Allgemeine Informationen 206
Microsoft Office Zertifikate (MOS) 207
Computer und Internet 209
Smartphones und Tablets 212
Textverarbeitung 214
Tabellenkalkulation 215
Datenbanken 219
Präsentation 219
Bürokommunikation 220
Kombinationskurse – MS Office 221
Bild- und Fotobearbeitung 222
Design, Grafik, Layout 225
Audio, Video, Animation, 3D 231
Bloggen, Netzwerken und Social Media Marketing 235
Webdesign und Webentwicklung 241
Programmieren 245
Betriebssysteme, Netze 247
Rhetorik, Kommunikation 248
Management 254
Wirtschaft, Ratgeber 256
BWL, VWL, Rechnungswesen, Betriebspraxis . 257
Xpert Business 259
Office-Training 261
Bewerbung, Berufsorientierung 262
Soziale und pädagogische Berufe 263

Grundbildung, Besseres Deutsch 267

Zum Lernen ist es nie zu spät! Lernen Sie Lesen und Schreiben von Anfang an. Verbessern Sie Ihre Rechtschreibung und Grammatik. Erfahren Sie, wie Sie Texte überzeugend schreiben und Reden treffsicher formulieren.

Lesen, Schreiben, Rechnen 268
Besseres Deutsch 270

Spezielle Angebote 271

Bei unserer Kursgestaltung berücksichtigen wir vielfältige Bildungsinteressen in unterschiedlichen Lebensphasen, wie z.B. die von Kindern und Jugendlichen, Seniorinnen und Senioren oder Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmern. Für diese Gruppen haben wir jeweils passende Angebote entwickelt.

Junge VHS 272
Hochbegabtenzentrum 275
Aktiv im Alter 280
VHS speaks English 298
Bildungsurlaub 299

Jüdische Volkshochschule 305

Wir veröffentlichen in diesem Programm auch die Veranstaltungen der jüdische Volkshochschule der jüdischen Gemeinde Frankfurt am Main (JVHS). Anmeldungen richten Sie direkt an die JVHS, dort erhalten Sie auch Informationen zu den einzelnen Angeboten (jg-ffm.de).

Kursanmeldung und Information

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

Bitte beachten Sie, dass Sie sich für Kurse Deutsch als Fremdsprache und Kurse, die im Programm mit ⌧ gekennzeichnet sind, erst im Anschluss an eine (Sprachen-)Beratung und/oder Test anmelden können (siehe Seite 7).

Persönlich

! Tipp: Vereinbaren Sie schon vor Ihrem Besuch bei uns einen Termin!

vhs.frankfurt.de/termin

Aktuelle Informationen finden Sie im Internet unter vhs.frankfurt.de

Info-Telefon 069 212-71501

Mo – Fr 9 – 20 Uhr
Sa 9 – 15 Uhr

Info-Telefon Deutsch für Neukunden!

Rufen Sie uns an 069 212-71511

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

Schriftlich

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

E-Mail vhs@frankfurt.de

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

Fax 069 212-71500

VHS Sonnemannstraße – Zentrale[1]
Sonnemannstr. 13, 60314 Frankfurt a.M.
Mo + Mi 13 – 18 Uhr
Di + Do 10 – 13 Uhr
Do 14 – 18 Uhr

VHS-Zentrum Nord (NWZ)[2]
im 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)[3]
Michael-Stumpf-Str. 2, 65929 Frankfurt a.M.
Mo 13 – 18 Uhr
Mi 9 – 13 Uhr

Online unter vhs.frankfurt.de

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

Informationen zur Anmeldung

Mit Ihrer Kursanmeldung erkennen Sie die Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) der Volkshochschule Frankfurt am Main an. Diese finden Sie ab Seite 327 vollständig abgedruckt. Dort finden Sie auch die Widerrufsbelehrung bei Fernabsatzgeschäften sowie die Datenschutzbestimmungen.

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

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

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

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

Beratungsangebot

Wir unterstützen Ihren Lernerfolg und beraten Sie individuell und kostenlos.

! Tipp: Vereinbaren Sie schon vor Ihrem Besuch bei uns einen Termin!

vhs.frankfurt.de/termin

Aktuelle Informationen finden Sie im Internet unter vhs.frankfurt.de

Deutsch als Fremdsprache (DaF)

Einen Deutschkurs können Sie erst nach einem Einstufungstest und einer Beratung buchen.

VHS Sonnemannstraße – Zentrale[4]
Sonnemannstr. 13, 60314 Frankfurt a.M.
Mo + Mi 13 - 17 Uhr
Di + Do 10 - 12 Uhr

VHS-Zentrum West (BiKuZ)[3]
Michael-Stumpf-Str. 2, 65929 Frankfurt a.M.
Mo 13 – 17 Uhr
Mi 9 – 12 Uhr

Alphabetisierung für Migranten/-innen

VHS Sonnemannstraße – Zentrale[5]
Sonnemannstr. 13, 60314 Frankfurt a.M.
Mi 13 – 17 Uhr

Fremdsprachen (außer DaF)

VHS Sonnemannstraße – Zentrale[6]
Sonnemannstr. 13, 60314 Frankfurt a.M.
Englisch: Do, 17 – 19 Uhr
Französisch: Do, 17 – 18 Uhr
Spanisch: Do, 16 – 17 Uhr

Englisch

VHS-Zentrum West (BiKuZ)[7]
Michael-Stumpf-Str. 2, 65929 Frankfurt a.M.
Mi 14 – 16 Uhr

VHS-Zentrum Nord (NWZ)[7]
im Nordwestzentrum
Tituscorso 7, 60439 Frankfurt a.M.
Di 15 – 17 Uhr

Online-Sprachtest mit telefonischer Beratung

Einen Online-Sprachtest finden Sie unter
vhs-frankfurt.eurotest.me
Zusammen mit einer mündlichen Einstufung – per Telefon – helfen wir Ihnen den passenden Kurs zu finden. Mehr Informationen unter vhs.frankfurt.de/Onlinesprachtest

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

Grundbildung, Alphabetisierung für Deutschsprachige

VHS Sonnemannstraße – Zentrale[7]
Sonnemannstr. 13, 60314 Frankfurt a.M.
Do 14 – 16 Uhr

Bildungsberatung HESSENCAMPUS an der Frankfurter Volkshochschule

Mit der Bildungsberatung HESSENCAMPUS bieten wir Ihnen Informationen und Orientierung rund um Ihren persönlichen Bildungs- und Berufsweg.

VHS-Zentrum Nord (NWZ)[7]
im Nordwestzentrum,
Tituscorso 7, 60439 Frankfurt a.M.
Do 10 – 13 Uhr

und nach Vereinbarung unter
Telefon: 069 212-46703
E-Mail: bildungsberatung.hc@stadt-frankfurt.de

Hochbegabtenzentrum

Wir informieren Eltern zu Diagnose und Fördermöglichkeiten und beantworten Fragen, wie z.B. wer Ansprechpartner/-in bei spezifischen Problemen in Schule und Familie ist.

Telefonische Beratung[8]
unter 069 2045725-11 oder -12
Di + Do 13.00 – 17.00 Uhr
Mi 10.30 – 13.30 Uhr
und nach Vereinbarung

Eingeschränkte Servicezeiten

[1] Schließzeiten: 27. – 30. Dezember 2022
06. April 2023 ab 14 Uhr, 30. Mai 2023
(Anmeldung VHS Sonnemannstraße)

[2] Schließzeiten: 27. - 30.12.2022
30. Mai 2023, 31. Juli - 18. August 2023
(Anmeldung VHS-Nord)

[3] Weihnachtsferien: 22.12.2022 - 07.01.2023
Osterferien: 03.04. - 22.04.2023
Sommerferien: 31.07. - 18.08.2023
(Anmeldung + Beratung DaF VHS-West)

[4] Schließzeiten: 27. Dezember - 30. Dezember 2022,
30. Mai 2023, (Beratung DaF VHS Sonnemannstraße)

[5] Schließzeiten: 22. Dezember - 07. Januar 2023
(Alphaberatung)

[6] Schließzeiten: 19. Dezember - 07. Januar 2023
(Fremdsprachen (außer DaF) VHS Sonnemannstraße)

[7] nicht in den Schulferien
(Beratung Englisch VHS-Nord, Beratung Englisch VHS-West, Grundbildung, Bildungsberatung)

[8] 21. Dezember 2022 - 07. Januar 2023,
30. Mai 2023, (Hochbegabtenzentrum)

Bitte nutzen Sie die Buchungsmöglichkeiten im Internet unter **vhs.frankfurt.de**

Bestens beraten

Die Bildungsberatungsstelle Hessencampus unterstützt Sie bei der Planung Ihres Bildungs- und Berufswegs.

Die Fragen, die sich Menschen in Bezug auf ihren Bildungs- und Berufsweg stellen, sind so vielfältig wie individuell. Mit einer Erfahrung von mehr als 10 Jahren Beratungstätigkeit mit rund 600 Beratungsgesprächen pro Jahr begleitet die an der Frankfurter Volkshochschule angesiedelte Bildungsberatungsstelle Hessencampus Menschen mit ihren ganz verschiedenen Bildungsbiografien. Wer Rat sucht, findet hier Orientierung und (neue) Perspektiven.

Wie erfolgt die Beratung?

Die kostenlose Beratung erfolgt vertraulich und kann von allen Interessierten in jeder Altersgruppe in Anspruch genommen werden.

Gerne beraten wir Sie mit Terminvereinbarung oder per E-Mail. Unsere Gespräche finden dann – situationsbedingt und nach Bedarf – telefonisch, persönlich oder auch per Videokonferenz statt. Folgetermine sind natürlich möglich. Für ein erstes persönliches Gespräch können Sie auch unsere offene Sprechstunde im VHS-Zentrum Nord besuchen.

Zu welchen Themen kann ich mich beraten lassen?

Wir beraten zum **Nachholen von Schulabschlüssen** und **beruflichen Qualifizierungen.**

Rat gibt es bei der **Anerkennung von Schul- und Berufsabschlüssen** oder **Zugangsvoraussetzungen für Ausbildung oder Studium.**

Bei offenen Fragen wie etwa der Suche nach einem Beruf, der zu den eigenen Fähigkeiten und Fertigkeiten passt, erstellen wir gemeinsam mit Ihnen ein **Kompetenzprofil.**

Kontakt und Terminvereinbarung

Telefon: 069 212-46703
bildungsberatung.hc@stadt-frankfurt.de

Gibt es finanzielle Fördermöglichkeiten für meine Weiterbildung?

Ja, diese gibt es.

Wir geben Ihnen Auskunft zu den Möglichkeiten finanzieller Unterstützung und der Förderung von Weiterbildungsmaßnahmen. Bei Bedarf vermitteln wir Sie gerne an die zuständigen Stellen weiter.

Offene Sprechstunde: VHS-Zentrum Nord Donnerstag, 10 – 13 Uhr

Nordwestzentrum, Tituscorso 7, Frankfurt a.M.

Zeitweise findet die offene Sprechstunde aufgrund von sich verändernden Hygienebedingungen telefonisch oder per Videochat statt. Informieren Sie sich darüber vor Ihrem Besuch telefonisch oder per E-Mail.

HESSENCAMPUS FRANKFURT
Lebensbegleitendes Lernen

Bildungsberatung HESSENCAMPUS
an der Volkshochschule Frankfurt am Main
Sonnemannstraße 13, 60314 Frankfurt a.M.

Gemeinsam gesund bleiben

Informationen zu unserem Kursbetrieb und Hygienekonzept

Aktuelle Infos unter vhs.frankfurt.de/Corona

Wir möchten uns bedanken, dass Sie, unsere Teilnehmerinnen und Teilnehmer, Vertrauen in uns setzen, unsere Kurse besuchen und sich an die behördlich vorgeschriebenen Hygienemaßnahmen in unserem Räumen und Gebäuden halten. Sie tragen maßgeblich dazu bei, dass wir Kurse vor Ort durchführen dürfen.

Ihre Sicherheit hat bei uns höchste Priorität. Unseren Kursbetrieb passen wir an die jeweils aktuellen Schutz-Auflagen an.

Die VHS im Wohnzimmer

Sie möchten lieber von zu Hause aus lernen? Kein Problem, eine Reihe von Kursen haben wir im aktuellen Programm von vornherein in einem Onlineformat geplant. Weitere Informationen zum Onlinelernen finden Sie ab Seite 13

Immer auf dem aktuellsten Stand: vhs.frankfurt.de

Aufgrund behördlicher Vorgaben können wir nicht ausschließen, dass sich für bereits veröffentlichte Kurse Terminänderungen oder Änderungen des Kursortes oder -formates ergeben oder eine Absage erfolgen muss.

Wir setzen alles daran, dass Sie Ihren gebuchten Kurs besuchen können. Angemeldete Teilnehmerinnen und Teilnehmer werden von uns bei Änderungen direkt informiert.

Auf unserer Internetseite vhs.frankfurt.de finden Sie das aktuell gültige Kursangebot sowie Informationen zu aktuellen Hygiene- und Schutz-Vorgaben.

Unser Kundenservice

In unseren VHS-Kundenzentren können Sie sich zu Kursen und Veranstaltungen anmelden oder beraten lassen. Informationen dazu finden Sie auf den Seiten 6 und 7.

Unter **vhs.frankfurt.de/Termin** besteht zudem die Möglichkeit einen persönlichen **Vorsprachtermin** zu vereinbaren. Dadurch können Sie einfach und bequem mögliche längere Wartezeiten vor Ort vermeiden.

Allgemeine Informationen und Auskünfte erhalten Sie auch an unserem Servicetelefon unter der Telefonnummer 069 212-71501 (Mo – Fr, 9 – 20 Uhr und Sa, 9 – 15 Uhr).

Wir freuen uns darauf, Sie in unseren Kursen vor Ort oder online begrüßen zu dürfen.

Bleiben Sie gesund.

Impressum

Herausgeber
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

Verantwortlich
Danijel Dejanovic, Direktor

Erscheinungsweise
halbjährlich Juli und Dezember

Studienreisen und Bildungsurlaube werden fortlaufend im Jahr von uns geplant. Um unseren Kursteilnehmenden eine längerfristige Planung zu ermöglichen, erscheinen sie im Internet, sobald die Planung erfolgt!

Auflage
11.000

Redaktion
Fachbereiche, Kundenservice, Verwaltung, Öffentlichkeitsarbeit und Marketing

Redaktionsleitung
Annette Remy

Layout
Titel: Urban Media Project GmbH, Offenbach
Satz und Gestaltung: Tillman Suhr by TeSign, Frankfurt

Anzeigen
Annette Remy
Es gilt die Anzeigenpreisliste Nr. 9, Stand 2020

Druck
Datenbearbeitung & Druckservice, Bruchköbel

Die Volkshochschule Frankfurt am Main ist eine Einrichtung des öffentlichen Bildungswesens und Eigenbetrieb der Stadt Frankfurt am Main. Registriert beim Amtsgericht Frankfurt am Main HR A 30211.

Vorsitzende der Betriebskommission: Stadträtin Sylvia Weber, Dezernat für Bildung, Immobilien und Neues Bauen

Druckfehler, Irrtum vorbehalten.

Qualifikation unserer Kursleiterinnen und Kursleiter

Unsere Kursleiterinnen und Kursleiter sind fachlich kompetent und pädagogisch erfahren. Durch Fortbildungsveranstaltungen zu fachspezifischen, didaktischen und erwachsenenpädagogischen Themen werden Möglichkeiten geboten, um vorhandenes Wissen zu aktualisieren.

Von unseren Kursleiterinnen und Kursleitern erwarten wir

- ein umfangreiches und verlässliches Fachwissen
- pädagogische Erfahrung
- Sicherheit im Einsatz verschiedener Unterrichtsmethoden
- die Fähigkeit, Freude am Lernen zu wecken und hierfür eine gute Atmosphäre zu schaffen
- die praxisorientierte Vermittlung von Inhalten
- den professionellen Umgang mit unterschiedlichen Menschen
- Offenheit, Geduld und Humor

Leitbild der Volkshochschule Frankfurt am Main

Die Volkshochschule Frankfurt am Main fördert den Prozess lebensbegleitenden Lernens. Als kommunale Weiterbildungseinrichtung Frankfurts bietet sie ein vielfältiges, umfangreiches, qualitativ hochwertiges und kostengünstiges Angebot für die gesamte Bevölkerung.

Wir orientieren uns an den Wünschen und Bedürfnissen unserer Kundinnen und Kunden. Ihre Zufriedenheit ist Maßstab unserer Arbeit. Unsere Mitarbeitenden und Kursleitenden sind kompetent und engagiert. Ihre fachliche Entwicklung fördern wir.

Wir treten ein für die freie und gleichberechtigte Entfaltung der Menschen in Wertschätzung ihrer Unterschiedlichkeit hinsichtlich Geschlecht, sexueller Orientierung, Herkunft, Alter, Religion und Weltanschauung. Gegenseitiger Respekt ist die Basis hierfür.

Wir haben eine besondere Verpflichtung, Teilhabe und die Verwirklichung von Chancen zu ermöglichen. Unsere offene Lernkultur berücksichtigt unterschiedliche Lernvoraussetzungen mit dem Ziel der Integration. Wir erklären Inklusion zum Ziel unseres Wirkens, wertschätzen jeden einzelnen Menschen und betrachten Vielfalt als Bereicherung.

Unter gelingendem Lernen verstehen wir, dass die Teilnehmenden in angenehmer Atmosphäre Freude am Lernen haben, den Lernprozess aktiv mitgestalten und ihr Wissen, ihre Kompetenzen und ihre soziale und persönliche Handlungsfähigkeit erweitern.

Unsere Bildungsberatung unterstützt die Gestaltung individueller Bildungswege, vermittelt Informationen kompetent und verständlich, unterstützt die Entscheidungs- und Lösungsfindung, hilft bei der Klärung von Zielen und Möglichkeiten und bei der Planung der nächsten Schritte.

Für unsere Teilnehmerinnen und Teilnehmer schaffen wir mit unserem Kursangebot Möglichkeiten

- zur Aneignung von Wissen und Können
- für die Weiterentwicklung der Persönlichkeit
- zur Kommunikation und Kreativität
- zur Auseinandersetzung mit gesellschaftlichen Entwicklungen
- für die Teilhabe am sozialen, politischen und kulturellen Leben
- für den Erwerb von Qualifikationen und Kompetenzen für Alltag und Beruf
- für die Dokumentation von erworbenen Kompetenzen durch Abschlüsse und Zertifikate
- zur Verständigung von Menschen verschiedener Herkunft und Kulturen
- zum Verständnis von ökologischen Zusammenhängen und Nachhaltigkeit
- zur Förderung der Gesundheit

Als bürgernahe Bildungseinrichtung legen wir Wert auf Dialog und Diskussion und greifen Veränderungen in unserem gesellschaftlichen Umfeld auf.

Wir beteiligen uns aktiv an bildungspolitisch relevanten Kooperationen und Netzwerken innerhalb Frankfurts, in Hessen und bundesweit. Mit unserer Beteiligung an bundesweiten und internationalen Projekten stellen wir unsere Bildungsarbeit in den Kontext europäischer Bildungsprogramme.

Wir arbeiten kostenverantwortlich und effizient und achten auf den rücksichtsvollen und nachhaltigen Umgang mit ökologischen Ressourcen.

Ihr Feedback ist uns wichtig!

Wir wollen sicherstellen, dass Sie mit unserem Angebot zufrieden sind.

Ihre Anregung oder Ihre Beschwerde betrachten wir als Chance zur Weiterentwicklung und Verbesserung unseres Programms und unserer Serviceleistungen. Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung.

Auf Seite 323 finden Sie einen Vordruck, mit dem Sie Ihre Mitteilung an uns weitergeben können. Sie können uns auch per E-Mail erreichen: vhs@frankfurt.de

Vielen Dank!

Wir setzen auf Qualität!

Im Mittelpunkt unseres Qualitätsmanagements stehen Sie, unsere Kundinnen und Kunden. Unser Leitbild und unsere Qualitätsziele sind auf Ihre Anforderungen und Ihre Zufriedenheit ausgerichtet. Die Kommunikation mit Ihnen ist uns daher sehr wichtig. Wir nehmen Ihre Anregungen, Beschwerden und Ideen sehr ernst und sind stetig bemüht einen hohen Qualitätsstandard zu bieten.

Um diesen Qualitätsstandard messbar und nachhaltig zu gestalten, unterziehen wir uns jedes Jahr einer Reihe von Testierungen und Zertifizierungen.

Lernerorientiert

Seit Juli 2005 sind wir ein qualitätstestiertes Unternehmen nach LQW – Lernerorientierte Qualitätstestierung in der Weiterbildung. Die VHS hatte sich zu Beginn des Jahres 2021 zum fünften Mal in Folge einer aktualisierten Qualitätstestierung durch die con!flex GmbH unterzogen.

Die con!flex Testierungsstelle prüft bundesweit die Qualität von Volkshochschulen und anderen Bildungsträgern, wobei die Zufriedenheit der Lernenden und Kunden von Weiterbildungseinrichtungen im Zentrum der Testierung steht.

Seriös und solide

Seit Juli 2006 zählt die VHS Frankfurt am Main zu den über 350 Mitgliedern des Vereins Weiterbildung Hessen e.V. Dieser hatte sich im Jahre 2003 gegründet mit dem Ziel, den Verbraucherschutz in der Weiterbildungsbranche zu stärken.

Das größte Netzwerk von Weiterbildungseinrichtungen in Hessen sorgt für Transparenz und Orientierung. Das Prüfsiegel garantiert unseren Kunden und Kundinnen seriöse Teilnahmebedingungen und solide Qualität.

Ressourcenbewusst

Seit 2012 führen wir nach mehrjähriger Teilnahme an dem Projekt „Ökoprofit" der Stadt Frankfurt am Main das entsprechende Zertifikat. Ökoprofit steht für „Ökologisches Projekt für integrierte Umwelt-Technik". Es geht dabei nicht nur um die Entwicklung und Durchführung betrieblicher Maßnahmen zum Schutz der Umwelt, sondern auch um das Einsparen betrieblicher Kosten.

Als öffentliche Bildungseinrichtung setzt sich die Volkshochschule für einen ressourcenschonenden Umgang mit Natur und Umwelt ein und fördert das Verständnis von ökologischen Zusammenhängen.

Autorisiertes Testcenter

Die VHS Frankfurt am Main ist seit Dezember 2013 autorisiertes Testcenter für Microsoft-Zertifikate. Sie ist berechtigt, die weltweit einheitlichen und anerkannten Microsoft Office Specialist-Prüfungen abzunehmen. Näheres zu Zertifikaten, Prüfungen, Terminen und Prüfungsvorbereitung finden Sie ab Seite 207.

Beratungsservice

Die Bildungsberatung HESSEN-CAMPUS der Volkshochschule Frankfurt leistete einen aktiven Beitrag zur Weiterentwicklung der Qualität und Professionalität im Feld der Beratung in Bildung, Beruf und Beschäftigung.

Die Bildungsberatungsstelle wendet den im Projekt „Beratungsqualität" des Nationalen Forums Beratung e.V. (nfb) mit der Universität Heidelberg (Institut für Bildungswissenschaft, IBW) entwickelten Qualitätsentwicklungsrahmen (QER) und seine Qualitätsmerkmale zur Ausrichtung ihrer Qualitätsarbeit in der Praxis an.

Arbeitsmarktorientiert

Die VHS Frankfurt am Main ist ein bundesweit zugelassener Träger für die Förderung beruflicher Weiterbildung nach dem Recht der Arbeitsförderung. Sie wendet ein Qualitätsmanagementsystem an, das die Forderungen der Akkreditierungs- und Zulassungsverordnung Arbeitsförderung – AZAV erfüllt.

Die Trägerzulassung wurde von der fachkundigen Stelle DQS (Deutsche Gesellschaft zur Zertifizierung von Managementsystemen GmbH) geprüft und bis 8. Juli 2023 ausgesprochen.

Die AZAV-Trägerzertifizierung ist die rechtliche Voraussetzung für eine Förderung von Maßnahmen der beruflichen Weiterbildung durch die Agentur für Arbeit.

Die VHS Frankfurt am Main ist Mitglied im Verbund hessischer AZAV-zertifizierter Volkshochschulen. Ziel des Verbundes ist es, Arbeitsmarktdienstleistungen möglichst effizient und synergetisch zu erbringen.

Die VHS im Stadtgebiet

Die Volkshochschule Frankfurt am Main verfügt über eigene und mitgenutzte Unterrichtsräume in der ganzen Stadt. Unser vielfältiges Bildungsprogramm finden Sie damit auch in Ihrer Nähe.

Die VHS-Zentrale

VHS Sonnemannstraße
Sonnemannstr. 13, 60314 Frankfurt a.M.

Im Bildungszentrum Ost (BZO) befindet sich die Zentrale der Frankfurter Volkshochschule mit 42 modernen Unterrichtsräumen – darunter 6 EDV- und 4 Bewegungsräume sowie ein großer Veranstaltungsraum.

Öffentliche Verkehrsmittel:
S1–S6, S8+S9, Tram 11+14, Bus 31 → Ostendstraße *oder* U6 → Ostbahnhof
Parkmöglichkeiten: Öffentliche Tiefgarage (kostenpflichtig), Einfahrt Sonnemannstraße

Weitere Zentren

6 VHS-Zentrum Nord (NWZ)
Tituscorso 7, 60439 Frankfurt a.M.

Im Nordwestzentrum finden Sie unser VHS-Zentrum Nord. Hier haben wir 14 modern ausgestattete Unterrichtsräume, darunter zwei Bewegungsräume, eine Werkstatt, ein Kreativ- und einen EDV-Raum eingerichtet.

Öffentliche Verkehrsmittel:
U1+U9, Bus 29, 60, 71, 72, 73, 251 → Nordwestzentrum
Parkmöglichkeiten: Öffentliches Parkhaus am Erich-Ollenhauer-Ring (kostenpflichtig)

4 VHS-Zentrum West (BiKuZ)
Michael-Stumpf-Str. 2, 65929 Frankfurt a.M.

Wenige Gehminuten vom Höchster Bahnhof entfernt liegt das VHS-Zentrum West in der ersten Etage des Bildungs- und Kulturzentrums (BiKuZ). Neben 8 Unterrichtsräumen stehen Ihnen zwei Bewegungsräume und zwei Sporthallen zur Verfügung.

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

3 VHS im Mehrgenerationenhaus
Idsteiner Str. 91, 60326 Frankfurt a.M.

Im Gallusviertel ist seit 2013 das Hochbegabtenzentrum der VHS angesiedelt. Neben Kursen für hochbegabte und besonders begabte Kinder finden hier Sprach- und Kulturangebote statt.

Öffentliche Verkehrsmittel:
Bus 52 → Schneidhainer Straße

2 VHS Leipziger Straße
Leipziger Str. 67, 60487 Frankfurt a.M.

In Bockenheim auf der Leipziger Straße befinden sich im VHS-Unterrichtszentrum 9 Unterrichtsräume, inklusive eines Entspannungsraums.

Öffentliche Verkehrsmittel:
U6+U7 → Leipziger Straße

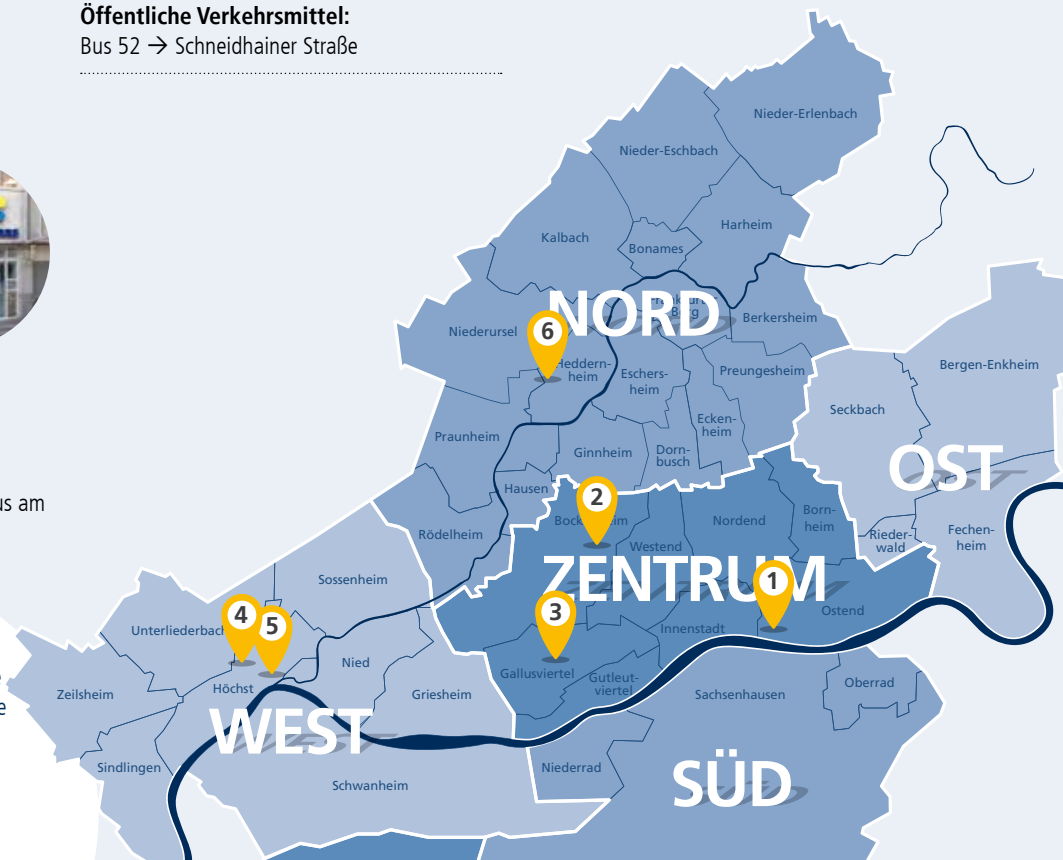
5 Filmforum Höchst
Emmerich-Josef-Str. 46a, 65959 Frankfurt a.M.

In unserem Kino mit 113 Plätzen und moderner Vorführtechnik zeigen wir Filme abseits von Mainstream und Blockbuster, meist als OmU. Wenige Gehminuten vom Höchster Bahnhof entfernt.

Öffentliche Verkehrsmittel:
S1+S2, R10, R12, R13, RB20, Bus 50, 54, 55, 68, 253 → Höchst Bahnhof *oder* Bus 51, 53, 58, 59, 804 → Höchster Markt
Parkmöglichkeiten: Höchster Marktplatz (abends kostenfrei)

Wo findet mein Kurs statt?
Anhand dem Zusatz **Nord, Ost, Süd** und **West** neben den Kursnummern können Sie ersehen, wo Ihr Kurs stattfindet. Kurse ohne Zusatz finden im Innenstadtzentrum statt.

Eine Übersicht aller Unterrichtsorte finden Sie ab Seite 313



Live und interaktiv – Online lernen an der VHS

Online-Kurse aus allen VHS-Themenbereichen

Gesellschaft, Politik, Psychologie

In unseren Online-Kursen und -Vorträgen zur gesellschaftspolitischen Bildung befassen wir uns mit den großen und kleinen Fragestellungen unseres Zusammenlebens. Wir blicken auf den einzelnen Menschen, das Gemeinsame, aber auch nach Frankfurt und in die Welt. Ab Seite 20

Kunst, Kultur, Kreativität

Kreativ werden mit Tastatur, Stift, Kamera oder einem Instrument – Sie finden bei uns Kurse zum literarischen Schreiben, Fotografie, Malerei und Musik. Sie sind teils theoretisch, teils praktisch orientiert. Ab Seite 72

Gesundheit, Bewegung

Stress abbauen mit Achtsamkeitsübungen, aber auch Rückentraining oder Yoga – mit unseren Kursen wird Ihr Wohnzimmer zum Fitnessraum oder zur entspannenden Oase.
Ab Seite 111

Deutsch als Fremdsprache

Unsere Deutschkurse bieten wir teils auch als Online-Kurse an. So können Sie sich z.B. bei uns online auf eine Deutsch-Prüfung vorbereiten.
Ab Seite 143

Sprachen

Ob die eigenen Englischkenntnisse auffrischen, Konversation üben, mal in das Polnische hineinschnuppern oder Frankreich virtuell erkunden – viele unserer Sprachkurse haben wir im Onlineformat geplant.
Ab Seite 157

Beruf, Karriere, Computer und Internet

Tabellenkalkulation, PowerPoint-Präsentationen, Bild- und Videobearbeitung, Infografiken, Webdesign und Social Media – unser Sortiment an Kursen lässt kaum eine Wissenslücke offen. Auch Rhetorikkurse, Kurse zu Konflikt- oder Selbstmanagement und Weiterbildungsangebote für soziale und pädagogische Berufe sind mit dabei. Ab Seite 209

Grundbildung, Besseres Deutsch

Rechtschreibung, Grammatik und vieles mehr. Ab Seite 268

Spezielle Angebote

Auch bei der Jungen VHS (ab Seite 272), im Hochbegabtenzentrum (ab Seite 275) und in unserem Programm „Aktiv im Alter" (ab Seite 281) haben wir Online-Kurse für Sie geplant.

Technische Voraussetzungen

Für die Teilnahme an unseren Onlinekursen benötigen Sie i.d.R.

- einen Internet-Zugang
- eine gültige E-Mail-Adresse
- einen aktuellen Browser: Firefox (Mozilla) oder Google Chrome
- Lautsprecher und Mikrofon oder ein Headset
- ggf. eine Webcam

Und so funktioniert's

- Melden Sie sich z.B. über unsere Website vhs.frankfurt.de zu einem Online-Angebot an.
- Den Zugangslink zum Kurs und – falls erforderlich – weitere Informationen schicken wir Ihnen rechtzeitig vor der Veranstaltung zu.
- **Bitte beachten:** Zur Teilnahme an einem Online-Kurs in der vhs.cloud müssen Sie sich vor Kursstart auf der Lernplattform **www.vhs.cloud** kostenfrei mit Ihrer E-Mail-Adresse registrieren. Erst im Anschluss daran können wir Sie für Ihren Kurs freischalten.

Demokratie gestalten

Verstehen. Handeln. Solidarisieren.

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

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

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

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

Alle Kurse und Veranstaltungen im Internet unter

vhs.frankfurt.de/demokratiegestalten

oder hier im Programm unter dem Symbol Demokratie gestalten

Aktiv für die Demokratie
Schöffin und Schöffe werden (0706-10), Engagement in einer Frankfurter Initiative finden (0702-45), lernen, wie etwas verändert werden kann (0702-55, -57), Demokratiewerkstätten ins Leben rufen (1802-04), Entscheidungsfindung ohne Machtkämpfe gestalten (1010-38), Soziokratie als Modell des Zusammenlebens (0501-10)

Vielfalt belebt die Demokratie
Besuche in Frankfurts queerer Szene (0107-05 ff.), Grundbegriffe einer diversen Gesellschaft (0107-12), Podiumsdiskussion zum Umgang mit kultureller Aneignung (0108-03), Spiele aus aller Welt (0107-14), Menschen und Lebensgeschichten in Frankfurt (0107-20)

Das geschichtliche Ereignis
Historische Gerichtsakten offenbaren drei dramatische Tage (0010-33), Spaziergänge auf den Spuren der demokratischen Bewegung in Frankfurt zeigen, was heute noch zu sehen ist (0208-09), Geschichtskurse erläutern Ursachen, Zusammenhänge und Folgen der Ereignisse von 1848 (0701-03, 0704-06, 1803-10)

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

Paulskirchen-Jubiläum
18. bis 21. Mai 2023
Das Jubiläum wird als Fest der Demokratie gefeiert. Wir wollen es mit Ihnen gemein sam erleben. Das VHS-Programm im Stadt haus in der Neuen Altstadt wird vollgepackt mit anregenden Inhalten und wichtigen Protagonist/-innen der Zeit sein. Wir veröffentlichen es Anfang 2023 auf unserer Website vhs.frankfurt.de. Feiern Sie mit!

Kreativ für die Demokratie
Poetische Auseinandersetzung mit der eigenen Verbindung zu Demokratie, Freiheit und Gerechtigkeit (2104-01), **HER** | **AN** | **ZU** | **KUNFT** – Schreibprojekt für Teilnehmende, deren Muttersprache nicht Deutsch ist (4192-08), Geschichte mit der Kamera erleben (2412-17), mehr als handarbeiten: ein Tuch für die Demokratie gestalten (1802-10)

Deutsch lernen und über Demokratie sprechen
Stadterkundungen für Menschen ab Sprachlevel B1, die Paulskirche besichtigen und über demokratische Entwicklungen in anderen Ländern sprechen (4197-02), Führung durch die Paulskirche auf Russisch (4480-63, -64)

Demokratische Gesellschaftstransformation
Ideengeschichte der Demokratie und der Menschenrechte (1803-09), zur aktuellen feministischen Debatte (1803-02), von den globalen Krisen in eine regressive Gesellschaft? (0010-30), was wir Herkunft nennen – subjektive und kollektive Zugehörigkeitskonstruktionen (0108-04)

Mehr Angebote für Menschen mit Behinderung

Projekt „Kurs auf Inklusion"

Die Angebote der Frankfurter Volkshochschule sind grundsätzlich für alle da. Aber nicht alles passt für jede oder jeden. Die VHS möchte ein Ort sein, an dem Menschen mit und ohne Behinderung ganz selbstverständlich lebenslang lernen können. Dazu gehören einerseits Angebote die speziell für Menschen mit Behinderung konzipiert sind und andererseits Angebote, die sich an eine Vielfalt der Teilnehmenden anpassen, die also inklusiv sind und in denen Vielfalt normal ist.

Mit dem Projekt „Kurs auf Inklusion. Entwicklung und Erprobung inklusiver Lernangebote in Frankfurt am Main", gefördert vom Land Hessen im Rahmen des Weiterbildungspakts, gibt es nun seit 2021 eine koordinierende Stelle.

Wir machen den Zugang zu Kursen für alle möglich

Menschen mit Einschränkungen haben eigene Fragen, bevor sie sich für eine Kursteilnahme entscheiden. Wir sind für diese Fragen offen – und unsere Kursleitenden sind dankbar, wenn sie sich im Vorfeld auf besondere Bedürfnisse einstellen können.

Wir probieren neue Kurse aus

Kreativ- oder Computerkurs, Rechnen lernen oder in Bewegung bleiben, vom Stadtrundgang bis zu Diskussionsrunden – wir entwickeln Schritt für Schritt passende Angebote für Menschen, die mit einer Behinderung leben und sich weiterbilden möchten.

Manchmal ist es angemessen, einen Kurs exklusiv für eine bestehende Gruppe von Menschen mit Behinderung anzubieten. Interessierte Einrichtungen und Betriebe können uns mit dem Bildungsmanagement und der Durchführung eines Kursangebots beauftragen.

Wir bilden zum Thema „Inklusion" weiter

Wir qualifizieren Fachkräfte in pädagogischen Berufen und andere Interessierte zum Thema „Inklusion" und zu relevanten Fertigkeiten wie z.B. Leichte Sprache, Gebärdensprache, Erstellung barrierefreier Dokumente oder Websites.

Mit dem Projekt „Modellregion Inklusive Bildung" unterstützen wir außerdem seit 2015 die Qualifizierung von Fachkräften für Inklusion in Schule und Jugendhilfe.

Wir entwickeln unsere Organisation weiter

Fortbildungsangebote für Mitarbeitende und Kursleitende der Frankfurter VHS informieren und sensibilisieren für das Thema „Inklusion" und den Umgang mit Behinderungen. Dabei unterstützen uns die Fachexpertinnen und -experten unserer Kooperationspartner in Frankfurt (wie zum Beispiel Selbsthilfeverbände oder Werkstätten für behinderte Menschen).

Wir tauschen uns mit entsprechenden Projekten in der VHS Landkreis Gießen und Bildungspartner Main-Kinzig aus und bilden gemeinsam ein Verbundprojekt.

Kontakt

Sie interessieren sich für unser Kursangebot? Sie haben sich angemeldet, möchten sich aber wegen einer Einschränkung vorher noch mit uns besprechen? Sie haben Anregungen für Kurse oder Verbesserungen? Sie möchten weitere Informationen bekommen?

Sprechen Sie mich an:
Dr. Barbara Dietsche, *Projektkoordinatorin*
E-Mail: barbara.dietsche.vhs@stadt-frankfurt.de
Telefon: 069 212-30606

Foto: © Andi Weiland | Gesellschaftsbilder.de

Kurstipps

- LEA Leseclubs, Kursnr. 0105-01, -03, -05, Seite 24
- Sanftes Yoga inklusiv, Kursnr. 3352-01, -02, Seite 125
- Zumba® Gold Seated – Energiegeladene Stunden im Sitzen, Kursnr. 3553-01, -02, Seite 137
- Easy English, Kursnr. 4205-01, 02, Seite 161
- IT-Sicherheit im Alltag, Kursnr. 5030-01, Seite 210

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

HESSEN
Das Projekt „Kurs auf Inklusion. Entwicklung und Erprobung inklusiver Angebote in Frankfurt am Main" wird gefördert aus Mitteln des Landes Hessen im Rahmen des Weiterbildungspakts

Im Kino sich bilden und inspirieren!

Das kommunale Kino Filmforum Höchst

Als kommunales Stadtteilkino in Trägerschaft der VHS Frankfurt präsentiert das Filmforum mit ca. 700 Vorführungen im Jahr den Film als Kunstwerk in seinen inhaltlichen, formalen, historischen und gesellschaftlichen Zusammenhängen.

Ausgezeichnet!

Seit seinen Anfängen im Jahr 1975, damals noch VHS-Filmstudio, entwickelte sich das Filmforum Höchst zu einer mittlerweile auch überregional anerkannten Institution der Filmkultur im In- und Ausland und und wird regelmäßig mit dem Hessischen Kinokulturpreis und dem Kinopreis des Kinomatheksverbunds ausgezeichnet.

Die Programmstruktur organisiert sich in Programmblöcken oder Reihen, bei denen Spiel- und Dokumentarfilme – darunter aktuelle Arthaus-Produktionen – in Beziehung zueinander gesetzt werden, um Vergleiche anzustellen und filmgeschichtliche Entwicklungen nachzuvollziehen. Im Mittelpunkt stehen europäische, lateinamerikanische und afrikanische Produktionen, aber auch zunehmend osteuropäisches und asiatisches Kino sowie der Nachwuchs des deutschen bzw. hessischen Kinoschaffens.

In besonderen Veranstaltungen bietet das Kino im Anschluss an die Vorstellung Publikumsgespräche unter Anwesenheit von Regisseur/-innen, Schauspieler/-innen oder Personen aus anderen Gewerken an.

In Kooperationen mit anderen Einrichtungen werden gesellschaftlich relevante Themen durch das Medium Film reflektiert und diskutiert, sowie Festivals organisiert.

Sprachenvielfalt

Alle Filme laufen grundsätzlich in der Originalsprache mit möglichst deutschen Untertiteln. Dienstags werden die Filme – falls verfügbar – in der deutschen Synchronfassung gezeigt. Achten Sie auf die Kennzeichnung (dt.) in unserem Programm.

Ein Kino für die ganze Familie

Kontinuierlich zeigt das Filmforum jeweils freitags und sonntags am Nachmittag Kinderfilme im Rahmen des Hessischen Kinderfilmabspielrings. Für Schulklassen bieten wir gerne Sondervorstellungen am Vormittag an. Sprechen Sie uns an!

Angebot speziell für VHS-Kursteilnehmende

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

Festivals & besondere Termine im Frühling/Sommer 2023

Die beiden bekannten Festivals finden in den gewohnten Zeitfenstern statt: AFRICA ALIVE im Februar und CUBA IM FILM im Mai. Eine neue Ausgabe von VENEZUELA IM FILM findet im März statt. Außerdem im März beherbergt das Filmforum wieder die SchulKinoWochen Hessen und auch Cinéfête, die französischen Schulfilmtage, haben ihren Platz im Frühjahresturnus. Aktuelle Informationen finden Sie auf unserer Internetseite: www.filmforum-höchst.com

Immer gut informiert!

Das aktuelle Kinoprogramm wird im monatlich erscheinenden Programmflyer, auf der Website des Filmforums sowie über Facebook und Instagram veröffentlicht. Oder abonnieren Sie unseren Filmforum-Newsletter: senden Sie einfach eine E-Mail an filmforum.vhs@stadt-frankfurt.de mit dem Betreff „Newsletter abonnieren".

filmforum-höchst

Internet
www.filmforum-höchst.com

Kontakt
filmforum.vhs@stadt-frankfurt.de

Reservierung
Telefon 069 212-45714
Büro 069 212-45664

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

Vorstellungsbeginn i.d.R.
Hauptprogramm täglich 18.30 und 20.30 Uhr
Kinderprogramm Fr, 14.30 Uhr und So, 15 Uhr

Eintritt
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 Stempel-Kärtchen.
VHS-Gruppen im Gruppentarif € 5 p.P.

Anfahrt
Öffentliche Verkehrsmittel bis Station Frankfurt Höchst Bahnhof (ca. 4 min. Fußweg)
- S-Bahn Linie S1 und S2
- Regionalbahn R10, R12, R13, RB20 und RE20
- Bus Linie 50 – 59, 253 und 804

Parken: Höchster Markt, abends kostenfrei

Holzskulptur Angola (1892–96),
Weltkulturen Museum, Foto Wolfgang Günzel.
Stand: 10/2022, Änderungen vorbehalten

39 MUSEEN, UNENDLICHE ENTDECKUNGEN

MUSEUMSUFER CARD
1 JAHR
89 €

museumsufer.de

MUSEUMS UFER

DAS KULTUR+FREIZEIT TICKET

#KUFTI

MUSEEN+ZOO
FREI BIS 18 JAHRE

ZOO UND 39 MUSEEN GRATIS!

MIT DABEI DFF –
DEUTSCHES FILMINSTITUT
UND FILMMUSEUM,
EINTRACHT FRANKFURT MUSEUM,
JUNGES MUSEUM,
MUSEUM FÜR KOMMUNIKATION,
SENCKENBERG NATURMUSEUM,
STRUWWELPETER MUSEUM
UND VIELE, VIELE MEHR!

MEHR INFOS UNTER:
www.kufti.de

*Das Kultur- und Freizeitticket der Stadt Frankfurt am Main ermöglicht den kostenfreien Eintritt inFrankfurter Museen und in den Zoo. Für alle unter 18 Jahren, gratis mit Wohnsitz, Schule oder KiTa in Frankfurt und Haushalts-Nettoeinkommen bis 4.500 €/Monat, für alle anderen 29 €/Jahr.

STADT FRANKFURT AM MAIN
DEZERNAT KULTUR UND WISSENSCHAFT

Gesellschaft, Politik, Psychologie

Studium Generale 20
Diversität und gesellschaftlicher Zusammenhalt 24
Ehrenamt 29
Politik, Geschichte, Recht 31
Religion, Philosophie, Weltanschauung 34
Psychologie, Pädagogik 38
Lern- und Gedächtnistraining 50
Arbeit und Leben (DGB/VHS) 51

Studium Generale

Semester Frühjahr/Sommer: Mittelalter und frühe Neuzeit

Als Präsenz- oder Online-Kurs buchbar!
Zusteigen ist jederzeit möglich.

Menschheitswissen in vier Etappen

Das Wissen um Vergangenes ist Grundlage für das Verständnis der Gegenwart und die Annahmen über die Zukunft. Das ist die Maxime des Studium Generale. Alles was existiert hat seine Geschichte. Es entsteht irgendwann, durchläuft Zyklen der Entwicklung, entfaltet sich entsprechend den jeweiligen Rahmenbedingungen, den beteiligten Protagonisten und manchmal auch durch den Einfluss des Zufalls. Dies gilt gleichermaßen für Individuen, Gesellschaften, Staaten, Planeten oder das Universum. Phänomene lassen sich am besten verstehen, wenn man sie in größeren Zusammenhängen und in ihrer zeitlichen Einordnung betrachtet.

Das Studium Generale besteht aus vier Themenblöcken: I Geschichte, II Kultur, III Gesellschaftsfragen und IV Naturwissenschaft und Technik

Zwanzig Jahrhunderte Geschichte und Kultur

In Zyklen von vier Semestern, befassen wir uns mit 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

Nach vier Semestern beginnen wir wieder von Vorne – aber keine Sorge, in mehr als zwanzig Jahrhunderten ist eine Menge passiert, so dass sich – zumindest beim Studium Generale – kein geschichtliches Ereignis wiederholen wird!

Aktuelles aus Gesellschaft und Wissenschaft

Bei den Gesellschaftsfragen mischen sich Bezüge zu aktuellen Ereignissen mit Grundsatzfragen menschlichen Zusammenlebens. In Naturwissenschaft und Technik interessieren uns neben den Grundlagen Neuigkeiten aus Forschung und Technik. Exkursionen und eine Mathevorlesung ergänzen die Seminare.

Teilnahme in präsenz oder online möglich

Das Studium Generale wird als duale 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.

Einzelbuchung von Vorträgen

Sie sind noch unschlüssig, ob Sie am Studium Generale teilnehmen möchten? Dann nutzen Sie die Möglichkeit, an ausgewählten Vorträgen zum Preis von € 5 teilzunehmen. (die Vorträge finden Sie unter vhs.frankfurt.de). Alle anderen Vorträge sind ausschließlich den Teilnehmenden des Studium Generale vorbehalten.

Anmeldung

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

Online-Kurs: Kursnr. 0010-01D

Termine: **21. Feb. - 16. Mai**
Di + Do 19.00 – 21.00 Uhr

Kosten: € 110

Sie möchten ins laufende Semester einsteigen? Auch das ist möglich! Rufen Sie uns an.

Information und Beratung
Miriam Claudi
Telefon 069 212-44093
E-Mail miriam.claudi.vhs@stadt-frankfurt.de

I Geschichte

● **Zur Geschichte Frankfurts im Mittelalter**

Wir befassen uns mit der sozioökonomischen und politischen Entwicklung Frankfurts von der fränkischen Kaiserpfalz (8.Jh.) über die kaiserlichen Privilegien zur Stauferzeit bis zum Aufstand der Zünfte an der Wende zur Neuzeit (Fettmilch, 1616). Zu dieser Zeit war Frankfurt eine aufstrebende Reichsstadt, die Stadt der großen Handelsmessen und der Kaiserwahlen. Als Bürgerstadt, musste sie sich gegen die Feudalherren des Umlandes behaupten – ob Mainzer Bischöfe oder Kronberger Ritter. In der Stadtgesellschaft herrscht ein zähes Ringen der Handwerker und Händler mit dem patrizischen Stadtadel um einen Anteil an der politischen Macht. Die Lage sozialer Unterschichten, der jüdischen Gemeinden und der umliegenden Dorfgemeinschaften in einer streng hierarchisch geordneten Gesellschaft war prekär.

Wulf-Diethard Kisling
Di, 19.00 – 21.00 Uhr, **21. Feb. – 14. März, 4x**

II Kultur

Literatur

● **Literatur des Mittelalters**

Die Informationen zum Vortrag folgen in Kürze online. Bitte informieren Sie sich über die Homepage der VHS.

Do, 19.00 – 21.00 Uhr, **30. März, 1x**

Die Informationen zum Vortrag folgen in Kürze online. Bitte informieren Sie sich über die Homepage der VHS.

Di, 19.00 – 21.00 Uhr, **18. Apr., 1x**

Kunst

● **St. Leonhard – Zeugin mittelalterlicher Geschichte**

St. Leonhard ist die älteste erhaltene Kirche in der Innenstadt Frankfurts. Damit ist sie Zeugin bewegter mittelalterlicher Geschichte. Wir wollen sie zum

Sprechen bringen. Über ihren Gründer und späteren Kaiser Friedrich II., über die selbstbewussten Bürger-/innen der Stadt, über die Pilgernden auf ihren Wegen nach Santiago de Compostela und Jerusalem sowie über die Verehrung des heiligen Leonhard. Dabei beobachten wir mit kunsthistorischem Blick auch die Verwandlung der stolzen romanischen Basilika in eine prachtvolle gotische Hallenkirche, wie sie sich den Besuchenden bis heute präsentiert.

Verena Smit
Do, 19.00 – 21.00 Uhr, **16. März, 1x**

● **Die Wandgemälde des Karmeliterklosters**

Wir befassen uns mit dem Bilderzyklus von Jörg Ratgeb und dem über 400 m² großes Wandgemälde im Refektorium des Karmeliterklosters, das die Geschichte des Ordens in dramatischen Szenen erzählt. Wie kam es zu diesem einzigartigen Werk spätmittelalterlicher Kirchenmalerei? Wer waren die Auftraggeber? Und warum wurde mit der Ausführung ausgerechnet Ratgeb beauftragt, dem man die bürgerlichen Rechte aberkannt hatte? Was ist die Botschaft der Malereien und wie beeinflusste die Zeitenwende zur Neuzeit das Vorhaben? Wir sehen eine schillernde Momentaufnahme aus der Frankfurter Stadtgeschichte, die die Rolle der Kirchen und Klöster, den Einfluss der reichen Kaufmannschaft, den Wandel im Selbstwertgefühl des Einzelnen und den neuen Geist auf dem Weg zu mehr Freiheit aufzeigt. In Zusammenarbeit mit der Kulturothek Frankfurt.

Sabine Mannel
Do, 19.00 – 21.00 Uhr, **23. März, 1x**

Musik

● **Musikalische Schätze des Mittelalters**

Im Zeitraum vom 8./9. Jahrhundert bis zum 14./15. Jahrhundert entwickelte sich in Europa aus einstimmigen gregorianischen Gesängen eine komplexe Polyphonie und eine differenzierte Musiknotenschrift. Sie erhalten einen Einblick in die Vielfalt der Formen und Notationen und lernen diverse Stationen der europäischen Mehrstimmigkeit kennen. Auch Gesang in den jeweiligen Landessprachen nahm ab dem 12./13. Jahrhundert immer mehr zu und hatte sich bis zum Ende des 14. Jahrhunderts voll etabliert. Wir werfen einen Blick auf die Dichtung und Musikkunst der Troubadoure, Trouvéres und Minnesänger und erkunden die Entwicklung der höfischen Mehrstimmigkeit. Klangbeispiele und prachtvolle Handschriften, die wir zu hören und zu sehen bekommen, geben einen lebhaften Eindruck von der Zeit.

Agnieszka Budzinska-Bennett
Do, 19.00 – 21.00 Uhr, **02. März, 1x**

● **Musik der mittelalterlichen Frauenklöster**

Siehe auch: Studium Musicale – Das musikalische Motiv, Seite 79

Das Musikleben geistlicher Frauen im Mittelalter war vielfältig. Wir besuchen die Klarissenklöster Südpolens und die hochgebildeten Zisterzienserinnen von Burgos, die Mehrstimmigkeit pflegten. Wir machen uns mit Persönlichkeiten wie Hildegard von Bingen und Birgitta von Schweden bekannt und lernen die rebellischen Basler Dominikanerinnen kennen. Zudem erläutern wir Kompositionen, deren Texte bezeugen, dass Nonnen im Mittelalter nicht nur enthaltsame und asketische Frauen waren. Manche lebten unfreiwillig im Kloster oder taten sich mit dem Zölibat schwer. Auch hierfür gibt es musikalische Beispiele, wie die erotischen Dialoge zwischen einer Nonne und einem Mönch, in der satirischen Geschichte einer Äbtissin von M. Beheim oder Lieder, die eine Klosterflucht beschreiben.

Agnieszka Budzinska-Bennett
Do, 19.00 – 21.00 Uhr, **09. März, 1x**

III Gesellschaftsfragen

● **Von der Corona-Krise über den Wut-Winter in eine regressive Gesellschaft?**

Die kollektive Erfahrung der Corona-Pandemie hat Spuren hinterlassen, die noch nicht in Gänze abzuschätzen sind. Ohne Verschnaufpause folgten die nächsten Herausforderungen: Geopolitische Neuausrichtung und Energiekrise. Fünf Tendenzen der gesellschaftlichen Transformation zeichneten sich schon früh in der Corona-Pandemie ab: 1. postdemokratische, nationalistische und autoritäre Tendenzen in der Pandemiebekämpfung, 2. soziale Selektivität der Maßnahmen, 3. Ungleiche Auswirkung der Maßnahmen auf Männer und Frauen, 4. Stärkung eines regressiven Individualismus sowie konservativer Familienmodelle und 5. Streit über die Verteilung der Kosten zur Milderung der Wirtschaftskrise. Die Proteste von Corona-Leugner-/innen verdeutlichten zudem, dass Teile der Gesellschaft sich in einen autoritären Liberalismus verabschiedet haben. Im Gefüge des „Wut-Winters" gewinnt auch die „Alternative für Deutschland" wieder an Zuspruch. Relevante Fragen sind daher: Was sind aktuelle Tendenzen, wie steht es um die Mitte der Gesellschaft sowie um die Resilienz gegenüber extrem rechten Bestrebungen?

0010-30 Dr. Daniel Mullis
Di, 19.00 – 21.00 Uhr, **28. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 5

● **Entwicklung der Großmächte**

Demokratie gestalten

In Krisenzeiten wird oft der Ruf nach den Supermächten laut, um Konflikte zu lösen, unterstützend einzugreifen oder gar Kriege zu führen. Durch ihre Größe, Wirtschaftskraft und militärische Stärke wirken sie bestimmend auf die Weltpolitik ein. Der Begriff „Supermach"' stammt aus der Zeit des „Kalten Krieges", als die Sowjetunion und die USA sich die Welt in zwei gleich große Einfluss-Sphären aufgeteilt hatten. Heute kommen neue globale Player hinzu: China, Indien, Korea. Das Kommando über Atomwaffen, ein ständiger Sitz im Weltsicherheitsrat und die Kontrolle über Ressourcen, sind heute die Insignien einer Supermacht. Doch es ist nicht nur Auszeichnung und Verdienst, als Supermacht zu gelten; bis heute geht auch der Vorwurf des Kolonialismus und des Imperialismus damit einher.

Roland Strumpf
Do, 19.00 – 21.00 Uhr, **27. Apr., 1x**

● **Vom Atlantik zum Pazifik – was der Westen zu erwarten hat**

Das „Atlantische Jahrhundert" geht zu Ende. Die Länder der „Pazifischen Region" sind angetreten, eine neue Weltordnung zu schaffen. Amerika im Niedergang, Russland, trotz Öl und Gas, reduziert auf das Niveau einer Regionalmacht – die bipolare Welt ist im Niedergang. Über ein ganzes Jahrhundert haben Russland und die Sowjetunion auf der einen, die USA auf der anderen Seite die Geschicke der Welt bestimmt. Jetzt gewinnen andere Regionen an Macht und Einfluss: China, Indien und auch Korea. Wirtschaftliche und militärische Macht verschieben sich aus dem amerikanischen und europäischen Raum nach Fernost. Die Gründe dafür sind mannigfaltig, aber schon immer wurde das Wohl der Welt vom Aufstieg, der Blüte und dem Verfall einzelner Kontinente bestimmt.

Roland Strumpf
Do, 19.00 – 21.00 Uhr, **04. Mai, 1x**

● **Paulskirchenjubiläum – Drei Tage im September 1848**

Demokratie gestalten

Die Abgeordneten der Nationalversammlung debattierten seit dem 18. Mai 1848 in der Paulskirche, als im Frühherbst der Schleswig-Holstein-Konflikt und die Annahme des Waffenstillstands von Malmö das Parlament in

eine schwere Krise stürzten. Die in Arbeiter- und Turnvereinen organisierte außerparlamentarische Opposition setzte am 18. September 1848 zum Sturm auf die Paulskirche an. In den Straßen von Frankfurt kam es zu blutigen Barrikadenkämpfen. Die Reichsregierung rief preußische, österreichische und hessische Truppen zu Hilfe, die den Aufstand niederschlugen. Die Reaktion witterte Morgenluft. Die im Institut für Stadtgeschichte ausgewertete Gerichtsakten lassen Sie das dramatische Geschehen, die Ursachen, den Verlauf und die Folgen des Septemberaufstands „hautnah" miterleben.

0010-33 *Dr. Thomas Bauer*
Di, 19.00 – 21.00 Uhr, **16. Mai, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 5

IV Naturwissenschaft und Technik

● **Zur ISS, zum Mond und weiter...**

Bei der ISS zeichnen sich wesentliche Veränderungen ab. NASA, ESA und SpaceX entwickeln Strategien für die Zukunft und auch bei den Transport-Systemen ins Weltall tut sich etwas. Die Aktivitäten mit dem Ziel Mond haben einen großen Schritt nach vorne gemacht. Hier sind zu nennen: Artemis, Orion und vor allem: Gateway. Aber auch der Mars ist weiterhin langfristig im Fokus. Seit über einem Jahr fährt der Mars Rover Perseverance der NASA auf dem Mars seine Runden. Parallel erkundet der kleine Hubschrauber „Ingenuity" die nähere Umgebung. Wie ist der aktuelle Stand der Missionen auf Mond und Mars? Welche Erkenntnisse gibt es inzwischen?

Hartmut Lux
Do, 19.00 – 21.00 Uhr, **20. Apr., 1x**

● **Intelligente Stromversorgung der Zukunft**

Die Energieversorgung der Zukunft benötigt aktive regionale Steuerungsverfahren in einem intelligenten Stromnetz. In einem Forschungsverbund arbeiten das Ingenieurbüro Pfeffer, JEAN MÜLLER, QGroup, Tractebel und House of Energy unter der Leitung der Hochschule Darmstadt zusammen. Prof. Ingo Jeromin stellt das Forschungsprojekt Smart Grid LAB Hessen, das in einem realitätsnahen Labor arbeitet, vor. Gefahrlos können so herausfordernde Netzsituationen nachgebildet werden. Ziel ist es, Lösungen für Verteilnetzbetreiber zu erarbeiten, um den Herausforderungen der Energiewende gerecht zu werden. Insbesondere wird auch der Einsatz von Prosumern untersucht. Dabei handelt es sich um Stromkund-/innen, die auch gleichzeitig Stromproduzent-/innen sind.

0010-41 *Prof. Ingo Jeromin*
Di, 19.00 – 21.00 Uhr, **25. Apr., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 5

● **Fremde Welt am Meeresgrund**

Die Tiefsee ist der größte Lebensraum der Erde – etwa 50 Prozent der gesamten Erdoberfläche liegen unterhalb von 1000 Metern Tiefe im Ozean. Trotz der extremen Lebensbedingungen ist die Tiefsee Heimat für Organismen, die sich auf vielfältige Weise angepasst haben: vom Riesenkalmar über den Pelikanaal bis hin zu blaugrün leuchtenden Schlangensternen und der „Alarmqualle". Magisch, unheimlich und faszinierend ist dieses unbekannte Universum.

Dr. Torben Riehl
Di, 19.00 – 21.00 Uhr, **02. Mai, 1x**

Mathematik

● **Angewandte Mathematik des Mittelalters**

Im oft missverstandenen „dunklen Mittelalter" hat die Mathematik wie kaum eine andere Wissenschaft ihre Lebendigkeit unter Beweis gestellt. Nicht nur in der Astronomie, im Handel, der Verwaltung und der Berechnung der Kirchenfeste, sondern selbst da, wo die Mathematik keine eigenständige Entwicklung machte, wurde sie für andere Bereiche bedeutsam, z.B. in der Musik, dem Städtebau und der Architektur. Interessant ist zudem, dass auch Frauen wesentlich zur Weiterentwicklung der Mathematik beigetragen haben. Neben den europäischen und arabischen Errungenschaften fließen Erkenntnisse aus Indien, China und Russland mit ein, die an ausgewählten Mathematikern und Mathematikerinnen exemplarisch verdeutlicht werden.

Elisabeth H. Freund, M.A.
Di, 19.00 – 21.00 Uhr, **09. Mai, 1x**

Exkursionen

● **Frankfurter Römer- ein Bauwerk und seine Geschichte**

Woher hat der Römer eigentlich seinen Namen? Wie viele Gebäude gehören zu diesem riesigen Komplex? Und wie wurde er während Wahl und Krönung der deutschen Könige und Kaiser genutzt? Die Antworten auf diese und noch viele weitere Fragen erhalten Sie auf unserem Rundgang mit der Historikerin Silke Wustmann. Zunächst erfahren Sie einige spannende Details zur Fassadendekoration und der wechselvollen Baugeschichte des Frankfurter Rathauses, anschließend besuchen Sie seine wichtigsten Repräsentationsräume. Es öffnen sich für Sie neben Römer- und Wandelhalle, Limpurg- und Kaisersaal auch das Sitzungszimmer des Magistrats und der Saal der Stadtverordnetenversammlung. Bitte bringen Sie zur Exkursion Ihren Ausweis mit.

Silke Wustmann
Sa, 11.00 – 12.30 Uhr, **01. Apr., 1x**

● **Kräuterweisheiten im Mittelalter**

Die Informationen zur Exkursion in Kooperation mit der KVHS Groß-Gerau folgen in Kürze online.

N.N.
Sa, 11.00 – 13.00 Uhr, **13. Mai, 1x**

Das Studium Generale an der Frankfurter Volkshochschule

Zwei Abende pro Woche, vier Themenblöcke, vier Epochen, vier Semester

Als Präsenz- oder Online-Kurs buchbar!
Zusteigen ist jederzeit möglich.

Frühjahr/Sommer

I Geschichte	Antike 800 v.Chr. – 500 n.Chr.	**Mittelalter und Frühe Neuzeit 700 – 1600**	Neuzeit und Industrialisierung 1700 – 1900	Weltkriege und Gegenwartsgeschichte 1900 – 1968
	4 Termine			
II Kultur	Kunst: Antike Malerei und Plastik	Kunst: **Mittel- und spätmittelalterliche Kirchenmalerei und Plastik**	Kunst: Klassizismus bis Jugendstil	Kunst: Kubismus bis Popart
	Literatur: Große Werke der Antike	Literatur: **Christliche und weltliche Literatur**	Literatur: Aufklärung bis Neue Romantik	Literatur: Literatur nach Erstem Weltkrieg bis 1968
	Musik: Erste musikalische Aufzeichnungen	Musik: **Mittelalter, Gregorianik**	Musik: Klassik bis Musikalische Moderne	Musik: Neue Musik, Pop, Jazz
	6 Termine			
III Gesellschaft	Ethische, soziale und politische Grundsatzfragen	**Ethische, soziale und politische Grundsatzfragen**	Ethische, soziale und politische Grundsatzfragen	Ethische, soziale und politische Grundsatzfragen
	5 Termine			
IV Naturwissenschaft und Technik	Grundsatzfragen und neue Forschung	**Grundsatzfragen und neue Forschung**	Grundsatzfragen und neue Forschung	Grundsatzfragen und neue Forschung
	Mathematik	**Mathematik**	Mathematik	Mathematik
	4 Termine			
	Exkursionen	**2 Exkursionen**	Exkursionen	Exkursionen
	3 Termine			

vhs.frankfurt.de/StudiumGenerale

Diversität und gesellschaftlicher Zusammenhalt

Erzählreise: Tansania

NEU im Programm

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

0104-40 Nord *Nasrin Siege*
Sa, 10.00 – 12.00 Uhr, **22. Apr. + 29. Apr., 2x**
Nordwestzentrum; € 18

Georgien und Deutschland

NEU im Programm

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

0104-50 Nord *Hannes Wirth*
Do, 19.00 – 21.00 Uhr, **25. Mai, 1x**
Nordwestzentrum; € 5

LEA Leseklub: Lesen in Einfacher Sprache

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

● **LEA Leseklub (Ostend)**

0105-01 *Ehrenamtlichen Team Lebenshilfe e.V.*
Di, 17.15 – 18.15 Uhr, **07. Feb. – 18. Juli, 21x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

● **LEA Leseklub (Nordwestzentrum)**

0105-03 Nord *Ehrenamtlichen Team Lebenshilfe e.V.*
Do, 17.00 – 18.00 Uhr, **02. Feb. – 20. Juli, 20x**
Nordwestzentrum; Entgeltfrei

● **Online: LEA Leseklub**

0105-05 *Ehrenamtlichen Team Lebenshilfe e.V.*
Mi, 17.00 – 18.00 Uhr,
26. Apr. – 14. Juni, 8x
Online-Kurs; Entgeltfrei

Märchen als Kulturbotschafter

Gabriele Wolff-Starck erzählt Ihnen Geschichten aus ganz verschiedenen Ländern: Das arabische Märchen von der List der Weiber, das indische Märchen vom Löwen, der sich vor einem Tropfen fürchtet und das afrikanische Märchen vom kleinen Hirsch, der die Tiger vertrieb…
Lassen Sie uns im Anschluss ins Gespräch kommen und das Gehörte näher betrachten: Wie werden die meist ähnlichen Botschaften kulturell ganz unterschiedlich transportiert? Was können wir daraus über die verschiedenen Kulturen und ihre Menschen erfahren?

0105-20 Nord ⓘ

Gabriele Wolff-Starck
Mi, 19.00 – 20.30 Uhr, **26. Apr., 1x**
Nordwestzentrum; € 9

Foto: Annette Kühn

Der Austausch miteinander stärkt das WIR

Als Politikwissenschaftlerin und Aktivistin bin ich seit Jahren in Frankfurt und auf Bundesebene in der Förderung des gesellschaftlichen Dialogs für ein starkes WIR aktiv. U.a. durch mein Engagement für das Bündnis Akzeptanz und Vielfalt Frankfurt sowie die Initiative GRUNDGESETZ FÜR ALLE. Mit dem queeren Bar-Hopping der VHS Frankfurt eröffnen sich in einem Rundgang durch Bars der Zugang zu Perspektiven der LGBTIAQ*-Community. Der Blick in die Bar-Kultur und Geschichte der queeren Community verdeutlicht die noch heute besondere Stellung der Bars als Safe Spaces, Rückzugsorte und zweites Wohnzimmer. In einer Verbindung von Hintergrundwissen und Sensibilisierung ermutige ich die Teilnehmenden, die Orte und queere Community zu verstehen. Fragen sind erwünscht.

Josefine Liebing

Märchen verschenken – Schreibwerkstatt

Schenken gilt als Zeichen der Verbundenheit. Für unsere Liebsten soll ein Geschenk zu einem besonderen Anlass daher so persönlich wie möglich sein. Wie wäre es mit einem Hochzeits-Märchen für Ihren Sohn oder Ihre Tochter? Eine Geschichte für Ihre beste Freundin oder Ihren ältesten Freund? Ein Märchen für Ihre Partnerin oder Ihren Partner? Entfalten Sie Ihre eigene Kreativität und lernen Sie, wie ein Märchen aufgebaut ist und in Beziehung zum Beschenkten stehen kann. In wenigen Schritten entdecken Sie, wie Sie selbst ein ganz individuelles Märchen schreiben können und ein faszinierendes Geschenk in Händen halten.

0105-22 Nord *Gabriele Wolff-Starck*
Sa, 14.00 – 17.00 Uhr, **11. März, 1x**
Nordwestzentrum; € 18

Queeres Bar-Hopping

Demokratie gestalten

Im Jahr 1971 entstand die heute weltweit älteste Lesbenbar mitten in Frankfurt: Club La Gata. Mit Locations wie Lucky's, Tangerine, Switchboard und Central bilden bis heute diese queeren Bars Anlaufstellen und wichtige Strukturen für Menschen der LGBTIAQ-Community. In der Veranstaltung werden drei Bars besucht. Bei einem Besuch von queeren Bars ist ein sensibilisierter Umgang wichtig. Diese Kompetenzen werden vermittelt und es wird ein Einblick in die Geschichte der queeren Bars sowie der queeren Szene Frankfurts gegeben. In lockerer Gesprächsatmosphäre werden Fragen zu Lebensrealitäten der LGBTIAQ-Community beantwortet.
Im Kurspreis ist ein Freigetränk enthalten.

0107-05 *Josefine Liebing*
Do, 19.00 – 21.00 Uhr, **02. Feb., 1x**
Treffpunkt: Frankfurter Engel; € 14

0107-06 *Josefine Liebing*
Fr, 19.00 – 21.00 Uhr, **10. März, 1x**
Treffpunkt: La Gata (Nachtclub); € 14

0107-07 *Josefine Liebing*
Do, 19.00 – 21.00 Uhr, **20. Apr., 1x**
Treffpunkt: Frankfurter Engel; € 14

Das ABC queerer Lebenswelten

Demokratie gestalten

- **Für Interessierte an LSBTIQ*-Themen oder Personen, die auf der Reise sind**

Was verbirgt sich eigentlich alles hinter dem Begriff „queer"? Wie beeinflussen zugeschriebene und gefühlte Identitätsmerkmale das Leben jedes einzelnen Menschen und was bedeutet das für eine diverse Gesellschaft? Was bedeuten Begriffe wie „genderqueer", „androgyn", „intersex", „bisexuell" und „panromantisch"? Was haben verschiedene Beziehungsformen mit Identität, Orientierung und Sexualität zu tun? Was ist überhaupt gendern? Wie gendert man am besten? Und wie benutzen wir unsere Sprache einfühlsam?
Es dürfen alle Fragen rund um das queere Leben gestellt werden. Zudem werden Fragen zum geplanten Selbstbestimmungsgesetz beantwortet und es soll diskutiert werden, wie Menschen, die nicht der LSBTIQ-Community angehören, Weggefährten werden können. Der Kurs richtet sich an Menschen, die Interesse an LSBTIQ-Themen haben, die sich hierzu ehrenamtlich oder in der Arbeitswelt engagieren wollen oder Personen, die auf der Reise sind.

0107-12 *Susanna Thorner*
Fr, 17.00 – 18.30 Uhr, **03. – 24. März, 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 40

Von nicht-binär über Coming-out bis LSBTIQ*

Demokratie gestalten

- **Was Eltern, Lehrer/-innen und Erzieher/-innen im Umgang mit Kindern hilft**

Fragen zur eigenen Identität stellen sich vor allem auch Kinder und Jugendliche. Wie beeinflussen zugeschriebene und gefühlte Identitätsmerkmale die Entwicklung eines jungen Menschen? Wie kann ich als Elternteil, Lehrer/-in, Erzieher/-in oder Bezugsperson die selbstbewusste Entwicklung eines Kindes unterstützen und wertschätzend begleiten? Wie prägt das binäre Geschlechtersystem, das ausschließlich zwei Geschlechter akzeptiert, unser Denken und was verändert sich gesellschaftlich auch im Hinblick auf die Entwicklung eines Kindes? Wie benutzen wir unsere Sprache in der Erziehung einfühlsam? Was verbirgt sich hinter Begriffen wie „queer", „nicht binär" oder „panromantisch"? Diesen Fragen widmen wir uns und es soll diskutiert werden, wie Erwachsene Weggefährten von jungen Menschen werden und sie auf ihren individuellen Identitätswegen stärken können.

0107-13 *Susanna Thorner*
Mo, 18.00 – 19.30 Uhr, **13. – 27. Feb., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 36

Authentisch sein im wohlwollenden Austausch

Erst wenn ich mir selbst erlaube authentisch zu sein und mich selbst sehe, kann ich mein Gegenüber erkennen und in der Andersartigkeit akzeptieren. Wir haben alle mehrere und unterschiedliche Identitätsfacetten, die uns als Individuum einzigartig und interessant machen. In meinen Kursen möchte ich Wissen über das Anderssein vermitteln und die Bereicherung, die darin liegt, sich selbst und andere besser kennen und wertschätzen zu lernen. Ich bin 41, in mehreren Kulturen und Kontinenten aufgewachsen, habe unterschiedliche Lebenswege hinter mir, arbeite lange mit vielen Menschen zusammen, bin eine lesbische Frau (queere Person), setze mich für Diversität und Inklusion ein und engagiere mich in der LGTBQIA*-Community in Frankfurt.

Susanna Thorner

Meine Heimat in einem Spiel

Demokratie gestalten

- **birlikte oynamak, allaeib maean, playing together (kulturübergreifend ab 50)**

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

0107-14 Nord *Dragica Sauerwein*
Mi, 16.00 – 17.30 Uhr, **15. März – 26. Apr., 7x**
Nordwestzentrum; € 60

Frankfurt zeigt Vielfalt

Demokratie gestalten

- **Mit Peter Fischer, Nazim Alemdar, Virginia Wangare Greiner u.v.m.**

Entdecken Sie spannende Menschen und Orte, die Frankfurt prägen. Gemeinsam gehen wir auf eine eindrucksvolle Reise: Jeden Monat lernen wir eine Frankfurter Persönlichkeit und Lebensgeschichte sowie einen besonderen Frankfurter Ort kennen. Wir besuchen das Restaurant Anatolia in Frankfurt und lernen die Geschichte dahinter kennen. Wir sind im Bahnhofsviertel zu Gast und sprechen mit Nazim Alemdar, dem Betreiber des legendären Kiosks „Yok Yok". Wir lernen Virginia Wangare Greiner kennen, die Gründerin von Maisha e. V., einer Selbsthilfegruppe für afrikanische Frauen und wir sprechen mit Naime Çakir-Mattner, Professorin für Islamische Theologie. Ein besonderes Highlight: Wir besuchen Peter Fischer, Präsident von Eintracht Frankfurt. Was haben sie durch ihre Arbeit für Frankfurt erreicht und wie stellen sie sich Frankfurt in 10 Jahren vor? Zusatzkosten: Ggf. Kosten für Speisen und Getränke in Restaurants oder Bars an einzelnen Terminen. Hinweis: Bitte bei der Anmeldung eine E-Mail-Adresse angeben, da die Treffpunkte kurzfristig bekanntgegeben werden. Wir treffen uns immer am letzten Mittwoch im Monat: 22.2., 29.3., 26.4., 31.5., 28.6., 30.8.

0107-20 *Dr. Türkan Kanbicak*
Mi, 19.30 – 21.00 Uhr, **22. Feb. – 30. Aug., 6x**
€ 39

Gemeinsam lernen für eine bessere Welt
… das ist das Ziel des UNESCO Programms „Bildung für nachhaltige Entwicklung" (BNE).

Gestalten Sie die Zukunft nachhaltig mit!

Weitere Informationen unter vhs.frankfurt.de/BNE

Salman Rushdie und die Meinungsfreiheit

Demokratie gestalten

- **Lesung aus „Die satanischen Verse" (Ch. Pütthoff) und Gespräch mit Andreas Platthaus**

Ist die Meinungsfreiheit in Gefahr? Am 12. August 2022 wurde Salman Rushdie, britisch-indischer Schriftsteller und Autor des Romans „Die satanischen Verse", bei einer Veranstaltung mehrfach mit dem Messer angegriffen. Das Attentat auf Rushdie ist ein Angriff auf das Recht aller zur freien Meinungsäußerung. Nur wie schützen wir die Meinungsfreiheit, deren Raum offensichtlich schrumpft? Welche Rolle spielt Iran dabei? Wie kann man Menschen in einer diversen Migrationsgesellschaft wie in Frankfurt befähigen, religiöse Provokationen – wenn sie als solche empfunden werden – auszuhalten und friedlich miteinander zu leben? Diesen und weiteren Fragen gehen wir auf den Grund. Christoph Pütthoff vom Schauspiel Frankfurt liest uns Textpassagen aus „Die satanischen Verse" vor. In dem darauf aufbauenden Gespräch mit Andreas Platthaus, Buchautor und Redakteur für Literatur und literarisches Leben bei der F.A.Z., beleuchten wir die aktuelle Lage der Meinungsfreiheit.
Ein Kurs im Rahmen der „Woche der Meinungsfreiheit" des Börsenvereins des Deutschen Buchhandels in Kooperation mit Litprom e.V. und der Frankfurter Buchmesse.

0108-02 *Mona Akrami*
Do, 19.30 – 21.00 Uhr, **04. Mai, 1x**
Treffpunkt: frankfurtersalon, Braubachstraße 32, 60311 Frankfurt; € 5

Alles nur geklaut?

NEU im Programm

- **Eine Podiumsdiskussion zum Umgang mit kultureller Aneignung**

Wer darf Dreadlocks tragen? Dürfen sich Kinder als „Indianer/-innen" verkleiden? Oder darf eine weiße Übersetzerin einen Schwarzen Autor übersetzen? Debatten um Fragen kultureller Aneignung nehmen zu und führen häufig zu Verletzungen auf der einen und Unverständnis auf der anderen Seite. Dabei ist in einer vielfältigen Gesellschaft das Wissen über Kultur und Geschichte sowie ein diversitätsbewusster und empathischer Umgang miteinander Voraussetzung für ein gutes Zusammenleben. Wie kann ein wertschätzender Umgang mit kulturellen Traditionen aussehen? Woran erkennt man problematische Fälle der kulturellen Aneignung und wie können wir diesen begegnen? Die Veranstaltung lädt ein, mit Expert/-innen ins Gespräch zu kommen. Weitere Informationen zu den Referent/-innen und zum Veranstaltungsort unter https://vhs.frankfurt.de. An dieser Veranstaltung können Sie wahlweise in Präsenz oder online teilnehmen. Die Online-Veranstaltung ist buchbar unter der Kursnr. 0108-03D. Eine Veranstaltung in Kooperation mit der Heinrich-Böll-Stiftung Hessen.

0108-03 *N.N.*
Di, 19.00 – 21.00 Uhr, **21. März, 1x**
Entgeltfrei

„Ich meine, woher kommst du WIRKLICH?"

Demokratie gestalten

- **Betrachtung des Begriffs „Herkunft" anhand von Saša Stanišic gleichnamigen Roman**

„Woher kommst Du?" – „Aus Frankfurt." – „Nein, woher kommst du wirklich?" – Eine Frage, die viele Menschen verletzt und auch nicht einfach mit einem Satz zu beantworten ist.
Wir folgen dem Autor Saša Stanišic in seinem Roman „Herkunft", für den er 2019 mit dem Deutschen Buchpreis ausgezeichnet wurde. Dort geht Stanišic dieser Frage unter Reflexion seiner Migrationsgeschichte mit Kindheit in Bosnien und späterem Aufwachsen in Heidelberg nach und erzählt vom Weggehen und Ankommen.
Für alle, die sich gerne durch zeitgenössische Literatur mit Themen gesellschaftspolitischer Relevanz auseinandersetzen. Es wird eine diversitätssensible Perspektive auf den Herkunftsbegriff eröffnet und es werden subjektive und kollektive Zugehörigkeitskonstruktionen diskutiert.
Es ist von Vorteil, das Buch vorab zu lesen, jedoch kein Muss. Im Kurs werden relevante Textstellen

vorgelesen, um sich den Fragen zu nähern: Welche Mythen, Erzählungen, Erfindungen, Ängste und Widersprüche stecken hinter dem, was wir Herkunft nennen?

0108-04 *Alba Seibt*
Sa + So, 14.00 – 17.00 Uhr, **29. + 30. Apr., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 35

Online: Small Talk als Türöffner in vielen Situationen

- **Wie Small Talk-Gespräche gut gelingen**

Small Talk wird oft als „belanglos", „Zeitverschwendung" oder „anstrengend" beschrieben. Dennoch spielt der Small Talk eine wichtige Rolle in unserer Gesellschaft. Er kann ein Türöffner in ungewohnten Situationen und Schlüsselfaktor für den beruflichen Erfolg sein oder eine gute Gelegenheit, mit Menschen Kontakt aufzubauen und Beziehungen zu knüpfen und zu festigen.
In dem Workshop beschäftigen wir uns damit, in welchen Situationen Small Talk sinnvoll – eventuell sogar unabdingbar – ist und welche Themen angemessen sind. Sie lernen geeignete Gesprächseinstiege kennen und können Hemmungen vor dem Small Talk verringern. Egal, wie ausgeprägt Ihre Small Talk-Fähigkeiten sind, egal ob Sie eher extrovertiert oder introvertiert sind: Wir alle können Freude am Small Talk haben.

0501-01 *Laura Fonzetti*
Mo + Di, 18.30 – 20.00 Uhr, **13. + 14. März, 2x**
Online-Kurs; € 18

Online: Erfolgreich diskutieren

- **Miteinander reden und aufeinander eingehen**

Wir diskutieren mit Kolleg/-innen, Vorgesetzten, Freund/-innen, Familienmitgliedern und Bekannten und können oft Missverständnisse in der Unterhaltung beobachten. Wie sollten wir uns in einer Diskussion verhalten, damit beide Parteien mit einem guten Gefühl aus dieser herausgehen? In diesem Kurs reflektieren Sie zunächst Ihr eigenes Gesprächsverhalten und erfahren dann im Laufe des Kurses, wie Sie dieses optimieren können. Indem wir uns mit den verschiedenen Gesprächs- sowie Kommunikationsebenen, dem aktiven Zuhören, der Rollenverteilung in Gesprächen und Argumentationstechniken beschäftigen, erkennen Sie, wie Sie in Diskussionen mehr miteinander und nicht gegeneinander kommunizieren können. Anhand verschiedener Gesprächsübungen und Diskussionsrunden arbeiten Sie an Ihren kommunikativen Kompetenzen.

0501-03 *Laura Fonzetti*
Mo + Di, 18.30 – 20.00 Uhr, **20. + 21. März, 2x**
Online-Kurs; € 18

Online: Interkulturelle Kommunikation ohne Missverständnisse

- **Kulturelle Unterschiede kennenlernen und sich bewusstmachen**

In der heutigen Welt rücken verschiedene Kulturen immer näher zusammen. Durch die verschiedenen kulturellen Hintergründe der Gesprächspartner/-innen kann es jedoch schnell zu unterschiedlichen Verständnissen sowie zu anderen Interpretationen von gleichen kommunikativen Aspekten kommen. Häufig sind auch Vorurteile und Klischees im Weg. Um Missverständnissen vorbeugen zu können, ist es wichtig, sich mit den kommunikativen Merkmalen verschiedener Kulturen zu beschäftigen und sich dem eigenen Gesprächsverhalten bewusst zu sein. In diesem Kurs setzen wir uns mit dem deutschen Gesprächsverhalten, Stereotypen, kulturellen Unterschieden im Gesprächsverhalten und dem Modell der Culture Map auseinander. Dies schärft das Bewusstsein für unterschiedliche Wahrnehmungsmuster und Interpretationssysteme. So gelingt es, verständnisvolle und letztlich erfolgreiche, interkulturelle Gespräche zu führen.

0501-05 *Laura Fonzetti*
Mo + Di, 18.30 – 20.00 Uhr, **24. + 25. Apr., 2x**
Online-Kurs; € 18

Was ist Soziokratie?

Demokratie gestalten

- **Wie unterscheidet sie sich von der Demokratie?**

In diesem Vortrag geht es um eine Einführung in die Soziokratie 3.0, in der wichtige Werte für ein gelingendes Zusammenleben verankert sind. Anhand von verschiedenen Anwendungsbeispielen werden soziokratische Methoden für eine gute Entscheidungsfindung in gemeinschaftlichen Gruppen vorgestellt. Während es in demokratischen Verfahren meistens auf eine Mehrheitsentscheidung ankommt, steht bei der Soziokratie ein von der Gruppe gemeinsam getragenes Ergebnis eines Entscheidungsprozesses im Mittelpunkt. Die Verantwortung für die getroffene Entscheidung bleibt dabei immer in der gesamten Gruppe. Lassen Sie sich inspirieren, die Weiterentwicklung zu einem besseren gesellschaftlichen Miteinander neu zu denken!

0501-10 *Dr. Robyn Handel; Katharina Hesselbach*
Di, 19.30 – 21.00 Uhr, **16. Mai, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 12

1zu1 BASICS
Basisbildung für Alltag, soziale Integration und Chancen

Wir suchen ehrenamtliche Lernbegleiter/-innen

Ihre Tätigkeit

Sie unterstützen deutschsprachige Erwachsene, die Lesen und Schreiben üben wollen.

Themen können sein:

- Elternbriefe von Kita und Schule verstehen
- Kindern vorlesen können
- Papierkram bewältigen und schriftlich in Kontakt bleiben
- beruflich weiterkommen

Das Tandem aus Lerner/-in und Ehrenamtlichen trifft sich regelmäßig an einem öffentlichen Ort (z.B. Bücherei, Quartiersbüro).

Gemeinsam stark

Wir vom Projekt „1zu1Basics_plus – Basisbildung für Alltag, soziale Integration und Chancen" an der Frankfurter VHS schulen und begleiten Sie in Ko operation mit der AWO | FFM Ehrenamtsagentur.

Sie haben Interesse? Sprechen Sie uns an:

Martina Scheer, *AWO | FFM Ehrenamtsagentur*
Telefon: 069 363 963 19-6
martina.scheer@awo-frankfurt.de

Christiane Jellonnek, *VHS Frankfurt a.M.*
Telefon: 069 212-75698
christiane.jellonnek.vhs@stadt-frankfurt.de

vhs Volkshochschule Frankfurt am Main

AWO | FFM Ehrenamtsagentur

Das Projekt ist Teil des Förderschwerpunkts „Transfer und Verstetigung von lebensweltlich orientierten Entwicklungsvorhaben in der Alphabetisierung und Grundbildung Erwachsener" und wird mit Mitteln des Bundesministeriums für Bildung und Forschung (BMBF) unter den Förderkennzeichen W1492ALWT und W1492BLWT gefördert.

Gemeinsam entscheiden

● **Leitungsstrukturen in gemeinschaftlichen Gruppen neu denken**

Für Familien, Gemeinschaften, Vereine und Organisationen, die inspirierende Impulse für Leitungsstrukturen und Entscheidungsprozesse suchen, zeigt dieser Kurs verschiedene Methoden auf, u.a. aus der Soziokratie 3.0. Ziel ist es, gute Wege zu einem gemeinsamen Ziel entwickeln zu können. In soziokratischen Strukturen werden alle an Entscheidungsprozessen beteiligt, die sie persönlich betreffen. Sie können mitgestalten und zu guten Vorschlägen beitragen. Die Verantwortung bleibt immer in der Gruppe. In praxisnahen Impulsen werden Elemente erprobt, die unkompliziert und leicht im Alltag eingesetzt werden können. Dieser Kurs lädt dazu ein, Leitungsstrukturen und Entscheidungsprozesse neu zu entdecken und sie kreativ und partizipativ zu gestalten.

0501-12 *Dr. Robyn Handel; Katharina Hesselbach*
Mi, 18.30 – 21.30 Uhr, **31. Mai – 28. Juni, 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 64

Deutsche Gebärdensprache

Die Deutsche Gebärdensprache (DGS) ist eine visuelle Sprache, die insbesondere von gehörlosen und hörgeschädigten Menschen zur Verständigung genutzt wird. In den Kursen dieser Reihe lernen Sie von einer gehörlosen Dozentin das Fingeralphabet kennen und werden in die Lage versetzt, einzelne Gebärden und Sätze im Kontext bestimmter Gebiete wiederzugeben und zu verstehen. Grundlegend für diese Form der Kommunikation ist die Verbindung von einzelnen Gebärden mit passender Mimik, Gestik und Körperhaltung. Zudem erhalten Sie einen Einblick in die Lebensrealität gehörloser Menschen. Zum jeweils letzten Termin in jedem Kurs begrüßen wir die Tochter der Kursleiterin, Kristina Nickel, die als Gebärdensprachdolmetscherin Ihre Fragen aus ihrer Perspektive beantwortet.

● **Einstiegskurs**

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

0501-20 *Kristina Nickel; Todorka Nickel*
Mo, 18.15 – 19.45 Uhr, **24. Apr. – 10. Juli, 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 134

0501-22 Nord *Todorka Nickel; Kristina Nickel*
Fr, 18.45 – 20.15 Uhr, **28. Apr. – 14. Juli, 10x**
Nordwestzentrum; € 134

● **Aufbaukurs 2**

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

0501-24 *Todorka Nickel; Kristina Nickel*
Do, 18.15 – 19.45 Uhr, **27. Apr. – 13. Juli, 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 134

0501-30 Nord *Todorka Nickel; Kristina Nickel*
Fr, 17.00 – 18.30 Uhr, **28. Apr. – 14. Juli, 10x**
Nordwestzentrum; € 134

● **Aufbaukurs 4**

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

0501-26 Nord *Todorka Nickel; Kristina Nickel*
Di, 18.15 – 19.45 Uhr, **07. Feb. – 02. Mai, 10x**
Nordwestzentrum; € 134

● **Aufbaukurs 5**

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

0501-28 Nord *Todorka Nickel; Kristina Nickel*
Di, 18.15 – 19.45 Uhr, **16. Mai – 18. Juli, 10x**
Nordwestzentrum; € 134

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

Online: Reihe „Stadt.Land.Welt – Web"

Auch im Frühjahr wird die digitale Vortragsreihe Stadt.Land.Welt.– Web zu Themen der Agenda 2030 „nachhaltige Bildung und Entwicklung" angeboten.
2023 wird die Reihe von den Landesverbänden Brandenburg, Sachsen und Thüringen und den Berliner Volkshochschulen gemeinsam mit den Außenstellen von Engagement Global in Leipzig und Berlin und DVV International verantwortet.

Die Reihe wird sich mit Fragen wie diesen beschäftigen:

- Wie können wir nachhaltiger konsumieren und das Miteinander auf diesem Planeten verantwortungsvoll gestalten?
- Können wir global nachhaltiges und für alle gerechtes Wirtschaften tatsächlich erreichen?
- Und wie steht es um die 17 Ziele?

Geplant sind drei Online-Veranstaltungen, deren konkrete Themen zeitnah auf unserer VHS-Internetseite veröffentlicht werden.

● **Vortrag 1**

0501-32 *N.N.*
Di, 19.00 – 20.30 Uhr, **28. Feb., 1x**
Online-Kurs; Entgeltfrei

● **Vortrag 2**

0501-34 *N.N.*
Di, 19.00 – 20.30 Uhr, **28. März, 1x**
Online-Kurs; Entgeltfrei

● **Vortrag 3**

0501-36 *N.N.*
Di, 19.00 – 20.30 Uhr, **25. Apr., 1x**
Online-Kurs; Entgeltfrei

Online: Diskutiertreff zur Reihe „Stadt.Land.Welt – Web"

Wie steht es um die Ziele der Agenda 2030, die von den Vereinten Nationen verabschiedet wurden? Um uns über die Vorträge der Expert/-innen aus der digitalen Veranstaltungsreihe „Stadt. Land.Welt – Web" (Kursnr. 0501-32 ff.) auszutauschen, treffen wir uns online im Diskutiertreff.

Fragen, die zur Diskussion stehen, sind:

- Wie können wir nachhaltiger konsumieren?
- Wie lässt sich das Miteinander verantwortungsvoll gestalten?
- Können wir ein gerechtes Wirtschaften für alle erreichen?
- Welche hoffnungsvollen Ansätze und Praxisbeispiele gibt es?

0501-38 *Markus Engelmann*
Di, 19.30 – 21.00 Uhr, **07. März – 09. Mai, 3x**
Online-Kurs; € 26

„Die Schule beginnt…"

● **Infoveranstaltung für den Übergang von der KiTa in die Grundschule**

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

0501-60 Nord *N.N.*
Mi, 16.00 – 17.30 Uhr, **15. Feb., 1x**
Nordwestzentrum; Entgeltfrei

Ehrenamt

Selbsthilfe-Gruppen in Frankfurt:

NEU im Programm

● **Wer? Wie? Was? Wo?**

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

0502-20 Nord *N.N.*
Di, 18.30 – 19.30 Uhr, **28. Feb., 1x**
Nordwestzentrum; Entgeltfrei

● **Seelische Gesundheit – Selbsthilfegruppen**

„Lass doch den Kopf nicht immer hängen.", „Sei doch mal normal.", „Du bist so kompliziert." – kennen Sie solche Aussagen auch? Wünschen Sie sich einen Austausch mit Menschen, die auch um die eigene seelische Gesundheit kämpfen? Die wissen, was es bedeutet, psychisch erkrankt zu sein? Es kann so wohltuend sein, diese Erfahrungen zu teilen. Davon, und wie Selbsthilfegruppen arbeiten, berichten die mutigen Referent/-innen aus verschiedenen Selbsthilfegruppen zu psychischen Themen. Es wird viel Raum für Fragen und Austausch geben, und ab 16.30 Uhr ist Zeit für ein lockeres Ankommen.

0502-22 Nord *N.N.*
Di, 17.00 – 18.30 Uhr, **28. März, 1x**
Nordwestzentrum; Entgeltfrei

● **Chronische Erkrankungen – Selbsthilfegruppen**

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

0502-23 Nord *N.N.*
Di, 17.00 – 18.30 Uhr, **25. Apr., 1x**
Nordwestzentrum; Entgeltfrei

● **Angehörigen-Selbsthilfegruppen**

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

0502-24 Nord *N.N.*
Di, 17.00 – 18.30 Uhr, **23. Mai, 1x**
Nordwestzentrum; Entgeltfrei

Lesepatin und -pate in der Grundschule

● **Einführungskurs**

Wenn Sie sich für eine Lesepatenschaft als ehrenamtliche Aufgabe interessieren, erhalten Sie in diesem Kurs eine Einführung für ein solches Engagement. Sie lernen den Rahmen und die Möglichkeiten dieser Tätigkeit kennen und bekommen Antworten auf Fragen, wie: Welche Schule liegt in meiner Nähe? Wie knüpfe ich Kontakt mit einer Schule? Wie lange dauert eine Lesepatenschaft? Wie halte ich Kontakt mit den Lehrern/-innen und wo bekomme ich Unterstützung? Außerdem erhalten Sie für den Einstieg ein erstes „Handwerkszeug": Worauf sollte ich achten? Wie kann ich helfen? Was ist ratsam, was eher ungünstig? Welche Bücher und Spiele sind geeignet? Wie kann ich loben? Wie beginne und ende ich? Woher kommt der Lesestoff und wie reagiere ich auf Schwierigkeiten?

0502-30 *Marion Knögel*
Mi, 17.30 – 19.45 Uhr, **08. März – 22. März, 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 45

● **Aufbaukurs**

Dieser Aufbaukurs bietet den in der Lesepatenschaft aktiven Ehrenamtlichen eine fachliche Vertiefung, richtet sich aber auch an alle für dieses Themenfeld Interessierte, die bereits den Einführungskurs besucht haben. In Frankfurter Grundschulen werden viele Kinder durch ehrenamtlich engagierte Lesepatinnen und -paten unterstützt und begleitet. Um eine Begleitung und Hilfe für die Praxis zu geben, werden u.a. diese Themen beleuchtet: Besonderheiten bei Kindern, für die Deutsch die Zweitsprache ist; die Bedeutung und Erweiterung des Wortschatzes in unserer heutigen Bilderwelt; die Möglichkeiten der Hilfe bei Kindern mit besonderen Leseschwierigkeiten. Gerne können Sie aktuelle Themen aus Ihrer Lesepatenschaft und eigene Praxiserfahrungen mit einbringen.

0502-31 *Marion Knögel*
Mi, 17.30 – 19.45 Uhr, **26. Apr. – 17. Mai, 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 45

Ehrenamtliche Lernbegleitung im Projekt „1zu1Basics_plus"

6,2 Mio. Deutsch sprechende Erwachsene haben Schwierigkeiten damit, mehr als einzelne Sätze zu lesen und zu schreiben. So sind z.B. Elternbriefe von Kita und Schule oder Formulare bei Ärzten und Behörden ein Hindernis.

Das vom Bundesbildungsministerium geförderte Projekt „1zu1Basics_plus – Basisbildung für Alltag, soziale Integration und Chancen" bringt Lerninteressierte und geschulte Ehrenamtliche zum Lernen zusammen und begleitet sie.

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

● **mit Erwachsenen Lesen und Schreiben üben. Einstieg in die ehrenamtliche Lernbegleitung**

Sie können sich vorstellen, deutschsprachige Erwachsene zu unterstützen, die Lesen und Schreiben üben wollen?

In der Einstiegsschulung erfahren Sie mehr über die Lebenswelt von Menschen, die nicht so gut lesen und schreiben können. Sie bekommen einen Einblick, wie man alltagsbezogen und individuell Grundbildung unterstützen kann und lernen andere Interessierte und das Projektteam kennen. So werden Sie auf Ihr Engagement vorbereitet.

Buchbar nach Beratung durch Frau Martina Scheer, Tel: 069 36396319 6 (AWO|FFM Ehrenamtsagentur).

0502-35 *N.N.*
Sa, 10.00 – 14.00 Uhr, **25. März, 1x**
Treffpunkt: AWO | FFM Ehrenamtsagentur; Entgeltfrei

Leichte Sprache

● **Erste Texte selbst verfassen**

Ein Kurs für alle, die sich für Kommunikation und Sprache interessieren und die insbesondere bei ihrer ehrenamtlichen Arbeit mit Menschen zu tun haben, für die Leichte Sprache hilfreich ist. Ob im Gespräch, in E-Mails, Info-Broschüren oder Formularen: Menschen mit wenig Deutsch-Kenntnissen oder mit Lern-Schwierigkeiten stoßen im Alltag oft auf Verständnisbarrieren. Leichte Sprache ermöglicht ihnen selbstbestimmtes Denken und Handeln. In diesem Kurs erfahren Sie, was Texte „schwer" macht und wie Sie selbst „leicht" formulieren können. Sie lernen die wichtigsten Regeln für Leichte Sprache kennen und wenden diese in praktischen Übersetzungs- und Schreibübungen an. Gerne können Sie eigene Texte zum Bearbeiten und Übersetzen in Leichte Sprache mitbringen.

0502-36 *Eva Keller*
Di, 18.00 – 19.30 Uhr, **13. – 27. Juni, 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 38

Neue Ideen und kreative Methoden für das Ehrenamt

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

0502-38 Nord BU *Michael Siebel*
Mo – Fr, 09:30 – 16:30 Uhr, **27. – 31.März, 5x**
Nordwestzentrum; € 260

Wertschätzung und Motivation im Ehrenamt

Ehrenamtliches Engagement ist mehr als Sinn und Zweck. Eine wertschätzende und motivierende Umgebung ist daher sehr wertvoll, in der Menschen sich entfalten und lernen können. Dieser Kurs wendet sich sowohl an Hauptamtliche, die mit vielen Ehrenamtlichen zusammenarbeiten als auch an Ehrenamtliche, die mit Ehrenamtlichen zusammenarbeiten. Sie erhalten im Kurs Anregungen zu partizipativen Entscheidungsstrukturen, die aus dem Bereich der Soziokratie stammen. Motivationshintergründe für das Engagement, sinnstiftende Bezüge und lebenslanges Lernen werden dabei reflektiert. Neben dem Durchspielen lebenspraktischer Beispiele können auch konkrete Anliegen der Teilnehmenden aufgegriffen werden.

0502-50 *Dr. Robyn Handel; Katharina Hesselbach*
So, 12.00 – 17.00 Uhr, **07. Mai, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 42

Politik, Geschichte, Recht

Geschichte und Politik

Geschichte Deutschlands: von 1848 nach 1918

Demokratie gestalten

2023 jährt sich zum 175. Mal das Scheitern des Versuchs von 1848, einen demokratischen Staat „von unten" in „Einigkeit und Recht und Freiheit" zu gründen. Nach der Reichseinigung 1871 mit „Blut und Eisen" (Preußen) entsteht rasant eine neue kapitalistische Großmacht mit ihren typischen Merkmalen: differenzierte Industriegesellschaft, Parteienwesen (Konservative, Liberale, Sozialdemokraten) usw. nach innen, Imperialismus und Kriegsbereitschaft nach außen. Das Streben nach einem „Platz an der Sonne" (Kolonien) endet im 1. Weltkrieg. Der anschließende zweite Versuch, eine demokratische und soziale Gesellschaft herzustellen, gelingt in der Novemberrevolution 1918 nur halb (Weimarer Republik).
Der Kurs fragt nach den Triebkräften und Grundstrukturen der deutschen Geschichte, ihrer Entstehung und ihrer Wirkung einst und jetzt.

0701-03 *Wulf-Diethard Kisling*
Fr, 19.00 – 21.00 Uhr, **10. Feb. – 03. März, 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 48

Die Weimarer Republik

NEU im Programm

- **oder das kurze Leben zwischen den Kriegen**

Die Weimarer Republik (1918 bis 1933) ist die Epoche der deutschen Geschichte von 1918 bis 1933, in dem erstmals eine parlamentarische Demokratie in Deutschland bestand. Diese Epoche löste die Monarchie ab und begann mit der Ausrufung der Republik am 9. 11.1918. Während diese Zeit einerseits von Krisen geprägt war, der Hitlerputsch jährt sich im November zum 100.mal, der Jahrestag der Machtergreifung Hitlers zum 90. Mal, spricht man anderseits von den „Goldenen Zwanzigern". Ausgehend von Harald Jähners Buch „der Höhenrausch – das kurze Leben zwischen den Kriegen" sollen der politische und der gesellschaftliche Aspekt dieser spannenden Epoche in Beziehung gesetzt werden.

0701-06 *Helga Ranis*
Sa, 14.00 – 17.00 Uhr, **25. Feb., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 18

Kriegsbeginn und Friedensschluss

NEU im Programm

Wie eskalieren Konflikte zu Kriegen?
Wie kann der Friede gewonnen werden?
Kriege zu beginnen erscheint vergleichsweise einfach: sie werden langfristig vorbereitet, die Kriegstechnik wird produziert, die Armee wird ausgebildet und die Bevölkerung auf den Krieg eingestimmt. Ungleich schwerer ist es, einen Ausweg aus dem Töten zu finden.
An den Beispielen des Afghanistankrieges 2001-2021, des Vietnamkrieges 1945/1964-1975 und des Ukrainekrieges 2014/2022-? sollen zum einen die Interessen und Ziele von Kriegsparteien und die Konsequenzen für die Völker untersucht werden. Zum zweiten geht es um die Wege zu einem Frieden, der mehr als ein Waffenstillstand ist und der den Völkernund Staaten eine langfristige Perspektive auf ein friedliches Zusammenleben bietet.

0701-09 *Wulf-Diethard Kisling*
Fr, 19.00 – 21.00 Uhr, **10. – 31. März, 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 48

Leben in Frankfurt mitgestalten

Wie funktioniert die Stadt?

In der sogenannten „kleinsten Metropole der Welt" arbeiten täglich ca. 13.000 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Stadt Frankfurt daran, dass in unserem urbanen Alltag alles funktioniert und geregelt wird. Mit unterschiedlichsten Aufgabengebieten und Tätigkeiten wird hier unentwegt konzipiert, geplant, verwaltet, beschlossen, beraten und vieles mehr. Aber wer macht eigentlich wann, was, wo und wieso? Mit dieser neuen Reihe wollen wir Einblicke in Frankfurter Ämter und Institutionen geben und Gespräche mit den Verantwortlichen vor Ort ermöglichen.

NEU im Programm

- **Das Gesundheitsamt und seine Projekte – Dialog mit dem Amtsleiter**

Seit der Corona-Pandemie wird der Öffentliche Gesundheitsdienst und die Aufgaben der Gesundheitsämter anders wahrgenommen. Es zeigt sich, wie wichtig eine funktionierende Versorgungsstruktur ist, die die Bevölkerungsmedizin im Blick hat, Maßnahmen koordiniert und Gesundheitsschutz sicherstellt. Wie wichtig das Gesundheitsamt für die gesundheitliche Versorgung ist, auch unabhängig von der Pandemie, ist vielen Menschen jetzt mehr, aber immer noch nicht vollumfänglich bewusst. Grund genug, um mit Amtsleiter PD Dr. Peter Tinnemann ins Gespräch zu kommen und den Öffentlichen Gesundheitsdienst in Frankfurt besser kennenzulernen.

0702-30 *N.N.*
Di, 17.00 – 19.00 Uhr, **07. März, 1x**
Treffpunkt: Gesundheitsamt – Breite Gasse 28; € 5

Gemeinschaftliches Wohnen

Demokratie gestalten

- **Wohnen wie gewohnt? Ein Einführungsabend zum gemeinschaftlichen Wohnen**

Die Zahl der innovativen Wohnform in Frankfurt und Umgebung steigt, über 100 Wohnprojekte und -initiativen gibt es hier bereits. Nachbarschaftliches Miteinander, Selbstorganisation und die langfristige Verfassung der Projekte verbinden die unterschiedlichen Ansätze und Ideen. Auch neue Wohnformen, wie das Cluster-Wohnen werden verstärkt diskutiert. Was steckt hinter diesen Begriffen? Wer realisiert diese Ideen? Und was sind meine Wohnwünsche und wäre ein Wohnprojekt auch was für mich? Der Abend führt in das Thema gemeinschaftliches Wohnen ein, zeigt Perspektiven in Frankfurt auf und informiert über erste Schritte im Prozess.
In Kooperation mit dem Netzwerk Frankfurt für gemeinschaftliches Wohnen

0702-40 *N.N.*
Mi, 19.00 – 21.00 Uhr, **26. Apr., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 12

Frankfurter Initiativen stellen sich vor

Demokratie gestalten

- **Mehr Lust auf Teilhabe**

Im Großraum Frankfurt gibt es eine Fülle unterschiedlicher Initiativen, die sich für die verschiedensten Themen engagieren. Hier werden das unmittelbare Lebensumfeld, aber auch größere, globaler gedachte Themen Gegenstand des Engagements. Sie alle treten ein für eine Mitgestaltung unseres Zusammenlebens. Im Rahmen der Festwoche zum Paulskirchenjubiläum wird diese bewährte Reihe wiederaufgenommen. Wir freuen uns auf die Begegnung mit Initiativen, die bereits zu Gast in der VHS waren, so wie auf neue Impulse weiterer Initiativen. Genaue Informationen zum Datum, der Uhrzeit und den vertretenen Initiativen geben wir rechtzeitig auf unserer Homepage bekannt.

0702-45 *N.N.*
Do, 18.00 – 21.30 Uhr, **18. Mai, 1x**
Stadthaus Frankfurt; Entgeltfrei

Zukunftswerkstatt Demokratie

Demokratie gestalten

- **Ein kompakter Workshop für mehr Mitsprache im Alltag**

"Ich kann eh nichts verändern". Vielleicht hast auch Du das Gefühl, dass Demokratie schwerfällig ist und weit weg von Dir stattfindet. Dass Demokratie aber auch kreativ und gemeinschaftlich sein sowie Freude machen kann und muss! damit alle mitreden können, erlebst du in diesem Workshop.
Mit der Methode der Zukunftswerkstatt identifizieren wir, was euch aktuell an der Demokratie stört, erträumen kreative Utopien und schaffen anschließend ganz konkrete und umsetzbare Lösungen, damit ihr euer Umfeld mitgestalten könnt.
Ich freue mich auf zwei Stunden vollgepackt mit spannenden Impulsen, Übungen aus dem Improvisationstheater und euren Ideen. Wem der Workshop gefällt, kann am 8. und 9. Juli ein vertiefendes Seminar der VHS Frankfurt zum Thema Partizipation und Demokratie besuchen.
Hinweis: der Workshop findet im Rahmen der Festwoche zum Paulskirchenjubiläum im Stadthaus Frankfurt statt. Der genaue Termin steht derzeit noch nicht fest.

0702-55 *Simone Beege*
Do, 14.00 – 16.00 Uhr, **18. Mai, 1x**
Stadthaus Frankfurt; Entgeltfrei

Zukunftswerkstatt Partizipation: Gelebte Demokratie im Alltag

Demokratie gestalten

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

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

Geschichte regional

Online: Frankfurt entdecken!

NEU im Programm

- **Geschichte einer Stadt in 55 Bauwerken**

Es ist eine alte Erkenntnis, dass das Erscheinungsbild einer Stadt die Summe ihrer geschichtlichen Entwicklung darstellt und die Stadt somit zugleich das beste historische Museum ihrer selbst ist. In diesem Sinne soll anhand von 55 markanten und historisch bedeutenden Bauten Frankfurts Geschichte von der Pfalz der Karolinger bis zur Skyline der Gegenwart nachgezeichnet werden. Kaiserwahlen und -krönungen, Messen, Verkehrsdrehscheibe, Finanzplatz, hohe Bürgerkultur, Industriezentrum und Aufbruch in die Moderne in den 1920er Jahren sind die Fundamente, auf denen die moderne Stadt gründet. Ihr eigenwilliger Charakter aus einer Mischung von Hochfinanz und Handkäs, Flughafen und Fachwerk, kleinster Metropole und größtem Kuhdorf spiegelt sich allenthalben in ihrer Architektur wider.

0704-03 *Thomas Huth*
Do, 18.00 – 20.00 Uhr, **02. + 09. Feb., 2x**
Online-Kurs; € 24

Revolution und Kommunikation

Demokratie gestalten

2023 feiern wir das 175. Jubiläum der Nationalversammlung der Frankfurter Paulskirche. Ein Blick in die Geschichte der Telekommunikation lohnt sich, denn schnelle Nachrichtenübermittlung war schon immer von politischem Interesse. Wer sind die Pioniere, die mit ihren Erfindungen die Gesellschaft entscheidend veränderten? In welcher Form prägen sie unser Leben bis heute? Welche prominente Rolle Frankfurt 1848/49 darin einnahm, welche Bedeutung der erste heiße Draht zwischen Frankfurt und Berlin spielte und wie sich Politik und Technik gegenseitig beeinflussten, erfahren Sie hier auf unterhaltsame Weise. Wir tauchen ein in die zweite Hälfte des 19. Jahrhunderts, in der sich die Vorstellungen von Zeit und Raum radikal veränderten und die Beschleunigung zum zentralen Thema wurde.

0704-06 *Ortrud Toker*
Do, 18.00 – 20.00 Uhr, **09. – 23. Feb., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 36

Paläographie – Mit Kriminalakten alte Schriften lesen lernen

- **Einführung in die Paläographie des 19. Jahrhunderts**

Sie möchten lernen, alte Schriften zu lesen? Dann bietet Ihnen dieser Kurs einen Einstieg anhand von Originalquellen aus dem Institut für Stadtgeschichte. Nach einer allgemeinen Einführung in die Paläographie beginnen wir mit einfachen Dokumenten des 19. Jahrhunderts. Anhand von Bittschriften Frankfurter Bürger an den Senat erlernen Sie erste Grundlagen. Anschließend lesen wir gemeinsam eine „Criminal"-Akte zu einem Raubmord im Jahr 1846. Möglicherweise finden wir bei der Aktenlektüre sogar gemeinsam heraus, wer der Mörder war. In Kooperation mit dem Institut für Stadtgeschichte

0704-09 *N.N.*
Di, 18.00 – 19.30 Uhr, **28. Feb. – 21. März, 4x**
Treffpunkt: Foyer des Karmeliterklosters, Münzgasse 9; € 38

Die Gedenkstätte an der JVA Preungesheim

NEU im Programm

Die Justizvollzugsanstalt hat seit ihrem Bestehen das Image des Stadtteils erheblich mitgeprägt. Viele Hintergründe sind in der Regel aber nicht bekannt. Am 20. Juli 1962 weihten Ministerpräsident Georg August Zinn und Fritz Bauer, Generalstaatsanwalt, die Gedenkstätte ein. Im 3. Reich wurden hinter der Mauer fast 500 Todesurteile der NS-Justiz vollstreckt. 1994 wurde die Gedenkstätte renoviert und erweitert. Im Rahmen der Führung rund um die Gedenkstätte lernen Sie historische Hintergründe und Zusammenhänge dieses Teils der regionalen Geschichte kennen und verstehen.
Treffpunkt: Ecke Homburger Landstraße / Auf der Platte.

0704-12 Nord *Anneliese Gad*
Mo, 16.30 – 18.30 Uhr, **08. Mai, 1x**
€ 12

Von der Prosa in die Idylle

NEU im Programm

- **Friedrich Stoltze und seine Liebe zur Natur**

Friedrich Stoltze (1816 – 1891) war nicht nur Mundartautor, Freiheitsdichter und brillanter Satiriker, sondern auch ein leidenschaftlicher Gärtner und Naturliebhaber. In vielen seiner Gedichte und Geschichten hat er beide Talente miteinander verbunden. Gemeinsam mit seinem Großvater erkundete Stoltze schon als Kind die grüne Umgebung Frankfurts. Später wanderte er gerne im Taunus und jedes Jahr genoss er seinen Kuraufenthalt in

Königstein. Seinen Lieblingsort oder sein Tusculum, wie Stoltze es nannte, fand der Schriftsteller in dem gemieteten Häuschen im Grüneburgweg 128, das von einem großen Garten umgeben war. Hier baute Stoltze Obst und Gemüse an und hegte seine Blumen und Tauben. Eine Auswahl unterhaltsamer Stoltze-Texte nimmt die Zuhörenden mit von der Prosa in die Idylle.

0704-15 *Petra Breitkreuz*
Fr, 17.00 – 18.30 Uhr, **02. Juni, 1x**
Treffpunkt: Eingang Friedhof Westhausen – Kollwitzstr. 27; € 10

1848 im Stoltze-Museum

Demokratie gestalten

- **Führung durch die Sonderausstellung**

Der Frankfurter Schriftsteller Friedrich Stoltze (1816-1891) hat 1848 als Zuschauer den Einzug der Abgeordneten in die Paulkirche persönlich mitverfolgt. In patriotischen Freiheitsgedichten hat er seine lebenslangen Ideale von persönlicher Freiheit und bürgerlichen Rechten erstmals formuliert. Seit 1860 erinnerte Stoltze in seiner satirischen Wochenzeitschrift Frankfurter Latern jährlich an die Ereignisse in der Paulskirche. Anschaulich schilderte er die anfängliche Aufbruchsstimmung zu Beginn der Nationalversammlung und seine Enttäuschung über die Ergebnisse des ersten deutschen Parlaments. Die Sonderausstellung in zwei Räumen im 3. OG des Stoltze-Museums stellt Texte aus der Feder des Autors und begleitende Karikaturen aus der Frankfurter Latern vor.
In Kooperation mit dem Stoltze-Museum der Frankfurter Sparkasse
Hinweis: Der Besuch im Museum ist nicht barrierefrei.

0704-18 *Petra Breitkreuz*
Do, 17.00 – 18.30 Uhr, **13. Juli, 1x**
Treffpunkt: Stoltze-Museum der Frankfurter Sparkasse, Markt 7, 60311 Frankfurt am Main; € 5

Archäologie

Die Etrusker – geheimnisvolles Volk der Antike

NEU im Programm

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

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

Mit den Augen der Götter

NEU im Programm

- **Luftbildarchäologie und Prospektion**

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

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

Die Historienmalerei und die Antike

NEU im Programm

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

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

Mit dem Rad in die Vorgeschichte Frankfurts

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

0705-12 West *Mario Becker*
Sa, 11.00 – 15.00 Uhr, **17. Juni, 1x**
Treffpunkt: Eingang Schwanheimer Heimatmuseum, Alt Schwanheim 6; € 20

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

Recht

Schöffe werden? – Was erwartet Sie dann?

Demokratie gestalten

- **Die neue Wahlperiode steht vor der Tür**

In der deutschen Strafjustiz wird ein Großteil der Verfahren unter Beteiligung von Laienrichter:innen entschieden. Diese Schöff:innen werden für die Amtsperiode 2024 – 2028 im Laufe des Jahres neu gewählt.
Sie können sich bei Ihrer Wohnsitzgemeinde für eine Aufnahme auf die Vorschlagsliste für die Schöffenwahl, die am Amtsgericht für das Amts- und Landgericht durchgeführt wird, bewerben, sofern Sie zwischen 25 und 69 Jahren alt sind.
Welche Rechte und Pflichten Sie als Schöffe oder Schöffin haben, erfahren Sie an diesem Abend. Auch Ihre Fragen werden soweit möglich beantwortet.
Der Referent war bis zu seiner Pensionierung jahrzehntelang im Strafprozess als Richter tätig.

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

Ratgeber Recht – informieren, verstehen, handeln!

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

● Erbrecht

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

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

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

● Scheidungsrecht

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

Für diese Fälle erfolgt ein Überblick zu folgenden Themen:

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

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

Religion, Philosophie, Weltanschauung

Trialog der Religionen

Trialog der Religionen

Ziel dieser Angebote ist es, Menschen in die reiche religiöse und kulturelle Tradition der drei großen abrahamischen Religionen einzuführen und den Austausch zwischen Menschen verschiedener religiöser Traditionen zu fördern.

TRIALOG DER RELIGIONEN

In Kooperation mit der Ev. Pfarrstelle für Interreligiösen Dialog in Frankfurt, dem Referat für den interreligiösen Dialog der Jüdischen Gemeinde Frankfurt, der Katholischen Erwachsenenbildung Frankfurt und dem Islamforum in Frankfurt e.V..

Rundgang durch eine Synagoge

Verbunden mit einer Einführung in die Geschichte der Synagoge werden die Verbindungslinien zwischen Architektur und Liturgie, die Beziehungen zwischen Bauweise und Funktion als Gotteshaus aufgezeigt. Der Ablauf des Gottesdienstes wird erklärt und ein Einblick in die Struktur der jüdischen Gemeinde Frankfurt am Main gegeben.
Bitte wegen der notwendigen Sicherheitskontrollen 15 Minuten vor Veranstaltungsbeginn eintreffen und keine Taschen oder sonstige Behältnisse mitbringen. Männliche Teilnehmer bitte eine Kopfbedeckung mitbringen.

0800-02 *Esther Ellrodt*
Mi, 16.00 – 17.30 Uhr, **15. März, 1x**
Treffpunkt: Freiherr-vom-Stein-Str. 30; € 7

Rundgang durch eine Frankfurter Moschee

Die Moschee ist nicht nur Gotteshaus und Gebetsraum, sondern als Komplex mit sozialen und kulturellen Einrichtungen auch Forum des Austausches innerhalb der Gemeinde. Wie aber lässt sich diese Aufgabe in der Diaspora realisieren? Wie können religiöse und soziale Aufgaben wahrgenommen werden, wenn das entsprechende Umfeld fehlt?
Bitte beachten: Das Betreten der Moschee ist nur ohne Schuhe möglich.

0800-03 *Yusuf Colak*
Mi, 18.00 – 19.30 Uhr, **26. Apr., 1x**
Treffpunkt: Eingang „Valide-Sultan-Moschee", Kriegkstraße 45-49; € 7

Rundgang durch den Dom und die Alte Nikolaikirche

Thema ist die Spiegelung der theologischen Inhalte in der Architektur. Welche Funktionen haben die einzelnen Bauelemente für den Gottesdienst? Die Besichtigungen sind mit einer kurzen Einführung in die Geschichte des Bartholomäusdoms und der Alten Nikolaikirche verbunden.

In Kooperation mit dem Domdekanat und der Ev.-luth. St. Paulsgemeinde und der Alten Nikolaikirche.

0800-04 *Andrea Braunberger-Myers; Dr. Stefan Scholz*
Mi, 18.30 – 20.00 Uhr, **31. Mai, 1x**
Treffpunkt: Domvorhalle, Domplatz 1; € 7

Besuch des Afghanischen Hindu-Tempel Frankfurt

NEU im Programm

Zum Holi-Fest besuchen wir den Aasami Mandir Tempel des Afghan Hindu Kulturverein e.V.. Bei einem Rundgang durch den Tempel erhalten wir Einblick in die Gemeinde und bei einer Tasse Tee eine Einführung in die Grundeinsichten des Hinduismus. Im Anschluss können wir an der Zeremonie eines der ältesten und gewiss farbenprächtigsten hinduistischen Feste, dem Holi-Fest teilnehmen, bei dem der Sieg des Frühlings über den Winter gefeiert wird.
Bitte bringen Sie wenn möglich eine Kopfbedeckung mit. Beim Betreten des Tempels ist es erforderlich, die Schuhe ausziehen. Wer beim Farbenspiel mitmachen möchte wird gebeten, sich ein helles Oberteil anzuziehen das Farben abbekommen kann, die beim Waschen wieder rausgehen.

0800-06 *Kursleiter/-innen TrialogTeam*
Di, 16.00 – 18.00 Uhr, **07. März, 1x**
Treffpunkt: Afghan Hindu Kulturverein, Salzschlirfer Str. 12; Entgeltfrei

Religion und Spiritualität

Der Mithraskult

NEU im Programm

Lassen Sie sich entführen in die Welt des Mithras, der von den Römern als mythologische Personifizierung der Sonne verehrt wurde und aus dem der Mithraskult sich entwickelte. Doch Sie werden noch viel weiter in die Vergangenheit mitgenommen: Der Name Mithra ist im Gebiet des späteren Perserreiches bereits im 14. Jh. V. Chr. belegt und vermutlich identisch mit dem altindischen (vedischen) Gott Mitra. Mithra war ein Gott des Rechtes und des Bündnisses, sowie auch Licht -und Sonnengott. Worin der römische Mithras sich vom iranischen Mithra unterscheidet und was beide miteinander gemein haben, erfahren Sie an diesem Nachmittag.

0801-03 *Helga Ranis*
So, 14.00 – 17.00 Uhr, **19. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 23

Dorothee Sölle, zum 20. Todestag

NEU im Programm

● **„Es muss doch mehr als alles geben." (D. Sölle)**

Es erwartet Sie eine Einführung in Leben und Werk der feministischen deutschen evangelischen Theologin und Dichterin Dorothee Sölle (30.9.1929 bis 27.4.2003). Dorothee Sölle gehörte zu den wichtigsten Vertreter/-innen eines „anderen Protestantismus" sowie der Theologie der Befreiung und übte heftige Kritik an der Institution Kirche. In ihren Schriften versuchte sie, alltägliche Lebenserfahrungen- insbesondere des Leidens, der Armut und der Unterdrückung – mit theologischen Inhalten zu verknüpfen. Politisch war sie in der Friedens-, Frauen- und Umweltbewegung engagiert. Die wichtigsten Grundgedanken der als theologischen Schriftstellerin und Rednerin weltweit bekannten und umstrittenen Dorothee Sölle werden vorgestellt.

0801-06 *Helga Ranis*
Do, 19.00 – 21.00 Uhr, **27. Apr., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 13

Buddha, Du und Ich

Der Dalai Lama ist Kult, Buddhastatuen haben längst Einzug gehalten in viele Wohnzimmer Deutschlands und Meditation ist ein gängiges Hilfsmittel im Umgang mit den alltäglichen Herausforderungen. Doch was genau macht den Buddhismus für viele so faszinierend? Buddhistische Meister und Gelehrte verschiedener Traditionen führen Sie in dieser Veranstaltungsreihe in die Lehre Buddhas ein. Denn wer ein achtsames Leben im Sinne des Buddha führen möchte, muss nicht in Indien, Tibet, Thailand oder Burma leben.

● **Online: Glaube und Vernunft – ein Widerspruch?**

Die Moderne hofiert den Intellekt als eine von Glauben und Gefühlen unabhängige Entscheidungsinstanz. Lernen und Wissen sind die Mittel der Wahl, Glaube hingegen längst überholt. Doch ist es wirklich vernünftig, alleine auf den Intellekt zu setzen? Kann nicht der Glaube Berge versetzen? Ist nicht die Verwechslung von Wissen mit Weisheit Ursache für viele unserer heutigen Probleme?
In diesem Vortrag wollen wir die Beziehung zwischen Glauben und Verstehen buddhistisch betrachten. Dabei begegnen wir der Erleuchtung, die die menschliche Verständnisfähigkeit übersteigt und dennoch nicht irrational ist.

0802-01 *Yoshiharu Matsuno*
Mi, 19.30 – 21.00 Uhr, **01. März, 1x**
Online-Kurs; € 10

● **Online: Dankbarkeit**

In den letzten Jahren hat die Psychologie zunehmend die Wichtigkeit von Dankbarkeit für ein erfülltes Leben sowie für körperliche und geistige Gesundheit entdeckt. Es wurde festgestellt, dass dankbare Menschen weniger gestresst sind und Krisen besser überstehen. Welche Bedeutung hat Dankbarkeit im Buddhismus? Erfahren sie, wie aus dem buddhistischen Weltverständnis heraus sogar vermeintlich negative Situationen als etwas erscheinen können, dem wir dankbar sein können, da es unserer Weiterentwicklung und unserer Menschwerdung dient.

0802-02 *Yoshiharu Matsuno*
Mi, 19.30 – 21.00 Uhr, **19. Apr., 1x**
Online-Kurs; € 10

● **Zuflucht**

Zuflucht ist ein zentraler Begriff im Buddhismus, der auch „das Eingangstor zum buddhistischen Weg" genannt wird. Doch wer kann Zuflucht nehmen und wie kann er dies tun? Zu wem oder was kann man Zuflucht nehmen? Was ist der Unterschied zwischen der Taufe und der buddhistischen Zufluchtnahme? Was die Zufluchtnahme mit der eigenen aktiven inneren Arbeit zu tun hat und wie sie dem eigenen Leben eine sinnvolle und sichere Richtung geben kann, thematisiert dieser Abend.

0802-03 *Punnarathana Rathmale*
Mi, 19.30 – 21.00 Uhr, **24. Mai, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 10

● **Tod und dann?**

Wir wollen wir einen buddhistischen Blick auf den Tod werfen und fragen: Was ist die tiefe Ursache des Todes bzw. des Sterbens? Kann man ohne Angst sterben und wenn ja, wie? Wie wird buddhistisch gesehen eine Sterbebegleitung vorbereitet? Wo kann man wiedergeboren werden? Darüber hinaus interessiert uns die Frage, inwieweit wir uns zu Lebzeiten schon vom Tod „befreien" können. Auf die Suche nach Antworten gehen wir mit Hilfe eines Impulsvortrags, dem Austausch untereinander und einer kleinen Meditation.

0802-04 *Punnarathana Rathmale*
Mi, 19.30 – 21.00 Uhr, **21. Juni, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 10

OUT OF THE BOX: Spiritualität im Dialog

Wir alle erleben im Laufe unseres Lebens Fehlschläge, Verluste und Verletzungen. So sehr wir uns auch bemühen, dies zu verhindern. Hinzu kommen aktuell Krisen und Bedrohungen auf globaler Ebene, deren Ausmaß für die Zukunft wir kaum abschätzen können. Manchmal wiegt die Last des Lebens so schwer, dass jede Hoffnung schwindet. Warum lohnt es sich dennoch, morgens aufzustehen? Was kann der Grund sein, den eigenen Schmerz zu tragen und sich – trotz allem und immer wieder – auf das Spielfeld des Lebens hinauszuwagen? Wofür lohnt es sich zu leben, zu glauben, zu hoffen und vielleicht sogar ein Licht für andere zu sein? In diesem Semester stellen wir die Frage nach dem Warum?! Freuen Sie sich auf christliche, buddhistische, jüdische, psychologische und ganz persönliche Antworten.

● **Glaube – Liebe – Hoffnung**

Wir alle wissen nicht, wie lange wir leben, vor welche Aufgabe uns das Leben als nächstes stellt, welche Leiden und Freuden uns noch erwarten. Können wir dennoch fröhlich sein?
Das fragen wir an diesem Abend die praktizierende Buddhistin Barbara Wirkner und den katholischen Theologen Ludger Verst. Woraus schöpfen die Buddhistin und der Christ ihre Hoffnung, woran glauben sie, was veranlasst sie zu lieben? Hält ihre spirituelle Anbindung auch den großen Krisen stand, denen die Menschheit sich global gegenübersieht? Außerdem wollen wir wissen, wie die humanistisch ausgebildete Personzentrierte Beraterin und der nach C. G. Jung tiefenpsychologisch ausgebildete Seelsorger anderen Menschen Mut machen, deren Glaube, Liebe, Hoffnung ins Wanken geraten sind. Freuen Sie sich auf einen inspirierenden Austausch zu der Frage, warum es sich zu leben lohnt.

0803-01 *Ludger Verst; Barbara Wirkner*
Mi, 19.30 – 21.30 Uhr, **15. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 11

● **Dem Leben Antwort geben: Die Frage nach dem Sinn bei Viktor Frankl**

NEU im Programm

„Die Frage ist falsch gestellt, wenn wir nach dem Sinn unseres Lebens fragen. Das Leben ist es, das Fragen stellt; wir sind die Befragten, die darauf antworten." (V. Frankl)
Warum passiert das mir? Wieso muss ich in dieser Zeit leben? Womit habe ich das verdient? Wer kennt diese oder ähnliche Fragen nicht und das kreisende Grübeln, das sie mit sich bringen.
Viktor Frankl, der Begründer der Logotherapie, lenkt den Blick auf ein anderes Set an Fragen, die den Menschen in seiner Verantwortlichkeit anspricht: Wozu fordert mich meine Situation auf? Welche Antwort will ich geben? Was soll vor meinem Gewissen Stand halten? Welche Spuren will ich hinterlassen? Denn das konkrete Leben ist unsere ganz persönliche Antwort auf diese Lebensfragen. Wie wir unseren Sinn in jeder Situation zu jeder Zeit leben, verrät uns die Logotherapeutin Dr. Robyn Handel in Theorie und Praxis.

0805-01 *Dr. Robyn Handel*
Mi, 19.30 – 21.30 Uhr, **26. Apr., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 11

● **Die eigene Lebensaufgabe annehmen**

Ein Rabbiner über jüdische Mystik und die Ziele der Seele
Sind wir Menschen frei in der Gestaltung unseres Lebens? Oder bringt die Seele bestimmte Aufgaben mit, die nach Erfüllung und Entfaltung streben? Um eine Antwort darauf zu geben, wird Rabbiner Shlomo Raskin uns mit der Kabbala, der mystischen Tradition des Judentums und einer wichtigen Säule der jüdischen Kultur und Religion, bekannt machen. Wir lernen den Lebensbaum kennen, der ein seit Jahrtausenden überliefertes und zentrales Bild der Kabbala ist, welches die Kräfte im Universum und ihr Zusammenwirken darstellt. Er kann auch als eine Art Landkarte verstanden werden, die das Ursprungsthema, das Wandlungsthema und das Zielthema einer Seele beschreibt. Der Tradition der jüdischen Mystik folgend, wollen wir auch einen Blick auf unseren eigenen Lebensweg und unsere Lebensaufgabe wagen.

0807-01 *Shlomo Raskin*
Do, 19.30 – 21.30 Uhr, **11. Mai, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 11

● **Sinngespräche: Ein monatlicher Austausch über die Frage nach dem Sinn**

NEU im Programm

Jedes Sinngespräch beginnt mit einem Impuls aus Philosophie, Literatur, Kunst, Religion, einer Meditation o.ä., über den wir uns gemeinsam austauschen und den wir im Austausch vertiefen. Ziel ist es, über das Leben und seinen Sinn nachzudenken, verbunden mit der Möglichkeit, auch das eigene Leben in Bezug auf die derzeitige Lebenslage besser zu verstehen. Zugleich gibt es Anregungen, wie Sinn und Reichtum im jeweiligen Leben intensiver erfahren und verwirklicht werden kann. Dabei umkreisen wir Themen wie: Was bedeutet Sinn für das Leben – und für mein Leben? Wer bin ich? Was will ich? Was ist möglich? Dient Selbsterkenntnis dem Glück? Welche Rolle spielen Werte? Transzendenz?
Viola Behr schöpft inhaltlich aus der Philosophie, aus den Religionen, aus Literatur und Kunst, sowie als Heilpraktikerin für Psychotherapie und Logotherapeutin auch aus der sinnzentrierten Psychotherapie nach Viktor Frankl.

0809-01 *Viola Behr*
Fr, 18.00 – 20.00 Uhr, **31. März – 21. Juli, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 69

Philosophie, Weltanschauung

Soeren Kierkegaard

NEU im Programm

● **Der verzweifelte Philosoph**

Welches Verhältnis hat der Mensch zu sich selbst? Will er verzweifelt er selbst sein? Oder verzweifelt er an seinem Selbst? Laut Kierkegaard hat der Mensch stets ein gestörtes Selbstverhältnis, da ihm weder das Eine noch das Andere gelingt. So verzweifelt er darüber. In der Schrift „Die Krankheit zum Tode" (1849) beschreibt der Philosoph dieses zu tiefst menschliche Drama und erläutert drei Ebenen des Selbstverhältnisses: zwischen Endlichkeit und Unendlichkeit, zwischen Möglichkeit (Freiheit) und Notwendigkeit sowie zwischen Zeitlichkeit und Ewigkeit. Zentrale Schriften des Philosophen werden vorgestellt und diskutiert.

0910-02 *Helga Ranis*
Do, 19.00 – 21.00 Uhr, **02. Feb., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 12

Auf den Spuren Hildegards von Bingen

NEU im Programm

Hildegards breit angelegtes Werk ermöglicht uns einen Einblick in die Bereiche des religiösen, politischen, wissenschaftlichen, heilkundlichen und gesellschaftlichen Denkens des Mittelalters. Ihre Weltanschauung war geprägt durch neuplatonische und arabistische Einflüsse sowie von den benediktinischen Regeln der Demut, des Gehorsams und des rechten Maßes. Sie vertrat ein symbolisch-allegorisches Weltbild, in dem sich das Wesen der Dinge auf etwas Höheres, Metaphysisches bezieht. Hildegard war Äbtissin im Benediktinerorden aber auch Mystikerin, Komponistin, Dichterin und Universalgelehrte in der Natur- und Heilkunde. Wir folgen dieser faszinierenden Frau, befassen uns mit ihren antiken Denkvorbildern und schauen, wie ihr Werk bis heute weiterwirkt.

0910-03 *Helga Ranis*
Sa, 14.00 – 17.00 Uhr, **25. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 18

Der Existentialismus

NEU im Programm

● **Das Drama des endlichen Lebens**

Jedem Menschen ist es aufgegeben, frei zu wählen und zu entscheiden, was er mit seinem Leben tun will. Er ist, laut Sartre, zur Freiheit verurteilt. Dies ist eine der Kernaussagen des Existentialismus. Außerdem ist der Mensch das einzige Lebewesen, das sich seiner Existenz bewusst ist und erkennt, dass sein eigenes Dasein endlich ist. Der Tod ist das einzige, das schon vorgegeben ist, man kann ihm nicht entrinnen. Die Hauptvertreter dieser philosophischen Strömung sind Jean -Paul Sartre, Simone de Beauvoir, Albert Camus und Gabriel Marcel. Zu den deutschen Existenzphilosophen zählen u.a. Karl Jaspers und Martin Heidegger. Wir führen in zentrale Hauptwerke ein.

0910-04 *Helga Ranis*
So, 14.00 – 19.00 Uhr, **05. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 29

Und ein Narr wartet auf Antwort

NEU im Programm

- **Lektürekurs zu Hartmut Rosas „Unverfügbarkeit"**

Das Anthropozän hat unser Selbstverständnis erschüttert. Bedenkenlos greifen wir auf den Planeten zu, die unbegrenzte Verfügbarkeit von Ressourcen und Erlebnissen bildet die Grundlage unseres Daseins. Gleichzeitig zerstören wir die Welt. Indem wir sie benutzen, droht sie uns stumm und fremd zu werden. Wir ahnen: Lebendigkeit beruht auf der Akzeptanz des Unverfügbaren. Der Soziologe Hartmut Rosa bietet keine Antworten auf dieses Dilemma – aber präzise Zeitdiagnosen und poetische Bilder für die Sehnsucht nach Unverfügbarkeit. Der gut lesbare Essay ist eine wunderbare Grundlage für den persönlichen Austausch über unsere Sorgen, Hoffnungen und Ideen. Vielleicht gewinnen wir auf manches einen neuen, befreienden Blick…

0910-05 *N.N.*
Mo, 19.00 – 20.30 Uhr, **30. Jan. – 13. Feb., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 26

Mit der Botanik in die Philosophie und wieder zurück

NEU im Programm

- **Lektürekurs zu Emanuele Coccias „Die Wurzeln der Welt"**

Unser Bewusstsein für die Welt der Pflanzen hat sich geschärft. In der modernen Philosophie jedoch kommt sie nicht vor: Bezugspunkt bleibt stets der Mensch. Der italienische Philosoph Emanuele Coccia versucht hier einen radikalen Perspektivwechsel. Ohne in Esoterik abzugleiten, möchte er unsere Wahrnehmungslücke schließen. Seine Gedankenwelt nimmt den Menschen aus dem Zentrum der Betrachtung und hebt Gegensätze wie den von Mensch und Natur zugunsten einer verbindenden Durchdringung auf. Wir werden ausgewählte Kapitel von Coccias „Wurzeln der Welt" miteinander diskutieren und uns zu neuen Einsichten in einer Welt des Umbruchs inspirieren lassen. Ein Exkurs unter Leitung der Botanikerin Chris Kircher von den Frankfurter GemüseheldInnen rundet die Lektüre ab.

0910-06 *N.N.*
Di, 19.00 – 20.30 Uhr, **25. Apr. – 16. Mai, 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 35

Die Sprache der Liebe und wie gehen wir heute damit um?

NEU im Programm

- **Eine Philosophie des größten Gefühls**

Wir stellen drei spannende Positionen zur Liebe vor und diskutieren sie gemeinsam. Was ist Liebe? Der Mensch und sein ganzes Sein wird nach Platon vom Eros bestimmt und ohne Eros gelangt der Mensch nicht zu Weisheit. Wohl jeder Mensch fragt sich im Laufe seines Lebens, was Liebe ist. Denkend haben sich auch Philosophen an dieses fühlbare Phänomen gemacht. Mit Roland Barthes, dem „Thesaurus der Liebe", und seinen achtzig Stichworten was Liebende sprachlich brauchen – von „Abhängigkeit" bis „Zugrundegehen", von „Zärtlichkeit" bis „anbetungswürdig" – starten wir. Nüchterner geht es mit Niklas Luhmanns These der Liebe als Medium der Kommunikation weiter. Und wir schauen an ausgewählten Beispielen, was Literatur und Kunst in Sachen Liebe zu bieten haben.

0910-20 *Alexandra Boettcher*
Di, 19.00 – 20.30 Uhr, **24. Jan. – 07. Feb., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 26

Unsere Welt, der Mensch und das Böse in ihm

NEU im Programm

Obwohl wir das Böse oft fürchten, betrachten wir es auch mit Faszination. In unserer momentanen Weltlage werden wir täglich in den Medien konfrontiert mit dem, was die meisten Menschen für Böse und destruktiv halten würden. Das Nachdenken über diese Wesensart des Menschen ist gleichzeitig auch dessen größte Errungenschaft und unterscheidet ihn vom Tier. Doch wie lässt sich das Böse philosophisch und psychologisch erklären? An drei Abenden werden drei hochspannende Positionen zum Bösen vorgestellt und diskutiert. (1) Hannah Arendts berühmte Vorlesungen über das Böse, (2) der Mythos vom Aggressionstrieb bei Freud, (3) das Böse in Literatur und Film an einigen Beispielen. Anregen soll dieses Seminar zum philosophischen Nachdenken und Argumentieren, was auch in anderen Kontexten hilfreich sein kann.

0910-21 *Alexandra Boettcher*
Di, 19.00 – 20.30 Uhr, **07. – 21. März, 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 26

Wir suchen ehrenamtliche Lernbegleiter/-innen

Ihre Tätigkeit

Sie unterstützen deutschsprachige Erwachsene, die Lesen und Schreiben üben wollen.

Themen können sein:

- Elternbriefe von Kita und Schule verstehen
- Kindern vorlesen können
- Papierkram bewältigen und schriftlich in Kontakt bleiben
- beruflich weiterkommen

Das Tandem aus Lerner/-in und Ehrenamtlichen trifft sich regelmäßig an einem öffentlichen Ort (z.B. Bücherei, Quartiersbüro).

Gemeinsam stark

Wir vom Projekt „1zu1Basics_plus – Basisbildung für Alltag, soziale Integration und Chancen" an der Frankfurter VHS schulen und begleiten Sie in Ko operation mit der AWO | FFM Ehrenamtsagentur.

Sie haben Interesse? Sprechen Sie uns an:

Martina Scheer, *AWO | FFM Ehrenamtsagentur*
Telefon: 069 363 963 19-6
martina.scheer@awo-frankfurt.de

Christiane Jellonnek, *VHS Frankfurt a.M.*
Telefon: 069 212-75698
christiane.jellonnek.vhs@stadt-frankfurt.de

vhs Volkshochschule Frankfurt am Main

Das Projekt ist Teil des Förderschwerpunkts „Transfer und Verstetigung von lebensweltlich orientierten Entwicklungsvorhaben in der Alphabetisierung und Grundbildung Erwachsener" und wird mit Mitteln des Bundesministeriums für Bildung und Forschung (BMBF) unter den Förderkennzeichen W1492ALWT und W1492BLWT gefördert.

Psychologie, Pädagogik

Frankfurter Psychoanalytische Freitagsrunde

Online- Themenreihe: Psychoanalyse und Trauma – transgenerationale und klinische Aspekte und ihre Bewältigung

Das psychische Trauma verweist darauf, dass Menschen nicht nur körperlich, sondern auch seelisch verletzlich sind und diese seelischen Wunden lebenslange Folgen und Beeinträchtigungen nach sich ziehen können. In der Psychoanalyse hatte das Trauma eine wechselhafte Rolle und Bedeutung. Ins Zentrum rückte es durch die Auswirkungen des Ersten Weltkriegs und weiterhin durch die Erforschung der Folgen der Verfolgung und Vernichtung der Juden durch das NS-Regime. Dann richtete sich der Blick auf diejenigen, die als Kinder den Nationalsozialismus und den 2. Weltkrieg miterlebt hatten. Die Kriege auf dem Balkan und in Syrien haben uns in den letzten Jahrzehnten mit den traumatischen Erfahrungen und der Not der Geflüchteten konfrontiert und aktuell löst der Krieg in der Ukraine bei vielen Menschen aus unterschiedlichen Gründen traumatische Erinnerungen, Ängste und den Wunsch nach Verstehen und Bewältigung aus. In den Vorträgen wollen wir verschiedene Zugangsmöglichkeiten zu einem Verständnis von Trauma-Geschehen ebenso thematisieren wie mitfühlende therapeutische Möglichkeiten.

Die Veranstaltungsreihe richtet sich an Fachpublikum sowie interessierte Laien, alle sind eingeladen mitzudenken.
Moderation: Dipl. Psych. Sabine Brosch, Psychoanalytikerin
In Kooperation mit dem Frankfurter Psychoanalytischen Institut und Referent/-innen. Akkreditierung beantragt bei der LPPKJP (Hess. Psychotherapeutenkammer)

- **Zur psychodynamischen Arbeit mit Kriegskindern und Kriegsenkeln**

Viele Kinder, die den 2. Weltkrieg miterlebt haben, haben Wunden und Narben davongetragen. Die 68-er Bewegung ermöglichte eine gewisse Bewältigung und Loslösung von den in die Naziideologie verstrickten Eltern und Großeltern. Diese „Kriegskinder" haben dennoch viel Unverarbeitetes an die nächste Generation, die sog. „Kriegsenkel", weitergegeben. Durch den Krieg in der Ukraine kommen bei vielen von ihnen jetzt alte Verletzungen an die Oberfläche. Der Vortrag zeigt Möglichkeiten auf transgenerationale Folgen zu erkennen und respektvoll und mitfühlend an ihnen zu arbeiten.
Prof. Dr. med. Luise Reddemann, Jahrgang 1943. Fachärztin für Nervenheilkunde und für psychosomatische Medizin. Psychoanalytikerin (DPG, DGPT). Entwicklung eines Ansatzes zur Behandlung von schwer belasteten traumatisierten Patient/-innen, die „Psychodynamisch Imaginative Traumatherapie" (PITT). Literatur: „Imagination als heilsame Kraft" Klett-Cotta 2001/ 2016 sowie „Kriegskinder und Kriegsenkel in der Psychotherapie – Folgen der NS-Zeit und des Zweiten Weltkriegs erkennen und bearbeiten – Eine Annäherung". Klett-Cotta, 5. Auflage 2018.

1001-01 *Sabine Brosch*
Fr, 19.45 – 22.00 Uhr, **24. Feb., 1x**
Online-Kurs; € 12

- **Zur Tradierung extremen Traumas in Deutschland. Szenisches Erinnern der Shoah**

Am Beispiel der Videoaufzeichnung mit dem Shoah-Überlebenden Abraham L. werden (nonverbale) Aspekte der transgenerationalen Tradierung extremen Traumas herausgestellt. Die Aufnahme entstand in einem Forschungsprojekt vor dem Hintergrund der Empörung von Herrn L. über die Publikation des Grass-Gedichts „Was gesagt werden muss" im Jahr 2012. Die Reaktualisierung von Verfolgungserfahrungen durch kultur- und gesellschaftspolitische Ereignisse wird daran deutlich (Grünberg & Markert 2013). Das Erinnern der Shoah eröffnet einen gemeinsamen Erlebensraum, um sich mit Hilfe des psychoanalytischen Konzeptes des Szenischen Erinnerns den unbewusst vermittelten Verfolgungserfahrungen der Überlebenden anzunähern.
Dr. phil. Kurt Grünberg, Dipl.-Psych., Dipl.-Päd., Psychoanalytiker (DPV, IPA), Sigmund-Freud-Institut, Leiter des vom Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF) geförderten Forschungsverbunds „Antisemitismuserfahrung in der Dritten Generation. Zur Reaktualisierung extremen Traumas bei Nachkommen von Überlebenden der Shoah".
Dr. med. Friedrich Markert, Facharzt für Psychiatrie und Neurologie, Psychoanalytiker (DPV, IPV), Gruppenanalytiker (SGAZ).
Mehrere Veröffentlichungen beider Referenten zur Bedeutung der Shoah und ihren Folgen.

1001-02 *Sabine Brosch*
Fr, 19.45 – 22.00 Uhr, **10. März, 1x**
Online-Kurs; € 12

- **Das Strukturdefizit als frühe Traumafolge: Eine psycho-neurobiologische Perspektive**

Das frühe Erleben existentieller Bedrohungszustände hinterlässt eine prägende Erschütterung des noch unreifen Selbst- und Fremdverständnisses. So erschütternd wie sich derartige Lebensgeschichten zeigen, so langwierig und schmerzhaft sind auch die therapeutischen Prozesse. Traumatisierungen sind neuro-psychologische Prägungserfahrungen. Dies ist besonders unter dem Aspekt von Bedeutung, dass der Kern eines Traumas weitgehend in vorsymbolischen Ebenen des Gedächtnisses verortet ist, dessen Qualität im strukturellen Entwicklungszeitraum dominiert. Dazu sollen Behandlungserfahrungen diskutiert werden.
Dr. Phil Dipl. Psych. Renate Hochauf, Psychoanalytikerin in eigener Praxis, Lehranalytikerin, Traumatherapeutin (DIPT), Supervisorin, Mitinhaberin / Leiterin Akademie für strukturelle Traumafolgestörungen Altenburg GbR, Mitglied der ISPPM (International Society for Pre- and Perinatal Psychology and medicine e.V.)

1001-04 *Sabine Brosch*
Fr, 19.45 – 22.00 Uhr, **05. Mai, 1x**
Online-Kurs; € 12

- **Wege der Verinnerlichung und Entäußerung von traumatischer Gewalt**

Die wichtigsten Maßnahmen zur Bewältigung traumatischer Gewalt sind Dissoziation und Verinnerlichung (Introjektion). Besonders familiärer Gewalt folgen zwei Formen der Identifikation mit dem Aggressor, die Opfer-Identifikation (das Opfer bleibt Opfer) und die Täter-Identifikation (das Opfer wird zum Täter). Die in der Psyche niedergeschlagene Gewalt bildet einen Fremdkörper, ein traumatisches Introjekt, das wie ein feindliches Über-Ich Selbstwerterniedrigung, Schuldgefühle und selbstschädigende Symptome verursacht. Weitere Folgen sind Impulsdurchbrüche und die transgenerationale Weitergabe des Traumas.
Dr. med. Mathias Hirsch, Facharzt für Psychiatrie und Facharzt für psychotherapeutische Medizin, Psychoanalytiker (DGPT, affiliiertes Mitglied DPV), Gruppenanalytiker. Langjährige psychoanalytische Praxis in Düsseldorf, Seminar- und Supervisionstätigkeit in Berlin und Moskau. Veröffentlichungen zu: Sexueller Missbrauch in der Familie, psychoanalytische Trau-

matologie, Psychoanalyse des Körpers, Schuld und Schuldgefühl, kulturpsychologische Themen.

1001-05 *Sabine Brosch*
Fr, 19.45 – 22.00 Uhr, **02. Juni, 1x**
Online-Kurs; € 12

● **Überlebensstrategie Prostitution**

Wenn der vermeintlich gute Freund oder Retter nicht aus der Krise hilft, sondern zum Trittbrett in die Katastrophe wird. Wenn er ihr Liebe vorgaugelt und suggeriert, mit „Sexarbeit" kann sie auf die Schnelle viel Geld verdienen und ein sorgenfreies Leben führen: Mit einem Übersichtsreferat sollen Zusammenhänge, wie sie sich aus Sicht der Traumapsychotherapie darstellen anhand einer Fallgeschichte sowie der sog. Loverboy-Methode aufgezeigt und Traumafolgestörungen und Ausstiegshemmnisse beschrieben werden.
Dr. Margot D. Kreuzer, Fachärztin für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Psychoanalyse, niedergelassen in eigener Praxis. Promotion bei Volkmar Sigusch, Abteilung für Sexualwissenschaft des Klinikums der J.W. Goethe Universität Frankfurt/Main mit dem Thema: „Die Entwicklung der heterosexuellen Prostitution in Frankfurt am Main von 1945 bis zur Gegenwart". Mehrere Veröffentlichungen zum Thema AIDS und Prostitution.

1001-06 *Sabine Brosch*
Fr, 19.45 – 22.00 Uhr, **16. Juni, 1x**
Online-Kurs; € 12

Achtsamkeit und Selbstfürsorge

Kompetenter Umgang mit Unsicherheit und Angst

NEU im Programm

Was trägt durch die Veränderungen des Lebens? Woran können wir uns orientieren? Veränderungen sind ein Teil des Lebens und sogar notwendig für unser Wachstum, doch bringen sie oft Unsicherheit und Angst mit sich. In der Regel haben wir Strategien, uns in diesen Zeiten ausreichend zu stabilisieren bis sie durchlebt sind. Doch wenn ausreichende Bewältigungsmöglichkeiten fehlen und die Angst das Ruder übernimmt, kann eine Krise entstehen. Gerade in Zeiten gesellschaftlicher und globaler Probleme, ist der kompetente Umgang mit Unsicherheit und Angst eine Schlüsselfähigkeit für unsere Zukunft.
Die Referentin beleuchtet mit uns innere und äußere Dynamiken zum Entstehen von Krisen und zeigt Wege auf, eine krisenfreundliche Haltung mit den uns innewohnenden Ressourcen einzuüben.

1003-01 *Dr. Robyn Handel*
Di, 18.00 – 21.00 Uhr, **07. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 23

Abnehmen durch Achtsamkeit

Nicht nur, was Sie essen, entscheidet über Ihr Gewicht, sondern vor allem auch, wie Sie essen. Nur wer sich bewusst mit seinem Ernährungsverhalten auseinandersetzt, kann langfristig Gewicht reduzieren und ein gesünderes Leben führen. Durch Meditations-, Atem- und Achtsamkeitsübungen können Sie die Kontrolle über Ihre Essgewohnheiten zurückgewinnen und Freude am bewussten Essen entwickeln. Sie lernen zwischen Magen-, Sinnes- und Gefühlshunger zu unterscheiden, um bewusster zu bestimmen, was und wie viel Sie essen und ob Sie Gelüsten nachgeben wollen oder nicht.

1003-03 *Monika Tagay*
Mi, 18.30 – 20.30 Uhr, So, 10.00 – 13.00 Uhr,
12. März – 22. März, 3x
VHS Sonnemannstraße; € 45

Online: Raus aus dem Kopfkino

Interaktive und kurzweilige Vorträge vermitteln in dieser Veranstaltungsreihe Wissen und Impulse rund um das Denken und Fühlen. Wir lernen einfache und wirksame Übungen der Achtsamkeit und Körperwahrnehmung kennen, die uns in herausfordernden Situationen schnell zurück in unsere Mitte führen. Anstatt aus alten, ungesunden und begrenzenden Mustern heraus zu reagieren öffnen wir uns für neue Denk- und Handlungsmöglichkeiten und laden Gelassenheit und Fülle in unser Leben ein.
Jeder Impulsvortrag ist in sich abgeschlossen und kann separat gebucht werden.

● **Angst – Wann sie krank macht und wann sie förderlich sein kann**

Wir begegnen der Angst, lernen sie körperlich zu lokalisieren und bewusst wahrzunehmen, so dass sie an Kraft und Einfluss verliert. Angst ist die stärkste und häufigste Emotion, die uns das ganze Leben begleitet. Wir stehen ihr zumeist abwehrend gegenüber, denn Angst scheint zu lähmen und uns zu blockieren. Doch sie bedeutet auch Warnung und Schutz. Wir kommen der Angst auf die Schliche:

- Welche Ängste gibt es und wo sind sie im Körper beheimatet?
- Welche Strategien im Umgang mit Ängsten sind förderlich, welche nicht?

Anzeige

- Welche Abwehrmechanismen gibt es?
- Und wie können wir Ängsten die Spitze nehmen und sie integrieren?

1003-04 *Wolfgang Schaub-Niederdraeing*
Mi, 19.00 – 21.00 Uhr, **15. März, 1x**
Online-Kurs; € 15

● **Trauma – Wahrnehmen, Akzeptieren, Heilen**

Einfühlsam und anschaulich werden die Folgen von traumatischen Ereignissen beleuchtet. Wir betrachten Bewältigungsstrategien, die unser Nervensystem und unser Verstand im Umgang mit Traumata haben und bekommen Lösungsmöglichkeiten der Heilung und Integration aufgezeigt.
Traumata sind körperliche, geistige und emotionale Auswirkungen von nicht gelösten bzw. nicht integrierten Überforderungen/Vorfällen im Leben. Erfahren Sie mehr über eine der am meisten ignorierten, verleugneten, missverstandenen und unbehandelten Ursachen menschlichen Leidens.

1003-05 *Wolfgang Schaub-Niederdraeing*
Mi, 19.00 – 21.00 Uhr, **26. Apr., 1x**
Online-Kurs; € 15

● **Energie-Vampire – gesunder Umgang mit den eigenen Grenzen**

Wir lernen die verschiedenen Formen von Energieräubern kennen und erfahren, wie wir uns wirksam gegen sie schützen und an ihnen wachsen können.
Oft haben wir den Eindruck, dass Begegnungen mit unseren Mitmenschen, Familie, Kollegen/-innen etc. uns schwächen bzw. wir uns danach ausgesaugt fühlen. Was wir nicht bedenken ist, dass diese Menschen uns lehren, wo wir uns zu sehr verausgaben und noch nicht für uns einstehen.

1003-06 *Wolfgang Schaub-Niederdraeing*
Mi, 19.00 – 21.00 Uhr, **17. Mai, 1x**
Online-Kurs; € 15

● **Stress konstruktiv begegnen?!**

Wir erfahren, welche kurz- und langfristigen Folgen Stress auf unseren Organismus hat und wie er sich auf unsere Emotionen und unseren Geist auswirkt. Im Fokus stehen wirksame Strategien im Umgang mit Stress, die helfen, schnell in die eigene Mitte zurückzufinden. Wir lernen effektive Zentrierungs- und Klärungsübungen kennen und machen uns positive und nährende Ressourcen bewusst, um unsere Batterien wieder aufzuladen. Denn vielfältige Stressoren jeglicher Art strömen tagtäglich auf uns ein und können uns aus der Balance geraten lassen.

1003-07 *Wolfgang Schaub-Niederdraeing*
Mi, 19.00 – 21.00 Uhr, **14. Juni, 1x**
Online-Kurs; € 15

● **Gesunder Umgang mit den eigenen Ressourcen**

Wir werfen einen Blick auf das, was uns stabil und gesund sein und bleiben lässt. Dazu erhalten wir einen Überblick über die unterschiedlichen Qualitäten verschiedener Ressourcen und erfahren, wie wir sie am besten pflegen können, damit sie uns im Leben unterstützend zur Seite stehen. Das Leben fordert uns tagtäglich in komplexer Weise heraus. Häufig haben wir den Eindruck, dass wir uns den Anforderungen nicht gewachsen fühlen. Umso wichtiger ist es, uns über unsere eigenen Ressourcen klar zu sein und diese zu schützen.

1003-08 *Wolfgang Schaub-Niederdraeing*
Mi, 19.00 – 21.00 Uhr, **12. Juli, 1x**
Online-Kurs; € 15

Die Kunst der Vergebung

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

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

Selbstmitgefühl – Kraft und Stärke für alle Herausforderungen

● **Belastungen in Beruf, Gesellschaft und Privatleben besser gewachsen sein**

Zunehmende Komplexität und ständiger Wandel unserer Zeit, stellt uns vor immer neue Unsicherheiten und Herausforderungen. Ein stabiles Selbstmitgefühl kann unterstützen, mit schwierigen Lebenssituationen besonnen und kraftvoll umzugehen. Es hat positive Auswirkungen auf das Immunsystem und verringert psychosozialen Stress. Eine achtsame und mitfühlende Lebensweise führt nachgewiesenermaßen zu einer Reduzierung zahlreicher Beschwerden, verhindert Burn-Out sowie ein Leben unter „Dauer-Strom". Anhand von Kurzvorträgen, Übungen, Reflexionen und angeleiteten Meditationen üben wir:

- freundlich und mitfühlend mit uns selbst umzugehen
- den inneren Kritiker zum Verbündeten zu machen
- achtsam mit schwierigen Gefühlen umzugehen
- die Beziehung zu uns selbst und zu anderen achtsam zu gestalten
- uns selbst wertzuschätzen.

Ziel des Bildungsurlaubs ist es, einen bewährten Weg zu Selbstakzeptanz, innerer Stärke und Freundschaft mit uns selbst zu erfahren und verstärkt im eigenen Leben zu kultivieren.

1003-20 BU *Sigrid Huth-Kitlikoglu*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **27. – 31. März, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

1003-21 BU *Sigrid Huth-Kitlikoglu*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **28. Aug. – 01. Sep., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Online: Den inneren Kritiker zähmen

NEU im Programm

● **Einen freundlichen Umgang mit uns pflegen, statt uns permanent selbst zu kritisieren**

Der innere Kritiker ist eine Stimme in uns, die permanent kommentiert, was wir tun oder lassen sollten. Was richtig und falsch ist. Auf eine Art und Weise, die hart, streng und manchmal sogar selbstzerstörerisch sein kann. Solange sie uns nicht bewusst ist, glauben wir ihr und sie bestimmt unser Handeln und damit unser Leben. Erst wenn wir die Stimme des inneren Kritikers bewusst erkennen und einordnen können, haben wir die Möglichkeit, eine liebevollere Stimme in uns zu etablieren.
Im Kurs wollen wir der Spur unseres inneren Kritikers folgen, ihn besser kennenlernen und die Wahl für einen freundlicheren Umgang mit uns selbst treffen. Theoretische Impulse, Selbstreflexion, angeleitete Meditation und Austausch in der Gruppe wechseln sich ab.

1003-23 *Nicoletta Schenk*
So, 10.00 – 13.00 Uhr, **02. Apr., 1x**
Online-Kurs; € 21

Online: Selbstmitgefühl

● **Eine wertvolle Ressource bei Herausforderung**

Selbstmitgefühl ist eine innere Haltung und ein wichtiger Erfolgsfaktor bei Stressreduktion, der Entwicklung gesunder Gewohnheiten, der Freisetzung von Kreativität oder im Umgang mit schweren Herausforderungen, Krankheiten und Krisen.

Selbstmitgefühl ist leider nicht selbstverständlich. Es ist aber erlernbar. Sie werden für das Thema sensibilisiert und lernen die drei Komponenten des „Mindfulness Self Compassion" kennen. Meditation, Theorieeinheiten, schriftliche Selbstreflexion und Austausch wechseln sich ab.

1003-27 *Nicoletta Schenk*
Mi, 10.00 – 14.00 Uhr, **19. Apr., 1x**
Online-Kurs; € 26

Focusing

- **Der inneren Stimme lauschen**

Intuition ist schön und gut, wenn man sie hat! Doch ist Intuition für jeden von uns verfügbar? Ist der Zugang zu ihr sogar erlernbar? Finden Sie es heraus! Dieser Kurs führt mit Hilfe der körperorientierten Methode ‚'Focusing" systematisch auf die Reise zur eigenen Intuition. Sie üben in achtsamer und wertschätzender Weise Ihrem inneren Erleben Aufmerksamkeit zu schenken. Unter günstigen Bedingungen, die Einsichten in unser tieferes Wissen ermöglichen, ist jeder eingeladen, seine ganz eigene Erfahrung zu machen. Lassen Sie sich überraschen, was in Ihnen lebendig werden möchte und was für Sie wirklich von Bedeutung ist.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Schreibzeug

1003-30 *Jasminka Lesar*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **22. Apr., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 42

Stabil wie ein Berg, gelassen wie ein See

- **Herausforderungen mit innerer Stärke begegnen**

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

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

1003-32 West *Sigrid Huth-Kitlikoglu*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **29. Apr., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 42

Wege aus dem Stress

NEU im Programm

- **Gesunder Umgang mit den eigenen Ressourcen**

Jeden Tag strömt eine große Zahl an Stress-Reizen auf uns zu und häufig leiden wir an Überforderung, Kopfkino, Verspannungen, Schlafstörungen und vielen anderen Symptomen.
An fünf Abenden geht es darum zu erlernen, wie man sein eigenes Zentrum wiederfindet und einen inneren Halt gewinnt. Es erwarten Sie Atem-, Präsenz- und Körperwahrnehmungsübungen sowie wissenschaftliche Erkenntnisse aus der Neurobiologie.

1003-33 *Wolfgang Schaub-Niederdraeing*
Di, 19.00 – 21.00 Uhr, **02. Mai – 30. Mai, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 69

Inspiration, Achtsamkeit und Austausch unter Bäumen

NEU im Programm

Der VHS-Garten bietet einen stimmigen Rahmen, um innerlich zur Ruhe zu kommen, über sich selbst nachzudenken und sich in einer Gruppe Gleichgesinnter auszutauschen. Meist wissen wir aus eigener Erfahrung, wie wohltuend ein Aufenthalt in der Natur sein kann. Schon deren Anblick bringt uns ins Gleichgewicht und hebt unsere Laune. In entspannter Atmosphäre erwarten Sie inspirierende theoretische Impulse, Raum zum Innehalten und Nachspüren sowie für neue Erfahrungen und auch lebhaften Austausch. Die Termine sind einzeln buchbar. Sie finden im VHS-Garten in der Nähe des Friedhofs Westhausen statt.

- **Erleben Sie die Praxis und innere Haltung der Achtsamkeit**

Mit Hilfe geführter Meditationen und Achtsamkeitsübungen wollen wir die Natur mit allen Sinnen genießen und das Hier und Jetzt wahrnehmen. Im Fokus steht die Bewusstheit, als wirksamer Gegenpol zu den Anforderungen des (Berufs-) Alltags.

1003-34 *Michaela Hatz*
Do, 18.30 – 20.30 Uhr, **11. Mai, 1x**
Treffpunkt: Eingang Friedhof Westhausen – Kollwitzstr. 27; € 13

- **Body & Mind: Ein Weg zu körperlicher und mentaler Stärke**

Im Zeichen dieses Treffens steht unsere Kraft und Stabilität. Beschäftigen werden uns folgende Themen: Die wirkungsvolle Steuerung des Zusammenspiels von Körper und Geist, Haltung und Erleben,

Anzeige

Helfen lernen
ohne sich selbst zu gefährden

Allein das Wissen um geeignete Verhaltensweisen in kritischen Situationen macht selbstbewusster und vermindert die Wahrscheinlichkeit, durch sogenanntes „Opferverhalten" tatsächlich Opfer zu werden. Dabei geht es um einfache Verhaltensweisen, die helfen, dass kritische Situationen nicht eskalieren und man dabei nicht zu Schaden kommt.

Dies kann man lernen – und zwar jeder: ob jung oder alt, ob Frau oder Mann. Dazu bietet die Volkshochschule Frankfurt am Main kostenlose Seminare an.

Informationen zur Kampagne

STADT FRANKFURT AM MAIN

Geschäftsstelle des Präventionsrates
Kurt-Schumacher-Straße 45
60313 Frankfurt am Main
Telefon 069 212-31476
Fax 069 212-31455

www.gewalt-sehen-helfen.de

Gelassenheit und Selbstregulation, effektiver Stressabbau, Ressourcentraining.

1003-35 *Michaela Hatz*
Do, 18.30 – 20.30 Uhr, **15. Juni, 1x**
Treffpunkt: Eingang Friedhof Westhausen – Kollwitzstr. 27; € 13

● **Die Kunst des Glücklichseins**

Es erwarten Sie Impulse für ein erfülltes, zufriedenes Leben sowie Erkenntnisse aus der Forschung zur Steigerung des Glücksempfindens. Ein kleines Genusstraining und Übungen zur Kraft der Dankbarkeit und Sinnfindung lassen uns das Glück direkt im Hier und Jetzt erfahren.

1003-36 *Michaela Hatz*
Do, 18.30 – 20.30 Uhr, **13. Juli, 1x**
Treffpunkt: Eingang Friedhof Westhausen – Kollwitzstr. 27; € 13

Vertrauen und Freude leben

● **Dem inneren Kind eine Heimat geben**

Wir alle sehnen uns danach, angenommen und geliebt zu werden.
In unserer Kindheit erworbenes Selbst- und Urvertrauen trägt uns als Erwachsene positiv durchs Leben. Frühkindliche Verletzungen jedoch prägen sich tief in unserem Zellgedächtnis ein, wirken unbewusst auf unsere Beziehungen und hindern uns, unser volles Potential zu leben. „Das innere Kind" als die Summe aller Kindheitsprägungen ist der Schlüssel, um Vertrauen und Selbstliebe zurückzugewinnen. Es braucht eine Heimat in uns, damit wir alte wiederkehrende Muster ablegen und zu neuen, hilfreichen Einstellungen und Verhaltensweisen finden. So finden wir zurück, zu den Quellen unserer Lebensfreude und Intuition.
Neben einer theoretischen Einführung liegt der Fokus auf einer Methode zur Stärkung des Erwachsenen-Selbst im Dialog mit dem inneren Kind.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, eine Decke, Schreibsachen und ein Foto aus der Kinderzeit
Zusatzkosten: € 1,50 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

1003-38 *Ulrike Blatter*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, So, 10.00 – 16.45 Uhr,
03. + 04. Juni, 2x
VHS Sonnemannstraße; € 80

Die Weisheit der Wildnis

● **Natürliche Selbststärkung für Krisenfestigkeit in Alltag und Beruf**

Ziel des Bildungsurlaubes ist es die Natur als Quelle von Kraft, Ruhe, Klarheit und Inspiration zu erfahren. Veränderungen und Herausforderungen in Alltag und Beruf kann so gestärkt begegnet werden. Gerade in Zeiten von Digitalisierung und virtueller Realität ist die Verbindung zur Natur mit ihren Qualitäten von besonderem Wert. Der Kontakt zu sich selbst kann gestärkt, Verbundenheit erfahren und Entwicklungsprozesse können angestoßen oder begleitet werden. Theoretische Impulse, Anleitungen zur Selbstreflexion und Achtsamkeitsübungen wechseln sich ab. Folgende Inhalte stehen im Fokus:

- Natur als Resonanzraum für Selbststärkung und Selbsterkenntnis entdecken
- Bestandsaufnahme und Zielklärung: Wo stehe ich und was sind meine nächsten Schritte?
- Erkunden eigener Ressourcen
- Persönliche Haltungen (Werte) klären und festigen
- Methoden aus der „Achtsamkeit in der Natur" und dem „Natur-Mentaltraining" erlernen, um diese nachhaltig anwenden zu können
- Natur als wertvolle Lebensgrundlage erleben, die es zu schonen gilt

Bitte beachten: Tägliches „Draußen-sein" ist wesentlicher Bestandteil des Programms! Wochenplan und Ankerkennung stehen in Kürze zum Download bereit.

1003-40 BU *Michaela Dalchow*
Mo – Fr, 09.00 – 16.20 Uhr, **03. – 07. Juli, 5x**
Treffpunkt: Naturfreundehaus Hexenloch; € 260

Entdeckungsreise zu unserem Selbst

● **Ein Einstieg in das Kennenlernen von inneren Stimmen (Identitäten)**

Wer bin ich wirklich? Wir wollen unser Denken erforschen und uns einmal mit Abstand zu unseren Annahmen, Überzeugungen und Glaubensmustern wahrnehmen.
Anhand theoretischer Inputs lernen wir das Konzept des „Selbst" und das „innerer Identitäten" kennen. In praktischen Übungen stärken wir unseren inneren Beobachter, der den Abstand zu unserem Denken, unseren Emotionen und Körperprozessen herstellt. Ziel ist es, innere Stimmen bewusster wahrzunehmen, um hinter die Identifizierung mit begrenzenden Überzeugungen zu gelangen. Bedrückende und beschwerende Identitäten können abfallen, wenn wir sie erkannt und enthüllt haben. Wir lernen, uns kraftvoll mit Herz und wachem Geist für das Leben im Hier und Jetzt zu öffnen, Augenblicke der Freiheit und des Flow werden spürbar. Interesse an diesem Abenteuer?

1003-4 *Ulrike Blatter*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, So, 10.00 – 16.45 Uhr,
08. + 09. Juli, 2x
VHS Sonnemannstraße; € 80

Natur trifft Mensch – mehr als eine grüne Umarmung

Eigene persönliche Erlebnisse haben mich vor Jahren wieder näher an Wälder, Wiesen und das Meer rücken lassen. Diese wunderbaren Naturlandschaften gaben mir Kraft und Unterstützung beim Entwickeln eines neuen Lebensentwurfs und begleiten mich seitdem.
Heute begleite ich andere Menschen in die Natur und auf dem Weg zu sich selbst. Ich mache ihnen den ‚grünen Raum' für die persönliche Entwicklung erfahrbar und unterstütze dabei, die Verbindung zur Natur zu stärken und den eigenen Lebensweg noch authentischer zu gestalten. Für die VHS Frankfurt gebe ich im Juli 2023 einen neuen Bildungsurlaub: „Die Weisheit der Wildnis".
Meine Ausbildungen in Neuro-Linguistischer Programmierung, Mentaltraining und hypnosystemischer Kommunikation nach Milton Erickson, meine Naturkompetenzen als Wald-Gesundheitstrainerin (LMU/Kneipp-Ärztebund) und Kursleiterin Waldbaden sowie mein Erfahrungsschatz bilden das Fundament meiner Arbeit.

Michaela Dalchow

Persönlichkeitsentwicklung und Selbstmanagement

Gelassenheit beginnt im Kopf

● **Abschalten und Entspannen statt Grübeln und Kopfkino**

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

1006-02 West *Dr. Reinhard Müller*
Sa, 09.00 – 15.30 Uhr, **04. März, 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 38

Einfach souverän!

● **Persönlichkeitsentwicklung für Frauen**

Wie können Sie im Beruf souveräner werden? Einen sinnvollen Anfang bildet die Auseinandersetzung mit Ihrer Persönlichkeit,

- mit Ereignissen, die Ihr (Berufs)Leben geprägt haben,
- mit den Rollen, die Sie privat wie beruflich einnehmen,
- mit den Hintergründen von Verhaltensmustern, die auch im Beruf Wirkung zeigen.

Lernen Sie, sich selbst bewusster wahrzunehmen und zu reflektieren sowie übergeordnete Strukturen zu erkennen. Dann ist der Schritt zum souveränen Handeln nicht mehr weit.

1006-03 ♀ *Regina Siepelmeyer*
Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **04. + 05. März, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 95 / max. 8 TN

1006-04 ♀ *Regina Siepelmeyer*
Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **24. + 25. Juni, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 95 / max. 8 TN

Ruf nach Veränderung

Ob eine kleine Unzufriedenheit oder die Frage nach dem Sinn des Lebens, der Wunsch nach Veränderung kann vielerlei Auslöser haben. Begleitet werden diese Zweifel häufig von Ängsten. Wieviel Mut gilt es aufzubringen, eine positive Veränderung in Gang zu setzen? Was will ich wirklich? Braucht es den Wandel, oder ist es nicht besser, sicher in der eigenen Komfortzone zu bleiben? Wir nähern uns den Antworten auf diese Fragen mit Methoden aus der Schreib- und Resilienztherapie, da wir so auch das Unterbewusstsein mit ins Boot holen können. Unterstützt wird der Prozess durch Entspannungsübungen. Bitte Schreibmaterial (auch gerne Buntstifte) mitbringen.

1006-05 *Petra Baltes*
So, 11.00 – 17.00 Uhr, **12. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 35

Erfüllt Single sein

NEU im Programm

Ohne eine Partnerschaft fühlen sich viele Menschen unvollständig und manchmal sogar wie mit einem Makel behaftet. Dem wollen wir entgegenwirken, eine andere Perspektive darauf werfen und dazu einladen, das Single sein als vollständig und erfüllend zu erfahren. Mit theoretischen Impulsen, geführter Meditation, Selbstreflexion und Austausch in der Gruppe gehen wir unbewussten Selbstwertthemen und gesellschaftlichen Glaubensmustern auf die Spur, die dem im Wege stehen können. Denn Single sein hat das Potential für ein erfülltes Leben und birgt sogar die besondere Chance, ganz zu sich selbst zu finden. Beginnen wir eine Beziehung mit der wichtigsten Person unseres Lebens: uns selbst!

1006-06 *Nicoletta Schenk*
So, 14.00 – 17.00 Uhr, **12. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 21

Wie wir ticken – Spannendes Wissen aus der Hirnforschung

Diese Veranstaltungsreihe vermittelt auf informative, erhellende und unterhaltsame Weise aktuelles Wissen aus der Hirnforschung an interessierte Laien. Die Zuhörer/-innen erhalten praktische Hinweise, wie sie die Erkenntnisse der Hirnforschung für ihr eigenes Leben und Erleben aktiv nutzen können.

● **Bedienungsanleitung fürs Gehirn**

Wir sind nicht, wie wir sind. Wir verändern uns durch das, was wir sehen, hören, tun und erleben von Tag zu Tag. Auch unser Gehirn verändert sich dabei, da es permanent arbeitet – auch und besonders nachts. Je besser wir verstehen wie unser Gehirn funktioniert, desto gezielter können wir seine Möglichkeiten bewusst anwenden und sogar auf seine Gestaltung Einfluss nehmen. Denn das Gehirn ist intrinsisch und plastisch. Intrinsisch heißt, es verändert sich allein dadurch, dass es ständig tätig ist. Plastisch bedeutet, es lässt sich bis ins hohe Alter gezielt und nach eigenen Wünschen formen. Gewusst wie!

1006-07 *Gabriele Seynsche*
Do, 19.00 – 21.00 Uhr, **16. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 11

● **Sprache als Werkzeug zur aktiven Hirngestaltung**

Wie mühsam es war, Sprechen zu lernen – daran erinnert sich niemand. Bei Kleinkindern können wir jedoch beobachten, wie viel Anstrengung dieser Lernprozess fordert. Vom ersten Lallen bis zum korrekten Aussprechen einzelner Wörter vergehen viele Jahre. Haben wir lange genug geübt, Worte mit unseren Sprechwerkzeugen zu formen und dabei auch ihren Sinn zu verstehen, wird das Sprechen zur Selbstverständlichkeit. Doch so selbstverständlich ist es tatsächlich nicht. Die Hirnforschung sagt, das Erlernen der Muttersprache sei die größte Hirnleistung überhaupt und sie grenze an ein Wunder.
Der Vortrag erläutert, wie Sprache und Sprechen bis ins hohe Alter als ‚Werkzeug" zur aktiven Gehirngestaltung genutzt werden kann.

1006-08 *Gabriele Seynsche*
Do, 19.00 – 21.00 Uhr, **20. Apr., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 11

● **Selbst und Selbstbewusstsein**

NEU im Programm

„Erkenne dich selbst", so heißt es im Apollon Tempel in Delphi (Griechenland). Guter Rat, aber wie macht man das: „sich selbst zu erkennen"?
Wir streben nach Selbsterkenntnis, nach Selbstbewusstsein, nach Selbstsicherheit. Aber wer oder was ist denn eigentlich dieses Selbst? Und gibt es einen Unterschied zwischen dem Selbst und Selbstbewusstsein?

Diesen Fragen geht der Vortrag nach, um Ihnen den Unterschied deutlich zu machen. Außerdem lernen Sie eine Technik kennen, die helfen kann, das eigene Selbst zu erkennen. Denn nur, wer sein Selbst erkennt und in sein Bewusstsein hebt, kann tatsächlich selbstbewusst werden.

1006-09 *Gabriele Seynsche*
Do, 19.00 – 21.00 Uhr, **25. Mai, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 11

„Lass los, was Dich runtermacht"

● **Mehr Energie und Selbstvertrauen durch positives Denken und Loslassen**

Oft bleiben wir an Gedankenmustern, Menschen und Situationen hängen, die uns nicht gut tun und Energie und Kraft nehmen. Aus Pflichtbewusstsein, der Angst, den anderen zu verletzen oder der

Selbst-Abwertung unserer Person heraus nehmen wir Situationen, Kränkungen und Verletzungen in Kauf. Die damit verbundene dauerhafte Belastung führt zu einem „uns klein machen", zu Mutlosigkeit, mangelndem Vertrauen in unsere Fähigkeiten und zur Zurücknahme unserer Bedürfnisse. Im Kurs lernen wir Wege und Möglichkeiten kennen, Selbstvertrauen, positiven Selbstwert und Selbstbewusstsein zu stärken und dadurch neue Kraft und Energie zu schöpfen.

1006-12 West *Dr. Reinhard Müller*
Sa, 09.00 – 15.30 Uhr, **18. März, 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 38

Das eigene Schicksal beherzt in die Hand nehmen!

- **Schritte zur bewussten Lebensgestaltung (Frauenkurs)**

Mit interaktiven Vorträgen, Partnerarbeit und kurzen Meditationen wollen wir gemeinsam reflektieren, wie wir dem Leben begegnen:
Mit welcher Grundhaltung gehen wir durchs Leben – und warum? Was bereitet uns Sorge und wie steht es um unser Selbstvertrauen?
Wir verschaffen uns einen Überblick über einige wichtige wissenschaftliche, philosophische und psychologische Erkenntnisse sowie Herangehensweisen, die zu mehr Lebensqualität und einem erfüllteren Leben verhelfen können. Uns interessiert, wie wir …

- jeden Tag das eigene Leben bewusst gestalten können.
- ungünstige Verhaltensmuster erkennen und Ansätze finden, diese zu ändern.

Ziel ist es, zunehmend selbst das eigene Schicksal positiv zu beeinflussen.

1006-13 ♀ *Regina Siepelmeyer*
Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **18. + 19. März, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 95 / max. 8 TN

Erfolgreich auftreten – Charisma statt Lampenfieber!

Das Herz rast, die Hände sind feucht, der Kopf scheint plötzlich leer.
Nicht nur professionelle Schauspieler/-innen, Sänger/-innen oder Musiker/-innen leiden häufig unter dem Phänomen „Lampenfieber". Wohl jeder Mensch muss sich im Laufe seines Lebens Situationen stellen, in denen er vor ein Publikum tritt. Das kann die Präsentation vor Kolleg/-innen sein, das Vorstellungsgespräch, die Rede zum runden Geburtstag, das erste Date – die (ganz normale) „Bühne des Lebens".
Hier erfahren Sie, wie und warum Lampenfieber entsteht. Sie werden außerdem in vielen praktischen Übungen hilfreiche Methoden kennenlernen, wie Sie Lampenfieber regulieren, es sogar für sich nutzen können und damit an Souveränität und Charisma gewinnen.

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

1006-14 Nord *Julia Heße*
So, 11.00 – 16.00 Uhr, **19. März, 1x**
Nordwestzentrum; € 29

1006-15 *Julia Heße*
So, 11.00 – 16.00 Uhr, **04. Juni, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 29

Lebe Deine Talente

- **Mit spielerischer Freude das eigene Potenzial erweitern**

Was sind eigentlich meine Talente? Und wie finde ich Zeit und Raum sie zu leben? Diesen Fragen widmen wir uns im Austausch miteinander und unter Zuhilfenahme von Methoden aus der Schreib- und Resilienztherapie.
Talente sind uns gegeben, um Freude und Erfüllung zu schenken. Sie bringen aber auch Verpflichtungen mit sich: Sie wollen gelebt werden – Privat und im Beruf. Wer sich ihnen nicht widmet, dieses Potenzial erst ausleben will, wenn die Zeit es zulässt, wird Unzufriedenheit verspüren.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial (auch gerne Buntstifte)

1006-22 *Petra Baltes*
So, 11.00 – 17.00 Uhr, **23. Apr., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 35

Emotionsmanagement

Hier lernen Sie Methoden und Techniken kennen, um mit belastenden Gefühlen konstruktiv umzugehen. Ob Selbstzweifel, Schamgefühle, Prüfungsangst oder Wut: Schnell fühlen wir uns solchen Emotionen ausgeliefert, unsere Leistungsfähigkeit wird blockiert und/oder wir reagieren unangemessen.
Wir schöpfen aus den neuesten Erkenntnissen der Gehirnforschung um zu erfahren, wie Ängste und andere Emotionen überwunden und Handlungsalternativen gewonnen werden können. Es werden Techniken u. a. aus der energetischen Psychologie und dem Neurolinguistischen Programmieren vorgestellt, mit denen Sie sich selbst aus Sackgassen heraushelfen können.

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

1006-25 *Roxana Lazarides*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **29. Apr., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 42

Mein Leben verändern

- **Innehalten und die innere Ausrichtung klären**

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

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

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

siehe auch: Bewusst älter werden im Programm „Aktiv im Alter", 7102-25 bis 36

Mich mit meinen Stärken überzeugend präsentieren

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

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

Wir experimentieren mit Kurzauftritten und 60-Sekunden-Präsentationen.

1006-33 Nord *Roxana Lazarides*
So, 10.00 – 19.00 Uhr, **04. Juni, 1x**
Nordwestzentrum; € 58

Lernfelder und Lebensaufgaben

- **Persönlichkeitsentwicklung in jedem Lebensalter**

Jedes Lebensalter hat seine Sinnmöglichkeiten und Lernfelder, die gelebt werden wollen. Nicht nur

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

1006-36 Nord *Dr. Robyn Handel*
So, 11.00 – 16.00 Uhr, **18. Juni, 1x**
Nordwestzentrum; € 29

Ich bin ich und zwar sehr viele

NEU im Programm

● **Klarheit gewinnen über die eigenen Lebensrollen**

Jede/-r von uns „spielt" im Laufe des Lebens viele Rollen. Manche sind uns wie auf den Leib geschneidert, andere passen so gar nicht zu uns. Bei etlichen Rollen haben wir keine Wahl – sie sind uns in die Wiege gelegt worden, wie z. B. Sohn, Tochter, Schwester oder Bruder. Andere Rollen wählen wir im Laufe unseres Lebens selbst aus – beruflich oder privat.

Wir betrachten das Zusammenspiel unserer verschiedenen Lebensrollen und prüfen, inwieweit diese mit unseren Stärken, Werten und Bedürfnissen harmonieren. Danach suchen wir nach Möglichkeiten an unseren verschiedenen Rollenprofilen zu arbeiten, um ein zufriedenes und ausgeglichenes Leben zu führen, das zu unserer Persönlichkeit passt.

Inhalte
- Welches sind meine aktuellen Rollen? (Ist-Rollenkuchen)
- Reflexion der aktuell eingenommenen Rollen
- Wege zu mehr Freiheit bei der Wahl meiner Rollen
- Erstellen meines Soll-Rollenkuchens

1006-42 *Sabine Pütz*
Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, **15. Juli, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 38

Kommunikation und Beziehung

Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg

Die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) ist eine Form der Sprache, durch die wir rücksichtsvoll miteinander umgehen. Mit ihr ändern wir unseren sprachlichen Ausdruck und unsere Art zuzuhören. Gewohnheitsmäßige, automatische Antworten wandeln sich in bewusste, ehrliche und klare Rückäußerungen. Sowohl unsere, als auch die Gefühle und Bedürfnisse unseres Gegenübers stehen dabei im Vordergrund. Wir
- sagen offen, ehrlich und deutlich, was uns bewegt
- gehen souverän mit Vorwürfen, Kritik und Forderungen um
- pflegen einen bewussten und einfühlsamen Umgang mit uns selbst und unseren Mitmenschen
- gewinnen lebendige, erfüllende und wertschätzende Beziehungen in allen Lebensbereichen

● **Gewaltfreie Kommunikation in Beruf, Privatleben und Gesellschaft**

Methodik und Bewusstseinshaltung der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) sind ein einfaches Werkzeug für ein konstruktives Miteinander in allen Lebensbereichen. Der Weg zur Umsetzung in den Alltag, beruflich und privat, braucht jedoch Übung, denn insbesondere unter Belastung fallen wir gerne in alte, vertraute Muster zurück.
Neben der Vermittlung der Grundlagen wird der Schwerpunkt auf das Ausprobieren und Üben der einzelnen GFK-Schritte anhand konkreter Situationen gelegt. Wir üben, Gelassenheit in herausfordernden Situationen zu bewahren, lernen Konflikte als Veränderungschance zu begreifen und werden erfahren, dass gefundene Lösungen ein Gewinn für alle sind. Dieses Intensivtraining in GFK ist ein Beitrag zu einer lebensbereichernden Persönlichkeitsentwicklung im gesamtgesellschaftlichen Sinne. Mit einer anregenden Mischung aus Theorie und Praxis lernen Sie mit allen Sinnen und erhalten konkrete Ideen für die nachhaltige Umsetzung im Alltag und Beruf.

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

1010-03 BU *Elke Wilhelm*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **09. – 13. Jan., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

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

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

● **Miteinander statt Gegeneinander**

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

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

1010-09 *Elke Wilhelm*
Sa, 09.30 – 18.30 Uhr, So, 09.30 – 17.30 Uhr,
17. + 18. Juni, 2x
VHS Sonnemannstraße; € 99

● **Online: Die Kunst des respektvollen Miteinanders**

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

1010-10 *Ulrike Kahmann*
Sa, 09.30 – 18.00 Uhr, **06. Mai, 1x**
Online-Kurs; € 51

● **Online-Übungsgruppe: Gewaltfreie Kommunikation im Alltag**

Haben Sie die GFK-Grundlagen in einem Einführungskurs gelernt und sind begeistert? Gleichzeitig stellen Sie in Ihrem Alltag fest, dass Sie allein dastehen und GFK gar so nicht leicht ist?

Bringen Sie Ihre Alltagssituationen in die GFK-Übungsgruppe ein!

Zu Beginn jedes Termins vertiefen Sie anhand einer Übung eine mitfühlende Haltung zu sich selbst und anderen, da eine gute Verbindung die Grundlage ist. Anschließend üben Sie die einzelnen GFK-Schritte mit wechselndem Schwerpunkt:
- Beobachtung statt Bewertung
- Gefühl statt Gedanke
- Bedürfnis statt Strategie
- Bitte statt Forderung

Durch gemeinsames Üben, gegenseitige Ermutigung und Unterstützung stärken Sie sich auf Ihrem Weg zur GFK.

„Jede schwierige Situation, die Du jetzt meisterst, bleibt Dir in der Zukunft erspart" (Dalai Lama).

1010-11 *Fabienne Denucé*
Mi, 18.30 – 20.30 Uhr, **26. Apr. – 28. Juni, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 69

Mich kränkt so schnell keiner

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

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

Freundschaften aufbauen und pflegen

- **Was wir für die Entwicklung echter Freundschaften tun können**

Entwickeln Sie für sich persönlich stimmige Handlungsmöglichkeiten, mit denen Sie Schritt für Schritt echte Freundschaften aufbauen können und dabei mehr Lebensfreude erleben. Über das Thema „Freundschaft" wird nicht viel gesprochen, doch ist es genauso wichtig für unser Lebensglück wie eine gute Partnerschaft. Die Wissenschaft hält einige Überraschungen zum Wert von Freundschaft für uns bereit. Faktenbasiertes Wissen und persönliche Erfahrungen sollen in diesem Kurs in Verbindung kommen.

Warum ist es für Erwachsene oft schwerer neue Freunde zu finden? Wofür brauchen wir Einsamkeitsgefühle? Wodurch kommen wir mit anderen Menschen in Kontakt? Wenn es uns nicht gut geht – was spricht dafür, sich zurückzuziehen und was dagegen? Lernen Sie zu erkennen, durch welche Verhaltensweisen Sie Ihre Freundschaften stärken und dabei authentisch bleiben können.

1010-14 *Ruth Habermehl*
Di, 19.00 – 21.00 Uhr, Sa, 10.00 – 16.00 Uhr,
07. März – 21. März, 4x
VHS Sonnemannstraße; € 73

Zu nett für die Welt?

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

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

Nein sagen, ohne Porzellan zu zerschlagen

Wir beleuchten Handlungsoptionen in individuellen Situationen und üben, wie wir für uns sorgen, gerade indem wir respektvoll Grenzen setzen. Dabei nutzen wir erprobte Kommunikationsmodelle und Methoden aus der Gewaltfreien Kommunikation. Indem wir lernen notwendige Kritik an Kolleg/-innen oder Freund/-innen zu formulieren, kosten Konflikte weniger Zeit, Energie und Nerven.

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

1010-18 *Roxana Lazarides*
Sa, 13.00 – 18.00 Uhr, So, 10.00 – 17.00 Uhr,
25. + 26. März, 2x
VHS Sonnemannstraße; € 70

Glück in der Partnerwahl

Hier lernen Sie Ihren Blick darauf zu richten, was Sie selbst tun können, um den richtigen Partner/die richtige Partnerin anzuziehen. Sie sind eingeladen vergangene Erfahrungen zu reflektieren und Ihre gewonnenen Erkenntnisse bewusst zu nutzen, um sich klar neu aufzustellen. Ihnen stehen damit mehr Möglichkeiten zur Verfügung, als ‚'nur" auf Ihr Glück zu hoffen: Sie laden es aktiv ein! Denn eine stabile Beziehung gibt uns große Zufriedenheit, bis hin zum Glücksempfinden.

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

1010-23 *Ilse Eichler*
Fr, 17.30 – 20.00 Uhr, Sa, 10.00 – 18.00 Uhr,
05. + 06. Mai, 2x
VHS Sonnemannstraße; € 65

Erfolgreich kommunizieren auf Partner/-innensuche

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

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

1010-27 *Florentina Ionescu*
So, 10.30 – 18.30 Uhr, **18. Juni, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 48

Achtsame Kommunikation mit sich und anderen

Unsere Worte sind machtvoll, im Positiven wie im Negativen. Aber nicht nur wir machen etwas mit unseren Worten, unsere Worte machen auch etwas mit uns. Sind wir uns unserer Gedanken bewusst, können wir unsere Gedankenmuster hinterfragen und Worte bewusster wählen. Gezielte Änderungen der gewohnten Ausdrucksweise haben eine nachhaltige Wirkung auf unser Denken, Sprechen und unseren Erfolg.
Hier lernen Sie einen Ansatz kennen, der bewährte Kommunikationsmodelle ganzheitlich zusammenfasst und Achtsamkeit als Grundhaltung in den Mittelpunkt stellt. Situationen aus dem Alltag der Teilnehmenden können eingebracht und reflektiert werden, um neue Lösungen zu finden.

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

1010-31 *Norbert A. Büth*
Fr, 17.00 – 21.00 Uhr, Sa, 09.00 – 17.00 Uhr,
12. + 13. Mai, 2x
VHS Sonnemannstraße; € 73

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

Mit Grenzen Beziehung gestalten und erleben

Wurden unsere Grenzen durch schwierige, prägende Erfahrungen verletzt, ist durch diesen Mangel an Sicherheit viel Erregung und Anspannung in unserem Nervensystem und Organismus gespeichert. Dies beeinträchtigt unsere zwischenmenschlichen Beziehungen meist auf ungesunde Weise. Theoretische Inputs über die Wirkungen von Grenzen und Grenzverletzungen werden vermittelt. In Übungen vertiefen wir den Kontakt zu uns selbst und erforschen unsere Grenzen. Denn erst das Wahrnehmen der eigenen Bedürfnisse und Grenzen gibt uns Sicherheit und Vertrauen im Kontakt mit der Außenwelt. Der Fokus liegt auf der Selbstregulation autonomer Erregung, dem Verständnis eigener Gefühle und dem Mut, Grenzen zu ziehen und gleichzeitig die Verbindung zu einem Gegenüber zu halten.

Bitte mitbringen: Schreibsachen

1010-36 *Ulrike Blatter*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, So, 10.00 – 16.45 Uhr,
24. + 25. Juni, 2x
VHS Sonnemannstraße; € 80

Entscheidungsfindung ohne Machtkämpfe

Demokratie gestalten

● **Systemisches Konsensieren**

Wie können wir gemeinsam in Gruppen oder Teams tragfähige Entscheidungen treffen?
„Systemisch Konsensieren" heißt, durch gemeinschaftliche Entscheidungen bei allen Beteiligten ein konstruktives Verhalten hervorzurufen und somit die Akzeptanz einer Lösung zu erhöhen. Sieger/-innen und Verlierer/-innen gibt es nicht, Machtorientierung, Gruppenzwang und Rücksichtslosigkeit werden ausgeschlossen.

Hier lernen Sie,

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

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

Methoden und spezielle Ansätze

Essstörungen: Wenn Essen zum Feind wird

NEU im Programm

Magersucht und Bulimie sind die bekanntesten Gesichter der Essstörungen in unserer Gesellschaft, aber gibt es noch weitere? In diesem interaktiven Vortrag erhalten Sie einen Einblick in das komplexe Feld der Essstörungen.

Wie entsteht eine Essstörung und warum sind vor allem Mädchen und junge Frauen von dieser psychischen Erkrankung betroffen? Welchen Einfluss nehmen die sozialen Medien auf das Krankheitsbild? Was verursacht Unter-oder Übergewicht und wann handelt es sich tatsächlich um eine Essstörung? Die körperlichen und seelischen Auswirkungen auf die Gesundheit sind enorm. Betroffene Familien von Essgestörten wissen häufig nicht, wie sie mit dieser Erkrankung umgehen sollen. Die Referentin geht u.a. auf den Verlauf, die Folgen und die Behandlungsmöglichkeiten ein.

1016-02 *Monika Stepan*
So, 10.00 – 14.00 Uhr, **12. Feb., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 26

Online: Krieg und Frieden

● **Wie Kriegstraumata vererbt werden und Heilung gelingen kann**

In deutschen Familiengeschichten haben die Gräuel des 2. Weltkriegs sowie Verfolgung, Flucht und Vertreibung ihre Spuren hinterlassen. Sie haben die Eltern- und Großelterngenerationen tief geprägt und können als Traumata fortwirken. Durch zähes Schweigen in den Familien schmerzen Leid, Schrecken und Schuld bis heute in die Nachkriegsjahrgänge hinein. Zukunftsängste, innere Unruhe, Bedürfnisse nach Sicherheit bei wenig Selbstwertschätzung können daraus folgen. Erfahren Sie in diesem Vortrag mehr über die transgenerationale Weitergabe familiärer Kommunikationsmuster und wie Veränderungen gelingen können.

1016-05 *Astrid Welker-Paulun*
Sa, 10.00 – 13.00 Uhr, **18. Feb., 1x**
Online-Kurs; € 21

Der Krieg ist aus

● **Ein Kriegsenkelseminar**

Entlang von Familiengeschichten werden Anregungen gegeben, persönliche Familienmuster zu erkunden, die in der Eltern- und Großelterngeneration durch das Erleben des zweiten Weltkrieges angelegt wurden. Daraus lassen sich eigene Wege zu heilsamen Entwicklungen finden.
Flucht, Bombenangriffe, Hunger, Gewalt und Tod hinterließen oft Traumatisierungen und Schamgefühle bei Eltern, die den Krieg als Kind erlebten. Wurden diese nicht bearbeitet, sind sie der Folgegeneration vererbt worden. Diesen erscheint ihr Leben schmerzlich, wenig stimmig, mit einem Grundgefühl, irgendwie nicht zu genügen.

In einer wertschätzenden Atmosphäre bilden Methoden aus der Familientherapie, wie z.B. die Arbeit mit dem Genogramm hier die Grundlagen. Bitte mitbringen: Lebens- bzw. Sterbedaten der Eltern und Großeltern.

1016-06 *Astrid Welker-Paulun*
Sa, 10.00 – 17.30 Uhr, So, 10.00 – 17.00 Uhr,
04. + 05. März, 2x
VHS Sonnemannstraße; € 87

Dornröschen oder Scheherazade – wo erkennen wir uns wieder?

NEU im Programm

● **Drei inspirierende Abende für Frauen**

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

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

Vier Fragen für ein schönes Leben: The Work of Byron Katie

„The Work of Byron Katie" ist eine einfache und kraftvolle Methode zur Identifikation und Hinterfragung stressiger Gedanken und Überzeugungen. Scheinbare Probleme werden anhand von vier Fragen aus einer neuen Perspektive betrachtet und dieser innere Prozess kann zu Klarheit, Vertrauen und Verbundenheit führen. Einengende Gedanken-

muster können sich auflösen und Freude freisetzen. Hier haben Sie die Möglichkeit, „The Work" kennenzulernen und auszuprobieren.

1016-10 *Gabriele Gierath*
Do, 18.00 – 21.00 Uhr, **23. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 23

SoulCollage®

NEU im Programm

In diesem Workshop lernen Sie eine kreative und über die Intuition leicht zugängliche Methode kennen, die dem Erkennen, Stärken und Entwickeln der eigenen Persönlichkeit dient. Sie suchen aus einer Fülle von Bildmaterial intuitiv die Bilder heraus, die Sie zu einem bestimmten Thema ansprechen. Mit der SoulCollage®-Methode gestalten Sie daraus Karten, die dem Raum geben, was tief im Inneren bereits gewusst oder geahnt wird, in Worten aber nur schwer mitgeteilt werden kann. Dies geschieht zumeist in einer meditativen Stimmung, die ein ruhiges „Zu-sich-Kommen" möglich macht. Dieser oftmals erstaunliche und spannende Prozess des bildhaften Ausdrucks, kann wertvolle Erkenntnisse und Einsichten vermitteln. Besondere Fähigkeiten und Talente sind nicht erforderlich!
Zusatzkosten: € 8 für Material

1016-13 *Heike Beckmann; Silke Sporr-Knopf*
Sa, 11.00 – 16.00 Uhr, **25. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 32

Letzte Hilfe Kurs

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

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

1016-15 *- Würdezentrum gUG*
Di, 17.00 – 21.00 Uhr, **28. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 20

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

Alte Eltern – was bedeutet das für ihre Kinder?

NEU im Programm

Alte Eltern – was bedeutet das für ihre Kinder?

Ja, es ist schön, seine Eltern noch zu haben, doch es kann belastend sein, wenn sie die Gestaltung ihres Lebensabends immer wieder verschieben. Dieser interaktive Vortrag behandelt praktische Hinweise zu Unterstützungsmöglichkeiten sowie emotionale Fragestellungen:

- Wie gehe ich als Tochter oder Sohn damit um, wenn die Eltern ihr Leben nicht mehr selbstständig führen können?
- Wie finde ich den für mich passenden Grat zwischen schlechtem Gewissen und Überforderung?
- Was möchte ich mit meinen Eltern noch teilen, solange sie noch leben?
- Können wir uns nahekommen, auch wenn das Verhältnis bisher nicht gut war?

Diese in der Öffentlichkeit wenig thematisierten Fragen betreffen viele Menschen, denn die Babyboomer haben jetzt alte Eltern. Lassen Sie uns miteinander darüber sprechen!

1016-18 *Margret Vennebörger*
Do, 19.00 – 21.00 Uhr, **30. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 13

Lebensfreude, Begeisterung, Achtsamkeit

- **Ikigai – Der japanische Weg zu Glück und Sinnerfüllung**

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

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

Hypnose – Humbug oder wirksam?

Die Referentin informiert über den vielfältigen Einsatz der Hypnose, geht auf Risiken und Vorurteile ein und führt auf Wunsch eine Entspannungshypnose durch.
Hypnose fasziniert viele Menschen, weil mit ihr psychische und körperliche Leiden nachweislich geheilt werden können. Doch wie funktioniert Hypnose und welche Risiken birgt sie?
Eine seriöse Hypnose ist eine wissenschaftlich anerkannte Therapiemethode, in der sich Körper und Bewusstsein entspannen können, so dass das Unterbewusstsein aktiviert wird. So können unbekannte Ressourcen entdeckt, gesündere Überzeugungen verankert und ein neues Verhalten übernommen werden. Ob im Sport, um die Leistungsgrenzen zu überschreiten, bei Lampenfieber, Ängsten oder Depressionen – durch Hypnose lassen sich viele Blockaden erkennen und lösen.

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

Narzissmus in Beruf und Partnerschaft

- **Wenn die Sucht nach Anerkennung krankhaft wird**

Sie erhalten nützliche Handlungsempfehlungen im Umgang mit Narzisst/-innen und werden u.a. über die Unterschiede zwischen männlichen und weiblichen Narzissten informiert.
Ob in Partnerschaft, am Arbeitsplatz oder anderenorts, Narzisst/-innen sind mitten unter uns. Sie handeln egoistisch, sind arrogant und selbstverliebt, treten größenwahnsinnig auf und agieren manipulativ, um eigene Verletzungen zu kompensieren. Angesichts der gesellschaftlichen Entwicklung, die von Leistungsdruck und Individualisierung geprägt ist, gewinnt die Diskussion über das komplexe Thema des Narzissmus zunehmend an Bedeutung.
Aber was ist ein/-e Narzisst/-in und sind wir nicht alle ein bisschen selbstverliebt? Wann verschwimmt die Grenze zwischen charismatischer Persönlichkeit und krankhafter Sucht nach Bestätigung?

1016-24 *Monika Stepan*
So, 10.00 – 14.00 Uhr, **14. Mai, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 26

Mein System und ich

Egal, wie unabhängig wir uns selbst sehen – wir alle sind Teil sozialer Systeme. Hier machen wir Systeme sichtbar und untersuchen mit einfachen Tools die verschiedenen Akteure. Vor allem beleuchten wir Ihre Rolle, die Sie – bewusst oder unbewusst – im System übernommen haben. Kontraproduktive

Aktionen stellen wir in Frage und entwickeln konstruktive Lösungsansätze, um positive Veränderung für Sie und Ihr System anzustoßen.
Ob Gesellschaft, Familie, Beruf, Partnerschaft: Unser soziales Geflecht hat viele Gesichter und zahlreiche Wirkungen auf unser Leben. Manche Systeme stärken uns und geben Halt, andere können uns wertvoller Energie berauben. Eines ist sicher: Ändert sich eine Komponente des Systems, wirkt sich das auf das gesamte Gebilde aus. Aktive Mitarbeit und eigene Fragestellungen sind ausdrücklich erwünscht.

1016-28 *Petra Reifschneider*
Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, **01. Juli, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 35

Die Medizinwanderung der Naturvölker

NEU im Programm

● **Eine Wanderung zu sich selbst**

Die Medizinwanderung ist ein Ritual, um Antwort auf eine persönliche Frage auf einer Wanderung durch die Natur zu finden. Nach einer Einführung ins Thema bewegen wir uns für ca. 2 Stunden alleine durch die Natur. Wir üben, einmal alle Pläne und Ziele fallenzulassen und lassen uns absichtslos treiben. Manche Orte, Bäche, Steine, Bäume, Pflanzen oder Tiere in der Natur ziehen uns magisch an, z. B. ein alter Baum mit einer mächtigen Krone, eine Pflanze, die an einem widrigen Ort gedeiht, ein Tier, das uns anschaut. Unser Inneres geht in Resonanz mit den Bildern und Symbolen der Natur. Was uns im Inneren bewegt, spiegelt sich in der Natur wider. Allmählich nähern wir uns der Antwort auf unsere Frage. Die Kraft der Natur setzt unsere innere „Medizin" (Intuition) frei. Nach der Medizinwanderung besteht die Möglichkeit zum achtsamen Austausch mit den anderen Teilnehmenden.

Bitte mitbringen: Sitzkissen, Getränke nach persönlichem Bedarf, lange Hose, festes Schuhwerk, Sonnenschutz

1016-30 *Christiane Klügel*
Sa, 15.00 – 18.00 Uhr, **15. Juli, 1x**
Treffpunkt: Taunusinformationszentrum Hohe Mark; € 23

Humanistische Psychologie in der Praxis

● **Wirksame, bewertungsfreie Methoden kennenlernen**

Personzentrierte Gesprächsführung, körperorientiertes Focusing, Gewaltfreie Kommunikation, Familien- und Managerkonferenz: In diesem Erlebnis-Workshop werde alle vier Methoden der humanistischen Psychologie vorgestellt und direkt ausprobiert. Diese können Ihnen helfen, sich selbst und andere besser zu verstehen, außerdem fördern sie die emotionale Intelligenz, Authentizität, Empathie und Selbstempathie. Spielerisch probieren Sie aus, was Ihnen guttut und Sie besonders anspricht. Sie erhalten einen Einblick in das Schaffen von Carl R. Rogers, Gene Gendlin, Marshall B. Rosenberg und Thomas Gordon während Sie Innerlich auftanken und mit neuer Energie in Ihren Alltag zurückkehren können.

1016-32 *Ilse Eichler*
Fr, 17.30 – 20.00 Uhr, Sa, 10.00 – 18.00 Uhr,
25. + 26. Aug., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 65

Gewaltprävention

„Gewalt-Sehen-Helfen"

● **Couragiertes Verhalten in gefährlichen Situationen**

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

1020-01 *Silke Manus; Hilal Denizhan*
Sa, 14.00 – 18.00 Uhr, **18. Feb., 1x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

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

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

1020-0 *Silke Manus; Hilal Denizhan*
So, 14.00 – 18.00 Uhr, **18. Juni, 1x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Pädagogik

BEziehung statt ERziehung

● **Was Eltern für ein harmonisches Zusammenleben brauchen**

Als Eltern möchten wir unseren Kindern Orientierung geben, sie beschützen und gleichzeitig Raum für ihre persönliche Entwicklung gewähren. Wir wünschen uns eine Beziehung, die geprägt ist von Liebe, Nähe, Verständnis und Vertrauen. Im Alltag gerät dies jedoch häufig in den Hintergrund. Wichtiger erscheint es dann, die Kinder wirksam zu erziehen, damit sie das tun, von dem wir denken, dass es richtig sei. Dieses Verhalten führt nicht selten zu Widerstand oder Rebellion.
Die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg ist neben einer Kommunikationsmethode eine Lebenshaltung, die es uns ermöglicht auf unser eigenes Verhalten und das unserer Kinder zu schauen und unsere Bedürfnisse als Eltern als auch die unserer Kinder zu erfüllen

In diesem Workshop erfahren Sie
- aufrichtig und wertschätzend zu kommunizieren
- Konflikte aufzulösen
- klare Grenzen zu setzen ohne zu bestrafen oder zu belohnen
- einander wirklich zuzuhören und zu verstehen

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

1030-03 *Ulrike Kahmann*
Sa, 09.30 – 18.00 Uhr, **04. März, 1x**
Online-Kurs; € 51

1030-04 *Ulrike Kahmann*
Sa, 09.30 – 18.00 Uhr, **08. Juli, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 51

Eltern auf dem Weg

Elternschaft bedeutet „work in progress". Anforderungen ändern sich, Kinder wachsen, neue Themen tauchen auf, nie ist irgendetwas fertig und: einmal Eltern immer Eltern.
In dieser Veranstaltungsreihe liegt der Fokus auf den Eltern und ihren eigenen Entwicklungsmöglichkeiten im System Familie. Fernab üblicher Ratgeber erleben Sie inspirierende Impulsvorträge mit praktischen Übungen und Austausch im Anschluss. Mit Hilfe persönlicher Reflexion, Visualisierungsmethoden und Gruppenarbeit werden Ressourcen und Lösungen der Beteiligten selbst angesprochen. Eigene Fragestellungen sind willkommen.

● **Wenn Eltern in einem schwierigen Alter sind... gelassen durch die Pubertät!**

Dieser Abend öffnet den Raum für die Herausforderung, aber auch das große Potential der Pubertät

für Eltern und ihre Kinder. Jede Entwicklung kann zu inneren (und äußeren) Krisen führen, wenn das aktuelle Weltbild sich erweitert. Die Pubertät ist ein solcher Übergang, der von allen Beteiligten zumeist krisenhaft empfunden wird. Da in diesem Alter oft existenzielle Fragen gestellt werden, sind Eltern in einem besonderen Maß herausgefordert. Doch bei aller Mühe birgt die Pubertät für Eltern auch die Möglichkeit, mit den Jugendlichen in einen bereichernden Austausch über die großen Fragen des Lebens zu treten und sie neu kennenzulernen. Welche Chancen außerdem in dieser Entwicklungsphase für Eltern verborgen liegen, erfahren Sie an diesem Abend.

1030-08 *Dr. Robyn Handel*
Mi, 19.00 – 21.30 Uhr, **15. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 16

● **Die Kindheit befreien – für uns und unsere Kinder**

Wir reflektieren an diesem Abend unsere eigene Erfahrung von Kindheit und damit die Wünsche, die wir als Eltern für unsere Kinder in die Familie mitbringen. Ziel ist es den Raum zu öffnen, damit unsere Kinder ihre eigene Kindheit erleben können.
Das Erleben der eigenen Kindheit ist federführend für den Kindheitsentwurf von Eltern für ihre eigenen Kinder. Was wir selbst als positiv erfahren haben und worin wir vielleicht in Mangel waren, prägt automatisch unser Verhalten als Eltern, solange wir es uns nicht bewusstmachen. Es gibt häufig die Bilder einer schönen Kindheit... doch ist sie nicht ein Gebilde der Phantasie?!

1030-09 *Dr. Robyn Handel*
Mi, 19.00 – 21.30 Uhr, **03. Mai, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 16

Lern- und Gedächtnistraining

Leichter lernen – mehr behalten

Im Zentrum stehen die Grundlagen des menschlichen Denkens, Lernens und Behaltens.
Anhand der ausgewählten Themenbereiche Arbeitstechnik, Merktechnik und Lerntechnik werden hier zahlreiche praktische Anregungen geboten.
Es werden Ihnen effektive Strategien vorgestellt, um eigene Blockaden und Unsicherheiten beim individuellen Lernen zielbezogen und realistisch verändern zu können.

1302-02 *Doris Geis*
Sa + So, 10.00 – 18.00 Uhr, **18. + 19. März, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 95

siehe auch: Gedächtnistraining, 7111-01 bis 7111-13

Impulsvortrag rund um das Gehirn

Wo hab´ ich nur meinen Schlüsselbund hingelegt? Gerade hatte ich den Autoschlüssel noch zur Hand, und nun? Im Meer versenkt, durch das Kanalgitter gerutscht, in der Sporttasche verlegt?
Wer kennt sie nicht, diese kleinen und nervenaufreibenden Such- und Finde- Erlebnisse, die uns den Schweiß aus den Poren treiben.

Erfahren Sie in diesem Vortrag spannende und unterhaltsame Fakten rund um das Gehirn und lernen Sie viele Tipps kennen, mit denen Sie im Alltag mit wenig Aufwand Ihre Konzentration und Gedächtnisleistung kontinuierlich steigern können – in jedem Alter.

1302-05 *Ute Fey*
Mi, 19.30 – 21.00 Uhr, **22. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 10

Bridge

Bridge ist ein Jungbrunnen für unseren Geist. Spielerisch und unterhaltsam fördert es die Konzentration, die strategischen Fähigkeiten und das abstrakte logische Denken. Gemeinsam mit einem Partner wird gegen ein anderes Paar gespielt, so dass auch soziale Komponenten wie die Zusammenarbeit in heiklen Situationen, Eingehen auf den Anderen, Hilfe und Unterstützung annehmen und geben, gemeinsames Entwickeln von Strategien und vieles mehr trainiert werden.

Unser Gehirn benötigt regelmäßig neue Anforderungen, um fit zu bleiben. Je früher wir geistiges Training in unseren Alltag integrieren, desto größer ist die Chance, bis ins hohe Alter unsere geistige Kapazität zu erhalten.

● **Bridge für Anfänger/-innen**

Anhand von vielen Spielen und praktischen Übungen werden die Grundlagen des Bridgespiels vermittelt.

Voraussetzungen: Keine, außer Spaß am Spielen!

Unterlagen zum Kurs mit vielen Übungen und weiterführenden Erläuterungen zum Bridgespiel können beim Kursleiter für € 10 erworben werden.

1302-08 *Harald Bletz*
Mo, 19.00 – 21.00 Uhr, **17. Apr. – 26. Juni, 9x**
VHS Sonnemannstraße; € 110

● **Grundkurs Reizung (1. Teil)**

NEU im Programm

Dieser Kurs ist die Fortsetzung des Kurses „Bridge für Anfänger/-innen". Er ist außerdem für Teilnehmende geeignet, die bereits etwas Erfahrung mit Bridge haben und das Reizsystem des Deutschen Bridgeverbandes Forum D 2012 von Grund auf lernen oder ihre Kenntnisse im Reizen auffrischen möchten. Der gesamte Kurs Forum D 2012 umfasst 2 Teile, in denen die Grundlagen der Reizung im Bridge erläutert und mit vielen Übungsspielen in der Praxis geübt werden. Im 1. Teil liegt der Schwerpunkt auf der Eröffnung auf Stufe 1 und der 1. Antwort des Partners.

1302-09 *Harald Bletz*
Mi, 19.00 – 21.00 Uhr, **19. Apr. – 28. Juni, 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 122

Arbeit und Leben (DGB/VHS)

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

Arbeit und Leben
(DGB/VHS)
Frankfurt am Main

Die politische Bildung von **Arbeit und Leben** will Räume schaffen für die Diskussion unterschiedlicher Positionen und für die Suche nach solidarischen und demokratischen Lösungen und Perspektiven. Die gesellschaftliche Situation und Interessen von abhängig arbeitenden und von erwerbslosen Menschen sind dabei zentrale Bezugspunkte.

Ziel des gemeinsamen Lernens ist die Weiterentwicklung der Bereitschaft und der Fähigkeit zum Engagement für die Verwirklichung der Demokratie in allen Lebensbereichen.

Das Programm besteht aus Veranstaltungsreihen, Tages- und Mehrtagesseminaren, Wochenend- und Wochenseminaren (Bildungsurlaub).
Spezielle Seminare gibt es für:

- Beschäftigte in bestimmten Arbeitsbereichen sowie Erwerbslose aus diesen Bereichen
- Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer mit ihren Familien
- Frauen
- Jugendliche
- Migrantinnen und Migranten
- Seniorinnen und Senioren

Aufgrund der gemeinsamen Finanzierung durch Volkshochschule Frankfurt a.M. (VHS), Deutschen Gewerkschaftsbund (DGB), DGB-Gewerkschaften und Landesarbeitsgemeinschaft Arbeit und Leben Hessen sind die meisten Seminare entgeltfrei. Bei Studienreisen und bei einigen Seminaren wird ein Teilnahmebeitrag erhoben.

Seminare

Journalistische Recherche

● **Wie geht das und was kann ich davon für mich selbst lernen?**

Meinungsbildung in der Demokratie braucht verlässliche, glaubwürdige und unabhängige Informationen. Doch wie kommen Journalist/-innen an Informationen, wie recherchieren sie? Es wird die Möglichkeit geboten, einem Journalisten bei der Arbeit über die Schulter zu schauen, zu verstehen wie er an Themen kommt und welche Rolle dabei mutige Bürger/-innen spielen, die Informationen über Missstände in Behörden, gemeinnützigen Organisationen oder Unternehmen offenlegen. Bestandteil ist auch, dass die Teilnehmer/-innen eigene Themenvorschläge mitbringen können, die sie selbst beschäftigen. Im Kurs soll ein Verständnis dafür geschaffen werden, welche Bedeutung Journalismus bei der Meinungsbildung in der Gesellschaft hat und wie Bürger/ -innen, die sich politisch einbringen, davon profitieren.

1802-01 *Volker Siefert*
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **04. Feb., 1x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Fake News, Desinformation und Verschwörungstheorie

● **Erkennen, benennen, bekämpfen**

Die meisten Menschen vertrauen demokratischen Institutionen und informieren sich über glaubwürdige Medien. Macher/-innen sogenannter „Alternativer Medien" manipulieren oder verzerren die Darstellung von Ereignissen und Äußerungen mit dem Ziel, die Deutungshoheit über die öffentliche Meinung zu erlangen. Im Ergebnis produzieren sie verschwörerische Erzählungen, um das Vertrauen in die Demokratie zu untergraben.
Im Seminar wird gefragt: Wie erkenne ich Fake News und Desinformation? Wie stoppe ich Menschen, wenn sie solche Thesen verbreiten?
Anhand praktischer Beispiele wird gezeigt, wie Falschmeldungen aus dem Informationsstrom herausgefiltert werden können. Dabei kommen eine Reihe von Recherchetools zum Einsatz. Teilnehmer/-innen werden ermutigt, sich streitbar für eine offene und demokratische Gesellschaft einzusetzen.

1802-02 *Volker Siefert*
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **04. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Stammtischkämpfer/-innen Ausbildung

Wir alle kennen das: In der Diskussion mit Arbeitskolleg/-innen, im Gespräch mit der Tante oder beim Grillen mit dem Verein fallen Sprüche, die uns die Sprache verschlagen. Später ärgern wir uns, denken, da hätten wir gerne den Mund aufgemacht, widersprochen, die rechten Parolen nicht einfach so stehen lassen.
Hier wollen wir ansetzen und Menschen in die Lage versetzen, die Schrecksekunde zu überwinden, Position zu beziehen und deutlich zu machen: Das nehmen wir nicht länger hin!
Dazu wollen wir uns im Training mit Strategien beschäftigen, die uns ermöglichen, menschenverachtenden und rechtspopulistischen Haltungen und

Information und Anmeldung

Arbeit und Leben (DGB/VHS)
Margret Büscher-Keßler
Sonnemannstraße 13
60314 Frankfurt am Main

Telefon: 069 212-37966 oder -37656
Fax: 069 212-39825
E-Mail: margret.buescher.vhs@stadt-frankfurt.de

Internet: aul-frankfurt.de
facebook.com/aulffm

Äußerungen etwas entgegenzusetzen. Wir wollen gängige rechte Parolen untersuchen und wir wollen gemeinsam üben, das Wort zu ergreifen, um für solidarische Alternativen zu streiten.

1802-03 *Dieter Bahndorf*
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **18. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Demokratiewerkstatt zum Ausprobieren

In netter Runde über die Schlagzeilen der letzten Woche diskutieren? Einen Vortrag zur aktuellen Lage in der Ukraine organisieren? Einen Stadtspaziergang zum Thema Verkehrsplanung machen oder einen Podcast zum Thema Klimawandel verwirklichen?

Gegenstand kann alles Mögliche aus den Bereichen Politik, Gesellschaft, Wirtschaft oder Geschichte sein. Die Themen, Ideen oder Fragen der Teilnehmenden bestimmen die Inhalte der Treffen. Wie die Themen bearbeitet werden, entscheiden die Teilnehmenden gemeinsam.

Der Kurs stellt die Methode „Demokratiewerksatt" vor, gibt Einblicke in bisherige Erfahrungen und regt zur Gründung von eigenen Demokratiewerkstätten an. Das Angebot richtet sich an Betriebsräte, Gewerkschafter/-innen, Ehrenamtliche und Hauptamtliche im Bereich Sport, Feuerwehr, Sozialverbänden etc.

1802-04 *Dr. Arijana Neumann*
Mi, 17.00 – 19.30 Uhr, **29. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Einkommensteuerklärung für Arbeitsnehmer/-innen 2022

● **Recht im Alltag**

Im Seminar wird über Steuerfragen aus dem Arbeitnehmer/-innenbereich informiert. Im Mittelpunkt stehen dabei: Kindergeld, Kinderfreibetrag, Werbungskosten, Sonderausgaben, außergewöhnliche Belastungen und das Kurzarbeitergeld. Es wird der Einkommensteuer-Mantelbogen 2022 nebst den Anlagen bearbeitet. Außerdem gibt es die Möglichkeit über politische Fragen wie z.B. Steuergerechtigkeit oder Modelle der „fairen" Umverteilung zu diskutieren. Ebenso wird ein Blick auf die aktuelle Steuerpolitik geworfen.

1802-05 *Thomas Ewald-Wehner*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **25. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Sozialversicherung ein Schatz, den es zu hüten gilt?!

Sozialwahlen und die Bedeutung für mich als Arbeitnehmer/-in – die Sozialversicherung ein soziales Geschenk Bismarcks?- Bedeutung der Sozialversicherung heute – Unterschiede zwischen Individual- und Sozialversicherung vor dem Hintergrund gesellschaftlicher Gerechtigkeit und Solidarität- Finanzierung der Sozialversicherung – Ist die Sozialversicherung nur eine Belastung für die Arbeitgeber/Betriebe, die Arbeitsplätze vernichtet oder hat der Erhalt und Ausbau eine volkswirtschaftliche Bedeutung und trägt zum sozialen Frieden und der sozialen Absicherung bei? Wie sind die politischen Positionen „von der Eigenverantwortung bis hin zur Bürgerversicherung" zu bewerten? – Was haben uns die letzten Monate der Pandemie dazu deutlich gemacht?

Es werden die Perspektiven der Sozialversicherung – auch vor dem Hintergrund der aktuellen Arbeit der Bundesregierung – verdeutlicht.

Referentin: Gabriele Gröschl-Bahr

Kooperationsseminar von ver.di-Ffm. + Region mit Arbeit und Leben Ffm.

1802-06 *Rosi Haus*
Do, 09.30 – 16.30 Uhr, **04. Mai, 1x**
Gewerkschaftshaus; Entgeltfrei

Workshop Rente: Meine Absicherung im Alter

● **Ein System der Gerechtigkeit zwischen den Generationen?**

Sie lernen das Altersabsicherungssystem und die Grundzüge und die Grundzüge des Betriebsrentenrechts kennen:

- Die Rentenreformen seit 2000 werden mit ihren Folgen erläutert.
- Dargestellt werden Grundzüge der Regierung zum Rentenpaket und zum Betriebsrentenstärkungsgesetz sowie die Beschlusslage der Gewerkschaften.
- Darlegung der Grundstrukturen der Alterssicherung, nach welchen Kriterien sich Rente errechnet und welches Niveau sie erreichen kann.
- Was beinhalten die Positionen der Bundesregierung und was steht dazu in deren Koalitionsvereinbarung?

Es werden die Positionen der Gewerkschaften zur Alterssicherung erläutert und diskutiert.

Referentin: Dr. Judith Kerschbaumer, Leiterin des Bereichs Sozial- und Rentenpolitik, Resort 5, ver.di – Bundesvorstand aus Berlin

Kooperationsseminar von ver.di-Frankfurt. + Region mit Arbeit und Leben Frankfurt.

1802-07 *Rosi Haus*
Mi, 09.30 – 16.30 Uhr, **31. Mai, 1x**
Gewerkschaftshaus; Entgeltfrei

Wie funktioniert Energiepolitik?

Die Energiepreise steigen seit Monaten und erreichen immer neue Rekordhöhen. Kommunale Energieversorger und Bürger/-innen und Bürger sind dieser Entwicklung gleichermaßen ausgesetzt. Doch was sind die Mechanismen, die Energiepreise bestimmen und wie funktioniert die Energiepolitik in Deutschland insgesamt? Wo wird reguliert und wo wirken Marktkräfte?

Herr Klingelhöfer vermittelt grundlegende Kenntnisse über die Energiepolitik, Erklärungsansätze für die aktuelle Energiepreiskrise und die Hintergründe der Energiepolitik. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Das Seminar findet in Zusammenarbeit mit der Mainova AG statt

1802-08 *Swen Klingelhöfer*
Mo, 19.00 – 21.15 Uhr, **06. Feb., 1x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Nachhaltige Mode

● **Wie kann ich Kleidung mit gutem Gewissen kaufen?**

Seit einigen Jahren achten Sie nun darauf, nachhaltig zu kaufen, wenn es um Nahrung geht? Genauso wie Lebensmittel gehört auch Kleidung zu Produkten des täglichen Bedarfs.

Fragen Sie sich, wie Sie jetzt am besten nachhaltig Kleidung konsumieren können?

Im Kurs bekommen Sie einen Einblick in das Thema Mode und Nachhaltigkeit.
Sie erfahren, wie man Mode nachhaltig konsumieren und dies sogar viel Spaß machen kann.

Der Kurs wird interaktiv gestaltet, so dass alle die Möglichkeit bekommen, die für sie/ihn passende Lösung zu finden.

Julia Kline entwickelt mit Ihnen die nächsten Schritte und eine individuelle Vision für eine nachhaltigere Garderobe.

1802-09 *Julia Kline*
Fr + Sa, 15.00 – 19.15 Uhr, **24. + 25. März, 2x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Ein Tuch der Demokratie

Anlässlich des Paulskirchenfestes (18.-21.Mai 2023), das ganz im Zeichen der Demokratie steht, können Sie in diesem

Kurs Ihre Gedanken zur Demokratie auf textile Weise ausdrücken. Im Kurs werden Stoffstreifen mit einem roten Faden bestickt und beschriftet. So entsteht Stück für Stück ein Tuch der Demokratie. Diese gemeinschaftliche Handarbeit ist übrigens nicht auf Frauen beschränkt, auch Männer können sticken!

Dieses Tuch der Demokratie soll als Mitmachprojekt an den Paulskirchenfesttagen weiterwachsen und im Frankfurter Stadthaus präsentiert werden.
Materialkosten ca. € 5 (im Kurs zu zahlen)

1802-10 *Gisela Hafer*
Mi, 18.00 – 20.00 Uhr, **29. März – 17. Mai, 3x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Senior/-innen: Politisch auf Zack – Wer, wenn nicht wir?

Wochenendseminar in Zusammenarbeit mit den DGB-Senior/-innen.
Von der Gruppe wird gemeinsam entschieden, welche politischen Themen in den beiden Tagen unter die Lupe genommen und diskutiert werden sollen.

1802-11 *Thomas Ewald-Wehner; Angelika Thomsen*
Sa, 10.00 – 17.30 Uhr, So, 09.00 – 12.30 Uhr,
04. + 05. März, 2x
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Kultur im Alltag

● **Eine musikalische Werkstatt für interessierte Menschen**

Gesellschaftliche Entwicklungen finden auch in Musik und Liedern ihren Niederschlag. Jede Generation, jede politische Bewegung hat ihre eigene „Musik". Sie erhöht den Zusammenhalt und sorgt für die Verbreitung politischer Inhalte.
Eine kleine musikalische Entdeckungsreise bietet Gelegenheit, aktiv und lautstark mitzumachen: Angeboten wird eine liederliche Chorwerkstatt vom Volkslied über Pop bis Jazz und etwas Stimmbildung. Spaß und das gemeinsame Erlebnis des Singens stehen im Vordergrund. Das Ergebnis wird ein mehrstimmiges Repertoire sein.
Das Seminar ist offen für Menschen, die schon immer mal singen wollten, schon lange nicht mehr gesungen haben, oder nur schnuppern möchten. Auch wohlgeübte Kräfte sind herzlich willkommen.

1802-12 *Ruth Eichhorn; Lutz Eichhorn*
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **25. Feb., 1x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Das Frankfurter Gewerkschaftshaus

● **Ein kleines Haus ganz groß**

Das 1931 eröffnete und vom Architekten Max Taut entworfene Frankfurter Gewerkschaftshaus war das erste richtige Hochhaus Frankfurts. Es steht unter Denkmalschutz und wird bis heute immer noch als Gewerkschaftshaus genutzt. Stadthistoriker Dieter Wesp erzählt die Geschichte des Gebäudes bei einer Innen- und Außenbesichtigung.
Treffpunkt: Eingang Gewerkschaftshaus Frankfurt, Wilhelm-Leuschner-Straße 69-77

1804-01 *Dieter Wesp*
Do, 17.00 – 18.30 Uhr, **23. Feb., 1x**
Gewerkschaftshaus; Entgeltfrei

„Katzbach" – Ein KZ mitten in Frankfurt

Im August 1944 wurde auf dem Gelände der Adlerwerke ein Konzentrationslager mit dem Decknamen „Katzbach" in Betrieb genommen. 1.616 Zwangsarbeiter aus sieben Nationen – vor allem aus Polen – erlitten hier unbeschreibliche Qualen. Nur wenige von ihnen überlebten. Dieser Teil Frankfurter Geschichte wurde in der Nachkriegszeit schnell verdrängt, die Spuren beseitigt, die Verantwortlichen nicht zur Rechenschaft gezogen. In der Ausstellung verschafft man sich einen tiefen Eindruck über das Leben der Insassen und die Geschichte des Lagers. In Kooperation mit dem Förderverein Geschichtsort Adlerwerke.

1804-02 *N.N.*
Sa, 14.00 – 17.00 Uhr, **13. Mai, 1x**
Treffpunkt: Gedenkstätte Adlerwerke; Entgeltfrei

Die Geschichte der Adlerwerke in Frankfurt

120 Jahre lang prägten die von Heinrich Kleyer gegründeten Adlerwerke das Leben und Arbeiten im Frankfurter Gallusviertel. Hergestellt wurden Fahrräder, Schreibmaschinen, Motorräder und Autos. Die Firma profitierte von der „Arisierung" jüdischer Unternehmen. Sie stellte Rüstungsgüter her und beschäftigte dazu Zwangsarbeiter und KZ-Häftlinge. Nach dem 2. Weltkrieg lag der Schwerpunkt auf der Herstellung von Büromaschinen, darunter die Schreibmaschine „Gabriele". 1994 endete die Produktionsgeschichte. In den denkmalgeschützten Gebäuden sind heute Wohnungen, Büros und das Gallus-Theater. Die Spurensuche führt einmal rings um das Gebäude

1804-03 *Dieter Wesp*
Do, 17.00 – 19.15 Uhr, **23. März, 1x**
Treffpunkt: Vor dem Eingang Gallustheaters; Entgeltfrei

Hauptfriedhof 68er

● **„Unter dem Pflaster liegt der Strand"**

Frankfurt war in der Studenten- und Studentinnenbewegung, im Deutschen Herbst und in der Entwicklung der Grünen Partei ein wichtiger Ort. Hier war die Kritische Theorie zu Hause, von hier ging der „Revolutionäre Kampf" in die Betriebe, hier fanden die Häuserkämpfe im Westend statt. Hier gab es den ersten Frauen-Asta, die internen Auseinandersetzungen mit der RAF und die ersten praktischen Versuche parteipolitisch Einfluss zu nehmen. Wir besuchen die Gräber der Protagonisten/-innen dieser Entwicklung: von Helmut Schauer, über Brigitte Heinrich hinzu Matthias Beltz. Selbstverständlich schauen wir auch bei Theodor W. Adorno, Alfred Schmidt und anderen vorbei.

1804-04 *Dieter Wesp*
Mi, 17.00 – 19.15 Uhr, **29. März, 1x**
Treffpunkt: Hauptfriedhof Altes Portal, Eckenheimer Ldstr.188-190; Entgeltfrei

Arbeiten im Ostend

● **Hafen, Handel, Wandel**

Der 1912 neu eingeweihte Osthafen war die bis dahin größte Baustelle der Stadt und veränderte das Stadtbild im Frankfurter Osten grundlegend: Um die Hafenbecken herum entstand mit der Hanauer Landstraße eine Industriemeile mit u.a. Voigt&Häffner und Gref-Völsings für die Versorgung. Der Bau der EZB leitete einen rasanten Wandel ein. Kunst- und Kultureinrichtungen sind entstanden, neue Wohnviertel und Bürogebäude werden gebaut. Aber auch der „Arbeiterstrich" und der Schwedler See gehört zu diesem Viertel. Der Stadtrundgang führt von der Großmarkthalle bis zum Union-Gelände.

1804-05 *Dieter Wesp*
Do, 17.00 – 19.15 Uhr, **30. März, 1x**
Treffpunkt: Paul-Arnsberg-Platz; Entgeltfrei

Frankfurt wächst! Doch wem gehört die Stadt?

Frankfurt zählt zu den am schnellsten wachsenden Städten bundesweit. Doch der rasante städtische Wandel hat seinen Preis. Frankfurt ist die zweitteuerste Stadt in Deutschland. Dieser Umstand wird dabei höchst unterschiedlich interpretiert: Einerseits ziehen hohe Preise Investoren an. Andere fürchten eine Verdrängung von alteingesessenem Milieu und alternativen Wohn- und Kulturprojekten. Dieser Stadtrundgang wird anhand von drei aktuellen Beispielen die Grundzüge und Gegensätze Frankfurter Stadtplanungspolitik aufzeigen und Alternativen diskutieren.

Nach einem Einführungsvortrag fahren wir nach Bockenheim und besichtigen das ehemalige Institut für Anglistik und das ehemalige Philosophicum. Die Geschichte der Gebäude steht dabei im Vordergrund. Anschließend besuchen wir ein alternatives Wohnprojekt.

1804-06 *Eric Bensch*
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **06. Mai, 1x**
VHS Leipziger Straße; Entgeltfrei

Antifaschistischer Stadtrundgang

● **Verfolgung und Widerstand im Nationalsozialismus**

Wir werfen gemeinsam einen Blick auf die NS-Geschichte unserer Stadt – aber nicht historisierend. Zu Fuß erkunden wir Geschichte(n) der Verfolgung und des Widerstands während des Nationalsozialismus. Beginnend an der Naxoshalle gehen wir gemeinsam bis zur ehemaligen Großmarkthalle. Dabei lernen wir auf dem Weg verschiedene Orte und Biografien kennen. Wir stellen Fragen nach der Aufarbeitung der NS-Geschichte in Frankfurt. Wir freuen uns auf aktive Teilnehmer/-innen und ermutigen sie zum gemeinsamen Gespräch.
Durchgeführt wird der Stadtgang von der AG Antifaschistische Stadtgänge des Deutschen Gewerkschaftsbunds (DGB) Frankfurt am Main. Sie wurde 1979 von NS-Überlebenden und ehemaligen Widerstandskämpfer/-innen gegründet.
Abschluss: Ehem. Großmarkthalle/EZB

1804-07 *N.N.*
Do, 17.00 – 19.30 Uhr, **11. Mai, 1x**
Treffpunkt: Naxoshalle; Entgeltfrei

Arbeitszeit und Lebenszeit

Über Jahrhunderte hat sich Zeit nach dem Lauf der Sonne bemessen. Mit der Frühindustrialisierung fand die Uhr Einzug in den Alltag und in die Fabrikhallen. Mit H. Ford und F. Taylor wurde der Arbeitstag in kleinste Zeiteinheiten unterteilt, um die größte Effektivität der Arbeitskraft zu erhalten. „Zeit ist Geld“ ist zur Grundlage unseres Lebens geworden. Der solidarische Kampf der Gewerkschaften ermöglicht/e Begrenzungen der Arbeitszeit und Verbesserung der Arbeitsbedingungen.
Wie gestaltet sich die Arbeit und unser privates Leben zukünftig? Was können wir wie durchsetzen? Gemeinsam machen wir uns auf die Suche nach Zusammenhängen im TECHNOSEUM in Mannheim. Exkursion mit dem Bus und Museumsführung
Kosten für den Eintritt ins TECHNOSEUM ca. € 9.
Referent Achim Bonatz
Gemeinschaftsveranstaltung von ver.di-Bezirk Frankfurt. + Region und Arbeit + Leben Frankfurt

1804-08 *Rosi Haus*
Sa, 09.30 – 18.00 Uhr, **04. März, 1x**
Gewerkschaftshaus; Entgeltfrei

Hexenwahn und Hexenverfolgung

● **Eine Entwicklung, die nicht wiederkommen kann?**

Was waren das für Mädchen und Frauen, die damals als Hexen verfolgt und verurteilt wurden? In welcher Gesellschaftssituation konnte sich ein solcher Verfolgungswahn, Ausgrenzung und Denunziationen entwickeln?
Tausende Menschen wurden hingerichtet. Was passierte damals und könnte so etwas in unserer heutigen, aufgeklärten Welt nochmals entstehen? Wir begeben uns auf Spurensuche.
Zum Seminar gehört auch eine Exkursion mit dem Bus, zu den Spuren der regionalen Verfolgungen, nach Dieburg.
Kosten für die Führung: € 5
Gemeinschaftsveranstaltung von ver.di-Bezirk Frankfurt. + Region und Arbeit + Leben Frankfurt.

1804-09 *Rosi Haus; Gabriele Gröschl-Bahr*
Sa, 09.30 – 17.30 Uhr, **01. Juli, 1x**
Gewerkschaftshaus; Entgeltfrei

Gemeinsam lernen für eine bessere Welt
… das ist das Ziel des UNESCO Programms „Bildung für nachhaltige Entwicklung“ (BNE).
Gestalten Sie die Zukunft nachhaltig mit!
Weitere Informationen unter vhs.frankfurt.de/BNE

Bildungsurlaube

Utopie und Arbeit

● **Brauchen wir eine neue Utopie?**

Wohlstand und Wohlfahrt für alle durch Wachstum und technischen Fortschritt. Das ist im Wesentlichen der Stoff aus dem in den westlichen (Post) Industriegesellschaften die Zukunftsphantasien und Lebenspläne entworfen sind. Zwar hat die Wachstums- und Fortschrittserzählung durch den Wandel von der Industrie- zur Dienstleistungsgesellschaft und den damit einhergehenden neuen sozialen Verwundbarkeiten einige Risse bekommen, seine Strahlkraft ist aber weiterhin erhalten geblieben. Die Jahre 2020/2022 haben mit der Corona-Pandemie und anhaltenden Extremwetterereignissen diese auf Fortschritt und Wachstum basierenden Lebensentwürfe nachhaltig erschüttert. Dieser Bildungsurlaub nimmt die gesellschaftlichen Veränderungen in (West)Europa in den Blick und erläutert die sie begleitenden Ideen und Ideologien. Zugleich sollen Alternativen für die Zukunft diskutiert werden.

1803-01 BU *Said Hosseini; Dr. Jürgen Behre*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **06. – 10. März, 5x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Feminismus und Demokratie

Demokratie gestalten

Feministische Bewegungen haben in vergangenen Jahrzehnten einiges erreicht, u.a. mehr Rechte und Gleichstellung für Frauen oder die Ehe für alle. Dem gingen lange zivilgesellschaftliche Auseinandersetzungen voraus. Die Gesellschaft ist heute offener. Doch es werden wieder antifeministische Stimmen und Bewegungen lauter, die ein vermeintliches ‚Zuviel‘ an sexueller und geschlechtlicher Selbstbestimmung kritisieren und die Errungenschaften zurückdrängen wollen. Wir beschäftigen uns mit aktuellen Kontroversen, z.B. um das Abtreibungsrecht, einen vermeintlichen ‚Gender-Wahn‘ und toxische Männlichkeit. Ziel ist zum einen, antifeministische Argumentationsmuster und die politischen Motivationen der Akteur/-innen besser zu verstehen. Zum anderen richten wir den Blick auf aktuelle feministische Debatten und die darin entworfenen Gegenstrategien.

1803-02 BU *Ina Beyer*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **13. – 17. März, 5x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Überlebensstrategien von gestern für eine nachhaltige Zukunft

● **Am Anfang war das Wir**

Wir besitzen einen grenzenlosen Erfindungsgeist. Dieser führte uns vom Leben als nomadisierende Jäger und Sammler in eine hochtechnologische, sich in allen Bereichen veränderte Welt mit Komfort. Was, wenn wir Ressourcen verbrauchen bis uns die Luft ausgeht und uns intelligente Systeme und Roboter ersetzen? Eine faszinierende Reise durch die Geschichte der Menschheit. Sie veranschaulicht, was uns über hunderttausende Jahre ausmachte, bevor wir begannen den Boden unter unseren Füßen Eigentum zu nennen. Der Blick in die tiefste Vergangenheit entdeckt Lebensweisen von einst,

die als Zukunftskonzept taugen. Neues über uns liefern die Wissenschaften von der Hirnforschung bis zur Anthropologie. Zusatzkosten für eine Exkursion € 20.

1803-03 BU *Astrid Dermutz*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **20. – 24. März, 5x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Verschwörungstheoretische Welterklärung

● **Alles ist geplant**

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

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

Essen mit Wirkung und Nebenwirkungen

● **Schmackhafte Konzepte gegen Klimakiller**

Wir haben den Traum vom Schlaraffenland wahrgemacht. Heute fliegen uns z.B. Hühnerkeulen aus Thailand und Lammkoteletts aus Neuseeland in den Mund. Wir können zwischen 160.000 Produkten wählen. Doch das Schlaraffenland zeigt Nebenwirkung. Ausgelaugte Böden, Abholzung tropischer Regenwälder, zunehmende Wasserknappheit sind der Preis dafür. Experten warnen vor den Folgen der Klimakiller. Was können wir dagegen tun? Wir analysieren, was schief läuft in der Agrar-, Fleisch- und Lebensmittelindustrie, dabei erkennen wir, wie Überfluss und Hunger zusammenhängen. Außerdem suchen wir nach privaten, wie auch politischen Lösungen. Wie es besser funktioniert, zeigt eine schmackhafte Führung durch einen regionalen Betrieb. Kosten: € 20

1803-07 BU *Astrid Dermutz*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **08. – 12. Mai, 5x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Tourismus: Fluch oder Segen?

● **Nachhaltigkeit in der Tourismusindustrie**

Der Tourismus ist einer der größten Wirtschaftszweige weltweit. Lange galt er vor allem für strukturschwache Regionen als Chance auf ökonomischen Aufschwung und sozialen Wohlstand. Für Reisende bedeutet er Abwechslung vom Arbeitsalltag und privatem Leben und Verwirklichung individueller Freiheit. Seit einigen Jahren sind jedoch die negativen Auswirkungen auf die Natur und die prekären Arbeitsbedingungen in den Mittelpunkt der Diskussion gerückt. In diesem Seminar wird die Entwicklung des Massentourismus aufzeigt und diskutiert, wie ein nachhaltiger Tourismus aussehen könnte.

1803-08 BU *Dr. Jürgen Behre; Said Hosseini*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **22. – 26. Mai, 5x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Menschenrechte und Demokratie

Demokratie gestalten

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

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

Revolution 1848: Hintergründe, Akteure und Perspektiven

Demokratie gestalten

● **Trommle die Leute aus dem Schlaf**

Die Beschäftigung mit großen historischen Ereignissen hat immer mit der Gegenwart zu tun. Blickt man auf unsere Gegenwart, stellt man das Erwachen antidemokratischer Strömungen fest. Anlässlich des 175. Jahrestags der 48er Revolution wird nach den historischen Voraussetzungen der Revolution gefragt. Es werden die politischen Akteure/-innen vorgestellt und deren gesellschaftspolitischen Perspektiven hinterfragt. Dabei geht es darum, sich mit unserem Demokratieverständnis in einer Zeit fragmentierter Öffentlichkeit und postfaktischer Politik auseinanderzusetzen.
Gerade Frankfurt als einer der wichtigen Schauplätze der Revolution bietet die Möglichkeit mit Exkursionen damalige Orte des politischen Geschehens und Handelns aufzusuchen.

1803-10 BU *Said Hosseini; Alexander Drees*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **03. – 07. Juli, 5x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Arbeit und Leben Hessen

Folgende Bildungsurlaube werden in Zusammenarbeit mit der Landesarbeitsgemeinschaft Arbeit und Leben Hessen angeboten.

Information und Anmeldung

Anmeldung sowie Informationen zu Kosten und Ort:

Arbeit und Leben Hessen
Weilstraße 4 – 6, 61440 Oberursel

Telefon 06171 57622
E-Mail info@aul-hessen.de
Internet www.aul-hessen.de

Kein kalter Kaffee: Coffee makes the world go round

Das Genussmittel Kaffee ist Alltagshilfe mit sozialen Funktionen und oft kultureller Code. Die Geschichte des Kaffees als weltweites Konsumgut ist eng verknüpft mit der frühen Globalisierung und dem Kolonialismus. Schnell stieg das Heißgetränk zum Wirtschaftsfaktor auf. Die Kaffeehauskultur beeinflusste die Entwicklung ganzer Gesellschaften. Im 20. Jahrhundert war der Kaffee im Stande Krisen auszulösen. Heute ist die Bohne der am zweitmeisten exportierte Rohstoff überhaupt. Im Bildungsurlaub widmen wir uns aus unterschiedlichen Perspektiven und mit abwechslungsreichen Methoden dem Lieblingsgetränk der Deutschen. Dabei wird auch das gemeinsame Genießen des Kaffees in lokalen Tempeln nicht zu kurz kommen.

1803-05 BU

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **24. – 28. Apr., 5x**

Von der Utopie zur Dystopie?

Entwicklung linker Praxis und Perspektiven in Frankfurt

Ausgehend von der These, die Utopie sei eine positive Idee von Zukunft und zugleich eine Kritik an den gegenwärtigen Gesellschaftsverhältnissen, wird zuerst die Frage nach dem Wandel einiger zentraler Begriffe linker Gesellschaftsmodelle und Weltbilder am Beispiel der Frankfurter Linken seit den siebziger Jahren aufgeworfen. Der Focus liegt dann darauf, mit Blick auf linke Traditionen und Erfahrungen, die Möglichkeit oder die Machbarkeit von Utopien im Sinne praktischer und nachhaltiger Lebensmodelle für die Gegenwart zu diskutieren. Methodisch verbindet der Bildungsurlaub historisch-theoretische Teile mit Vorträgen von Zeitzeuginnen, Gesprächen mit Expertinnen und Exkursionen mit dem Blick auf das heutige Frankfurt.

1803-06 BU

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **08. – 12. Mai, 5x**

Die VHS-Geschenkidee: Gutscheine

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

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

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

Natürlich können Sie einen Gutschein auch gegen Bar- oder Kartenzahlung zu unseren Servicezeiten in der Sonnemannstraße 13 (siehe Seite 6) erwerben.

In diesem Programmbereich

- **erlaufen Sie die Vielfalt der Main-Metropole und ihres Umlands**
- **lernen Sie Frankfurts Stadtgeschichte(n) kennen und erkunden die Besonderheiten der Stadtnatur**
- **erweitern Sie Ihren Handlungsspielraum und lernen Sie Ihren Alltag nachhaltiger zu gestalten**

Frankfurt, Region, Umwelt

Allgemeine Informationen 58
Frankfurt und Umgebung..... 59
Natur, Umwelt..... 66
Naturwissenschaften 70

Frankfurt, Region, Umwelt

„Laufend" die Welt erkunden – Erschließen Sie sich Stadt und Natur aus unterschiedlichen Perspektiven

Die Stadt als Klassenzimmer

So vielfältig unser Leben ist, so vielfältig ist auch unser Lebensraum Stadt. Ob Geschichte, Politik, Kultur, Religion, Wissenschaften oder Wirtschaft – alle Belange unseres Menschseins bilden sich in ihr ab. Im Rahmen unserer Stadtführungen, Exkursionen oder Besichtigungen wird der öffentliche Raum zum Lernort. „Laufend" bilden Sie sich weiter und erfahren Wissenswertes direkt vor Ort. Mit unseren qualifizierten Kursleitenden erschließen Sie sich neue Perspektiven, verlassen ausgetretene Pfade und lernen auch kuriose Stadtgeschichte(n) kennen. Mit einer interessierten Teilnehmergruppe unterwegs im Stadtgeschehen wird Lernen lebendig und Austausch ungezwungen. Dabei ist mit Frankfurt, der kleinsten Metropole der Welt, eine besondere Stadt zu erobern, in der Geschichte und Zukunft als Puls der Stadt hautnah erlebbar sind; Vielfalt bestimmt den Alltag.

Raus aus dem Großstadtdschungel ...

... und ab durch die Mitte, denn auch die Region hat viel zu bieten. Unser abwechslungsreiches Angebot an Tagestouren und Wanderungen ist wie ein Urlaubstag vom Großstadttrubel. Ob man kulturgeschichtlich oder naturverbunden geprägt ist, gerne spaziert oder wandert – wer eine kleine Auszeit sucht, kann im VHS-Programm fündig werden. Zu Fuß und mit dem öffentlichen Nahverkehr erschließen Sie sich das Umland und entdecken so manches ungeahntes Fleckchen und vielleicht auch Ihren neuen Lieblingsort.

Aber auch im Stadtgebiet sind wir der Natur auf der Spur: Die widerstandsfähige Stadtnatur, historische Parkanlagen, der weitläufige GrünGürtel oder verwunschene Biotope – Frankfurt ist eine überdurchschnittlich grüne Stadt. Auf unseren naturkundlichen Exkursionen, Heilkräuter- oder Baumspaziergängen zeigen wir Ihnen Frankfurt von seiner grünen Seite.

Gemeinsam für Umwelt-Bildung

Besonders vor dem Hintergrund des Klimawandels, der Müll- und Plastikflut auf unserem Planeten, des Artensterbens und überhaupt der vielen Prozesse, die die nachfolgenden Generationen sorgenvoll in die Zukunft blicken lassen, wird es immer wichtiger, für diese globalen Zusammenhänge zu sensibilisieren. Im Rahmen ausgewählter Kurse und Vorträge lernen Sie Fakten verstehen und Argumente nachzuvollziehen, um fundiert zu einer eigenen Meinung zu kommen. Besonders wichtig ist uns auch, die globalen Themen auf regionale Ebene herunterzubrechen und anhand der eigenen, unmittelbaren Lebenszusammenhänge Hintergründe verstehen zu lernen und neue Möglichkeiten des eigenen Handelns zu erproben.

Bildung für nachhaltige Entwicklung

Mit seinen Netzwerkstrukturen wurde Frankfurt mehrfach von der Deutschen UNESCO-Kommission als Stadt der Weltdekade „Bildung für nachhaltige Entwicklung" (BNE) und in der Folge auch als „Kommune mit Auszeichnung" des „Weltaktionsprogramms BNE" ausgezeichnet.

Auch die VHS Frankfurt widmet sich diesen Themen und Bildungszielen und stellt breitgefächert und in verschiedenen Angebotsgruppen entsprechende Bildungsangebote bereit. Weitere Informationen zum Thema unter vhs.frankfurt.de/BNE

Kontakt

Susanne Boelke-Werner
Telefon: 069 212-45667
susanne.boelke-werner.vhs@stadt-frankfurt.de

Wir suchen Kursleiter/-innen

Für Stadtführungen und im Bereich Natur und Umwelt suchen wir Kursleitungen. Gewünscht sind jeweils einschlägige Qualifikationen, Erfahrung mit heterogenen Lerngruppen und innovative, partizipative Unterrichtsmethoden im Bereich der Erwachsenenbildung.

Bei Interesse wenden Sie sich per E-Mail an Susanne Boelke-Werner, susanne.boelke-werner.vhs@stadt-frankfurt.de

Frankfurt und Umgebung

Die Innenstadt neu entdecken – Inklusiverer Rundgang

NEU im Programm

● **Für blinde und sehbeeinträchtigte Menschen mit und ohne Begleitung**

Schon in alten Zeiten wurden auf dem Römerberg Feste gefeiert, dazu gibt es viele spannende Geschichten. Wir gehen in die schönen Gassen der Neuen Altstadt, dem neuen Viertel neben dem Dom, das von 2014 bis 2018 realisiert wurde. Ein neues Quartier mit einigen rekonstruierten Häusern, die so aussehen, wie in alten Zeiten. Anschließend erkunden wir die Plätze in der Innenstadt, wie den Liebfrauenplatz und die Hauptwache. Dort kann man unter anderem einen Brunnen mit den Figuren aus dem Struwwelpeter entdecken. Einige weitere Skulpturen in der Nähe der Börse begeistern viele Besucher. Lassen auch Sie sich in den Bann ziehen von lebendigen Geschichten rund um unsere Frankfurter Innenstadt.

0200-01 *Angelika Macaluso*
Mi, 16.30 – 18.30 Uhr, **26. Apr., 1x**
Treffpunkt: Justitia-Brunnen, Römerberg; € 12

Stadtentwicklung

Die Zeil – Geschichte und Gesicht einer Umsatzmeile

„Was der Erfindungsgeist unseres industriellen Jahrhunderts für den Luxus nur immer geschaffen hat, finden wir hier in glänzenden, nicht selten prächtigen Läden zur Schau gestellt. Schlösser, wahre Fürstenwohnungen, sind zur Aufnahme der Fremden bereit." Von „Fürstenwohnungen" und „Luxusschau" möchte man angesichts der heutigen Zeil nicht mehr sprechen, aber die Straße steckt voller Geschichte und Geschichten, mit einer beachtlichen Karriere vom Schussfeld vor der Stadtmauer über Viehmarkt und Boulevard der Luxushotels bis hin zur Konsummeile. Neben dem Gestern und Heute der Zeil werden wir uns auch der unmittelbaren Nachbarschaft der Zeil widmen und der Katharinenkirche, der Staufermauer und dem Palais Thurn und Taxis einen Besuch abstatten.

0206-03 *Thomas Huth*
Mi, 16.00 – 18.00 Uhr, **16. Feb. 2022, 1x**
Treffpunkt: Hauptwache, am Eingang der St. Katharinenkirche; € 12

Sachsenhausen – Das Ende der Gemütlichkeit?

Dort, wo im Mittelalter die Ritter wohnten und sich später das Quartier der Gerber, Gärtner und Färber befand, führt der Spaziergang durch die bewegte Geschichte von Sachsenhausen. Erläuterungen zum Niedergang des ehemals einzigartigen historischen Baubestandes des Stadtviertels werden ebenso behandelt wie die Strukturveränderungen des ehemaligen Amüsierviertels.

0206-06 Süd *Bernhard Eddigehausen*
Sa, 14.00 – 16.00 Uhr, **29. Apr., 1x**
Treffpunkt: Eiserner Steg, Sachsenhäuser Seite; € 12

Der Poelzig-Bau

Der Poelzig-Bau auf dem Campus Westend der Goethe-Universität ist eng verknüpft mit dem politischen und gesellschaftlichen Wandel in Deutschland. Das imposante Gebäude ist ein Spiegel deutscher Geschichte. Einst entworfen von dem Architekten Hans Poelzig (1869 – 1936), wurde es zwischen 1928 und 1931 als Zentralverwaltung der früheren IG-Farben errichtet. Heute bildet es das Entrée des Campus, der einer der modernsten in der gesamten Bundesrepublik ist. In dieser Führung soll der Weg des Poelzig-Baus aus der Vergangenheit in die Gegenwart nachgezeichnet werden.

0206-09 *Alexandra Flieth*
Do, 16.00 – 18.00 Uhr, **04. Mai, 1x**
Treffpunkt: Campus Westend, Eingangshalle Poelzig-Bau; € 12

Über 100 Jahre Osthafen

● **Frankfurts Entwicklung zur Industriestadt – und jetzt?**

Als 1912 der Osthafen eingeweiht wurde, gehörte er zu einer enormen Stadterweiterung Frankfurts. Gleichzeitig sollte damit der Strukturwandel von der Handels- zur Industriestadt erreicht werden. Bis in die 1980er Jahre behielt das Stadtviertel seine große Bedeutung als Standort von Industrie und Gewerbe. Seitdem hat erneut ein Struktur- und Funktionswandel das Viertel erfasst. Innerhalb der städtischen Politik war die Nutzung des Hafens umstritten. Die spannende Geschichte des Osthafens wird zunächst in einem Vortrag dargestellt. Der anschließende Rundgang verdeutlicht dann den Kontrast zwischen der Europäischen Zentralbank mit der denkmalgeschützten ehemaligen Großmarkthalle, dem neuen Hafenpark und der traditionellen gewerblichen Nutzung des Hafens mit sehenswerten Industriegebäuden.

0206-12 *Dr. Siegfried Buchhaupt*
Sa, 14.00 – 17.30 Uhr, **06. Mai, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 18

Das Holzhausenviertel und der Oeder Weg

NEU im Programm

● **Alles andere als „öde"**

Bis ins frühe 19. Jahrhundert markierte der Eschenheimer Turm das Ende der Stadt, jenseits erstreckten sich Weingärten, Obstwiesen und Sommersitze der Patrizier. Pioniere der Besiedlung waren „Sommerhäuser" der wohlhabenden Frankfurter und bis in die 1920er Jahre hatte sich die Bebauung bis zum Hauptfriedhof vorgeschoben. Dabei ist mit dem Holzhausenviertel ein sehr eindrucksvolles Villen- und Mietshausviertel, geplant von namhaften Architekten wie May, Weber und Pützer, entstanden. Zwischen Eschenheimer Landstraße und Oeder Weg macht ein Spaziergang mit den „Schweizerhäusern" bekannt, vermittelt Erhellendes zur Freimaurergeschichte, und widmet sich den schönsten Häusern rund um das Holzhausenschlösschen, dem letzten erhaltenen Frankfurter Patriziersitz.

0206-15 *Thomas Huth*
Di, 17.00 – 19.00 Uhr, **20. Juni, 1x**
Treffpunkt: CineStar Metropolis, am Eingang; € 12

Ernst May Siedlung Niederrad

Die Siedlung Bruchfeldstraße gehörte zu den ersten, die im Frankfurter Wohnungsbauprogramm „Das Neue Frankfurt" vom einstigen Stadtbaurat Ernst May und seinem Team realisiert wurden. Gebaut in den Jahren 1926/27, trägt sie aufgrund ihrer teils ungewöhnlichen Anordnung den Namen „Zickzackhausen". Das Wirken von Ernst May strahlt bis heute. 2025 anlässlich der einhundertjährigen Wiederkehr seines Amtsantritts plant die Stadt eine Feier, um sein Schaffen zu würdigen. Die Führung gibt einen weiteren Einblick in die innovativen Ideen des einstigen Frankfurter Siedlungsdezernenten.

0206-18 *Alexandra Flieth*
Fr, 17.00 – 19.00 Uhr, **30. Juni, 1x**
Treffpunkt: Endstation Linie 15 Niederrad Haardtwaldplatz; € 12

Ernst May Siedlung Römerstadt

Der Mangel an bezahlbarem Wohnraum in Frankfurt ist kein Phänomen der Gegenwart. Das von Stadtbaurat Ernst May in den 1920er Jahren ursprünglich auf zehn Jahre aufgelegte Wohnungsbauprogramm „Das Neue Frankfurt" galt als

Meilenstein im städtischen Wohnungsbau. 2020 ist „Das Neue Frankfurt" ins Bundesprogramm „Nationale Projekte des Städtebaus" aufgenommen worden. Die Förderung soll dazu genutzt werden, Sanierungen in den May-Siedlungen Römerstadt, Riederwald und Heimatsiedlung vorzunehmen. Bei der Führung durch die Römerstadt werden die von May und seinem Team entwickelten städtebaulichen Ideen aufgezeigt.

0206-21 *Alexandra Flieth*
Do, 17.00 – 19.00 Uhr, **06. Juli, 1x**
Treffpunkt: Ernst-May-Haus, Im Burgfeld 136; € 12

Wolkenkratzer in Frankfurt

Die Stadt Frankfurt ist eine sehr dynamische Metropole.
Im Mittelalter waren es die Kirchen und Wachtürme, die das Erscheinungsbild der Stadt geprägt haben, heutzutage haben wir eine Skyline, welche das Bild der Stadt von weit her prägt und unverwechselbar macht.
Bei einer Führung entlang der Wallanlagen kann man einige der vertikalen Riesen aus der Nähe betrachten und erklären. Dabei wird auf die ersten Hochhäuser in Frankfurt eingegangen. Ebenso werden Hinweise auf die neuesten Entwicklungen des Stadtbildes gegeben.

0206-24 *Angelika Macaluso*
Mi, 17.00 – 19.00 Uhr, **05. Juli, 1x**
Treffpunkt: Willy-Brandt-Platz, vor dem EURO-Symbol; € 12

Höchst: Was das Fachwerk noch zu sagen hat

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

0206-30 West *Bernhard Eddigehausen*
So, 14.00 – 16.00 Uhr, **09. Juli, 1x**
Treffpunkt: Eingangshalle Bahnhof Höchst; € 12

Stadtgeschichte und Geschichten

Goethe und Frankfurt – Spurensuche in der Heimatstadt

Er war der Star seiner Zeit, Liebling der Damenwelt, Poet und Wissenschaftler, Bestsellerautor, Jurist, politisch tätig und ein begeisterter Reisender, sprach viele Sprachen und hatte einen illustren Freundeskreis. Johann Wolfgang Goethe ist in Frankfurt geboren. Hier verbrachte er seine Kindheit und Jugend, und erlebte seine erste Liebe. Bei diesem Rundgang begeben wir uns auf die Spuren, die der Dichter in Frankfurt hinterlassen hat und suchen die Orte auf, die ihn geprägt haben.

0208-03 *Angelika Macaluso*
Mi, 16.30 – 18.30 Uhr, **22. März, 1x**
Treffpunkt: Uhrtürmchen am Café Hauptwache; € 12

Spaziergang über den Hauptfriedhof

NEU im Programm

Vielen unbekannt, doch absolut erlebenswert spiegelt kaum ein anderer Ort die Frankfurter Stadtgeschichte so facettenreich wie der Hauptfriedhof. Kommen Sie mit auf eine Reise in die Melancholie dieses wunderbaren Parks. Im Stil eines englischen Gartens liebevoll angelegt, wandelt er sich mit den Jahreszeiten und hat jederzeit viele erstaunliche Geschichten zu erzählen. So begegnen uns auf prunkvollen Gräbern unzählige Biografien großer Persönlichkeiten, erinnern aber auch längst verwitterte Steine an bemerkenswerte Schicksale.

0208-06 *Verena Röse*
Mi, 16.00 – 18.00 Uhr, **29. März, 1x**
Treffpunkt: Hauptfriedhof Altes Portal, Eckenheimer Ldstr.188-190; € 12

Die Wiege der deutschen Demokratie

Demokratie gestalten

- **Die Paulskirche und die 1848er-Revolution in Frankfurt am Main**

1848 entdeckte Deutschland seine revolutionäre Ader. Mit dem Ruf nach Freiheit und Einheit wurden Barrikaden erklommen und für Demokratie und ein geeintes Deutschland gestritten. Diese Revolution gipfelte in Frankfurt, in der ersten Nationalversammlung in der Paulskirche. Gehen Sie den Weg der Revolution vom „Wachensturm" 1833 bis zur Paulskirche und erfahren Sie, welch große Bedeutung Frankfurt für diese entscheidende Episode hatte, welche Orte mit dieser Zeit in Verbindung stehen und wie sich dieser demokratische Geist bis heute weitergetragen hat.

0208-09 *Hannes Pflügner*
Di, 16.30 – 18.30 Uhr, **04. Apr., 1x**
Treffpunkt: Eingang Café Hauptwache; € 12

Erinnerungsstätte an der Großmarkthalle

Von 1941-1945 wurden an die 13.000 jüdische Menschen in 10 großen und vielen kleinen Deportationen in die Konzentrations- und Todeslager im Osten verschleppt. Für die großen Massendeportationen diente der Keller der Großmarkthalle als zentrale Sammelstelle. Hier wurden Alte und Junge, Frauen, Männer und Kinder durch das eingesetzte Personal gedemütigt, körperlich misshandelt und letzter Habseligkeiten beraubt. Auf den Gleisen direkt hinter der Großmarkthalle erfolgte der Abtransport in Zügen der Deutschen Reichsbahn.
Der Rundgang durch die Erinnerungsstätte führt über das Areal der EZB, die Rampenanlage in den Keller und über die ehemaligen Gleisanlagen. Die Ereignisse werden dabei aus der Perspektive der antisemitisch Verfolgten geschildert.

0208-10 *Gabriela Schlick-Bamberger*
Mi, 18.00 – 20.00 Uhr, **10. Mai, 1x**
Treffpunkt: Besuchereingang der Europäischen Zentralbank; € 12

Frankfurt theatralisch

Bretter, die die Welt bedeuten – mal lustig, mal traurig oder zum Nachdenken anregend. Auch in Frankfurt ist man seit langer Zeit vom Theater fasziniert. Wussten Sie beispielsweise, dass es in Frankfurt einst ein Nationaltheater gab? Hierher ging Mozarts letzte Reise und Rainer Werner Fassbinder sorgte mit einem kritischen Stück posthum für einen Skandal. Geschichte und Geschichten rund um die Frankfurter Theaterwelt stehen bei dieser Führung im Mittelpunkt.

0208-12 *Michael Luh*
Do, 17.00 – 19.00 Uhr, **25. Mai, 1x**
Treffpunkt: Vor dem Hauptbahnhof Haupteingang; € 12

Bemerkenswerte Frauen

Viele bemerkenswerte Frauen haben in verschiedenen Zeitepochen in Frankfurt gewirkt. Es waren Händlerinnen, die das Geschäft mitgeführt haben, Politikerinnen, die für das Frauenwahlrecht, Demokratie und Gleichstellung gekämpft haben, Wohltäterinnen, die ihre freie Zeit und ihr Vermögen für die Gesellschaft zur Verfügung gestellt haben, Künstlerinnen, die oft unterschätzt wurden. Das Schicksal einiger von ihnen soll bei diesem Rundgang erläutert werden.

0208-15 *Angelika Macaluso*
Mi, 17.00 – 19.00 Uhr, **07. Juni, 1x**
Treffpunkt: Eingang Alte Nikolaikirche, Römerberg; € 12

Die Frankfurter Wallanlagen

Betrachtet man den Stadtplan der Frankfurter Innenstadt, so fällt der grüne Ring auf, in den sie eingebettet ist – der Anlagenring. Er lässt erahnen, wie die Stadt Frankfurt im Mittelalter bis zum Anfang des 19. Jahrhunderts befestigt war. Aber nicht nur die Anlagen selbst stehen auf dem Grund und Boden dieser Befestigungsanlage, auch am Main entlang erhoben sich damals die Stadtmauern. Überall finden wir dort Spuren der Befestigungen und es ist spannend, was sich im Verlauf der Jahrhunderte dort alles zugetragen hat und wie sich das Stadtbild mit dem Wegfall der Befestigungen verändert hat.
Auf zwei anregenden Spaziergängen auf den Spuren der Frankfurter Stadtmauern werden Ihnen Ereignisse aus den Jahrhunderten seit Bestehen dieser Befestigungsanlage nahe gebracht.

● **Die Wallanlagen – Teil 1**

0208-18 *Brigitte Holdinghausen*
Mi, 17.30 – 19.30 Uhr, **14. Juni, 1x**
Treffpunkt: Römerberg, am Gerechtigkeitsbrunnen; € 12

● **Die Wallanlagen – Teil 2**

0208-21 *Brigitte Holdinghausen*
Mi, 17.30 – 19.30 Uhr, **21. Juni, 1x**
Treffpunkt: U-Bahn-Station Eschenheimer Tor, Aufgang Bockenheimer Anlage; € 12

Frankfurts frommes Erbe: Kirchen in der Innenstadt

Frankfurt hat über viele Jahrhunderte ein reiches religiöses Leben aufzuweisen, was sich im Bau zahlreicher Kirchen materialisierte. Einige davon gehören, wie der Dom oder die Paulskirche, sogar zu den Wahrzeichen der Stadt, andere sind eher versteckte baukünstlerische Kleinode wie Sankt Leonhard oder die einstige Karmeliterkirche. Hinzu kommt als Besonderheit, dass Frankfurt immer gemischtkonfessionell war und daher in seinen Kirchen auch die unterschiedlichen Philosophien eines Gottesdienstraums erlebbar sind. Wir besuchen die historisch, baukünstlerisch und religiös wichtigsten Innenstadtkirchen: Dom, Alte Nikolaikirche, Sankt Leonhard, Liebfrauenkirche und Katharinenkirche.

0208-24 *Thomas Huth*
Do, 16.00 – 18.00 Uhr, **22. Juni, 1x**
Treffpunkt: Vor dem Eingang zum Kaiserdom (St. Bartholomäus, Domplatz 1); € 12

Bewegte Zeiten

Demokratie gestalten

● **Vom Frankfurter Wachensturm zum Paulskirchenparlament**

Spaziergang auf den Spuren der demokratischen Bewegung in Frankfurt. Während des unterhaltsamen Rundgangs werden Orte in der Innenstadt aufgesucht, die mit den revolutionären Zeiten des Vormärz in Verbindung stehen. Die Tour ist begleitet von interessanten Anekdoten über Personen, die im Rahmen dieser Ereignisse eine Rolle spielten, wie z. B. Annett und Friedrich Stoltze, Heinrich Hoffmann, Heinrich von Gagern und Otto von Bismarck. Den Teilnehmenden wird damit auf einer kurzweiligen Führung die ereignisreiche Zeit der 1948/49er Jahre nähergebracht.

0208-26 *Bernhard Eddigehausen*
Sa, 14.00 – 16.00 Uhr, **08. Juli, 1x**
Treffpunkt: Uhrtürmchen am Café Hauptwache; € 12

Unbekanntes Frankfurt

Sie waren schon oft in der Frankfurter Innenstadt unterwegs? Orte wie die Zeil und die Hauptwache kennen Sie schon? Den Römerberg und den Kaiserdom kennen Sie auch schon? Dann haben Sie den Neuling-Level bereits hinter sich und dürfen sich als Fortgeschrittene bezeichnen. Auf einer ganz besonderen Tour werden Sie Frankfurt von einer völlig neuen Seite kennenlernen. Auf unserer Route durch die Gassen, abseits der Hauptstraßen, lernen Sie Plätze kennen, deren Geschichten Sie garantiert überraschen und faszinieren werden.

0208-27 *Michael Luh*
Do, 17.00 – 19.00 Uhr, **20. Juli, 1x**
Treffpunkt: Uhrtürmchen am Café Hauptwache; € 12

„Es führt über den Main" – Frankfurt und seine Brücken

Frankfurt am Main ist seit je her Dreh- und Angelpunkt des regionalen, nationalen und internationalen Verkehrs. Doch fing diese Geschichte nicht mit dem Flughafen an. Im 13. Jh. wurde zum ersten Mal ein Brückenbau urkundlich erwähnt. Inzwischen spannen sich sieben Brücken allein im Kernstadtbereich über den Fluss und verbinden Frankfurt mit Sachsenhausen und den Norden mit dem Süden. Jede dieser Brücken hat eine ganz eigene Geschichte. Neben der „Alten Brücke" ist der „Eiserne Steg" wohl das bekannteste Bauwerk über den Main. Wie kam es zum Bau der jeweiligen Brücken, welchen Nutzen sollten Sie erfüllen, welche Spitznamen haben die Frankfurter ihnen verpasst und was geschah während des Krieges? Diese und andere Fragen werden bei diesem Spaziergang behandelt.

0208-30 *Hannes Pflügner*
Do, 17.00 – 19.00 Uhr, **27. Juli, 1x**
Treffpunkt: Frankfurt am Main, Friedensbrücke, Sachsenhäuser Seite, Denkmal „Hafenarbeiter"; € 12

Beachten Sie auch unsere Stadtführungen im Programmbereich

Aktiv im Alter

Einblicke

Zu Gast bei Frankfurter Persönlichkeiten

● **aus Kultur, Wirtschaft und Politik**

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

0210-00 West *Sigrid Peicke*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **01. März – 24. Mai, 11x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 98

Die städtischen Bühnen

Wie funktioniert ein Theater? Was bewegt die Bühne, wer baut sie auf? Wo üben die Sänger/-innen und Schauspieler/-innen, wie werden sie geschminkt? Wer macht die Kostüme, wo werden sie gelagert? Was findet tagsüber im Theater statt? Mit dieser Führung durch den Spielort, über die Bühne, zu den Werkstätten, Schaltzentralen und Proberäumen bekommen Sie ein neues Bild vom Theater, ein Wissen über das, was hinter den Kulissen geschieht, bevor der Vorhang sich öffnet, die Scheinwerfer aufleuchten und das Spiel beginnt.

In Kooperation mit den Städtischen Bühnen Frankfurt

0210-03 *N.N.*
Mo, 16.00 – 17.30 Uhr, **08. Mai, 1x**
Treffpunkt: Opernpforte, Untermainanlage 11; € 10

Die Frauenfriedenskirche

● **Einblicke in das „steinerne Friedensgebet"**

Die Frauenfriedenskirche in Bockenheim, gebaut 1929, ist in mancherlei Hinsicht eine außergewöhnliche Kirche. Sie ist die einzige Kirche in Deutschland, deren Bau von Frauen initiiert wurde. Die Vorsitzende des Katholischen Deutschen Frauenbundes (KDFB) Hedwig Dransfeld, entwickelte im Kriegsjahr 1916 die Idee, die deutschen Frauen sollten ein Mahnmal für den Frieden und eine Gedenkstätte für gefallene Soldaten setzen. Architektonisch, künstlerisch, historisch und politisch besteht hier eine in ganz Deutschland einmalige Kirche. Die 2020 abgeschlossene Sanierung zeigt jetzt wieder die Originalausstattung. Den Erhalt um das Wissen darum hat sich die Stadtteilhistorikerin Kerstin Stoffels zur Aufgabe gemacht und vermittelt es engagiert und sachkundig vor Ort.

0210-06 *Kerstin Stoffels*
Do, 18.00 – 19.30 Uhr, **11. Mai, 1x**
Treffpunkt: Hauptportal Frauenfriedenskirche, Zeppelinallee 101; € 10

Nachmittagswanderungen am Samstag

Die Regionalpark Rundroute

Die REGIONALPARK RUNDROUTE ist das Kernstück des Routennetzes im zentralen Ballungsraum RheinMain. Beginnend an der Mündung des Mains führt die Rundroute durch die Landschaften des Vordertaunus über die weiten Blicke der Wetterau und die großen Wälder im Süden Frankfurts bis ins Hessische Ried am Rhein. Sie verbindet auf insgesamt 190 km Streuobstwiesen, Felder und Feuchtbiotope, Kunstwerke und historische Zeugnisse, aber auch Aussichtspunkte und Spielangebote eröffnen immer wieder neue Perspektiven auf die uns umgebende Kulturlandschaft. Treten sie mit uns vor die Haustüre, direkt ins Grüne und erleben Sie auf der Route vielfältige Freizeitangebote in unserer abwechslungsreichen Rhein-Main-Landschaft.
Wir erwandern die Regionalpark Rundroute an Samstagnachmittagen in 21 Etappen von jeweils rund 9 – 13 km und beenden jede Tour in einem netten Ausflugslokal.

Zusatzkosten: RMV-Ticket
Rückkehr gegen 20.00/20.30 Uhr
In Kooperation mit der VHS Offenbach

Regionalpark Rundroute, Etappe 1

● **Groß-Karben – Bad Vilbel-Gronau**

Von Groß-Karben geht es an der Nidda entlang über Dortelweil zum Dottenfelder Hof und am Rande von Bad Vilbel weiter nach Gronau, wo eine Abschlusseinkehr vorgesehen ist. Ca. 13 km.

Alternativer Treffpunkt: 13.00 Uhr, S-Bahn-Haltestelle Offenbach Kaiserlei – Bahnsteig am Fahrkartenautomat Offenbacher Seite

0212-01 *Theda Bunje*
Sa, 13.20 – 20.00 Uhr, **04. Feb., 1x**
Treffpunkt: RMV-Mobilitätszentrale Verkehrsinsel an der Hauptwache; € 18

Regionalpark Rundroute, Etappe 2

● **Bad Vilbel-Gronau – Wachenbuchen**

Von Bad Vilbel-Gronau geht es ein Stück die Nidder entlang nach Niederdorfelden, bergauf zur Hohen Straße und schließlich bergab zur Abschlusseinkehr in Maintal-Wachenbuchen. Ca. 11 km.

Alternativer Treffpunkt: 14.00 Uhr, S-Bahn-Haltestelle Offenbach Kaiserlei – Bahnsteig am Fahrkartenautomat Offenbacher Seite

0212-03 *Theda Bunje*
Sa, 14.20 – 20.00 Uhr, **04. März, 1x**
Treffpunkt: RMV-Mobilitätszentrale Verkehrsinsel an der Hauptwache; € 18

Regionalpark Rundroute, Etappe 3

● **Wachenbuchen – Mühlheim am Main**

Von Wachenbuchen geht es nach Hanau-Wilhelmsbad, weiter durch Hanau-Kesselstadt zum Schloss Philippsruhe und schließlich am Main entlang zur Abschlusseinkehr in Mühlheim am Main. Ca. 13 km.

Alternativer Treffpunkt: 13.20 Uhr, S-Bahn-Haltestelle Offenbach Kaiserlei – Bahnsteig am Fahrkartenautomat Offenbacher Seite

0212-05 *Theda Bunje*
Sa, 13.45 – 20.00 Uhr, **15. Apr., 1x**
Treffpunkt: RMV-Mobilitätszentrale Verkehrsinsel an der Hauptwache; € 18

Regionalpark Rundroute, Etappe 4

● **Mühlheim am Main – Offenbach**

Von Mühlheim am Main geht es am Main entlang Richtung Rumpenheim, am Kuhmühlengraben entlang und durch den Leonhard-Eißnert-Park schließlich zur Abschlusseinkehr am Offenbacher Wilhelmsplatz. Ca. 13 km.

Alternativer Treffpunkt: 14.35 Uhr, S-Bahn-Haltestelle Offenbach Kaiserlei – Bahnsteig am Fahrkartenautomat Offenbacher Seite

0212-07 *Theda Bunje*
Sa, 14.10 – 20.00 Uhr, **06. Mai, 1x**
Treffpunkt: RMV-Mobilitätszentrale Verkehrsinsel an der Hauptwache; € 18

Regionalpark Rundroute, Etappe 5

● **Offenbach – Heusenstamm**

Von Offenbach-Marktplatz geht es zum Wetterpark Offenbach am Buchhügel, weiter durch das Hainbachtal nach Offenbach-Tempelsee und schließlich durch den Stadtwald zum Heusenstammer Schloss sowie zur Abschlusseinkehr in Heusenstamm. Ca. 10 km.

Alternativer Treffpunkt: 14.45 Uhr, S-Bahn-Haltestelle Offenbach Marktplatz, Ausgang Marktplatz oben

0212-09 *Theda Bunje*
Sa, 14.20 – 20.00 Uhr, **17. Juni, 1x**
Treffpunkt: RMV-Mobilitätszentrale Verkehrsinsel an der Hauptwache; € 18

Regionalpark Rundroute, Etappe 6

● **Heusenstamm – Dietzenbach**

Vom Bahnhof Heusenstamm geht es zum Park und Schloss Heusenstamm, entlang der Bieber-Aue zum Hofgut Patershausen und schließlich entlang der Balanciermeile zum alten Ortskern von Dietzenbach und zu der Abschlusseinkehr. Ca. 12 km.

Alternativer Treffpunkt: 14.15 Uhr, S-Bahn-Haltestelle Offenbach Kaiserlei – Bahnsteig am Fahrkartenautomat Offenbacher Seite

0212-11 *Theda Bunje*
Sa, 13.50 – 20.00 Uhr, **15. Juli, 1x**
Treffpunkt: RMV-Mobilitätszentrale Verkehrsinsel an der Hauptwache; € 18

Regionalpark Rundroute, Etappe 7

● **Dietzenbach – Dreieich-Götzenhain**

Vom Bahnhof Dietzenbach geht es zum Geschichtspfad, der an verschiedenen Stationen die wichtigsten Ereignisse der Dietzenbacher Geschichte erläutert und weiter durch den Dietzenbacher Wald, vorbei an Keltengrabhügeln und einer Keltenprozessions-Skulpturengruppe, zur Abschlusseinkehr in Götzenhain. Ca. 12 km.

Alternativer Treffpunkt: 14.15 Uhr, S-Bahn-Haltestelle Offenbach Kaiserlei – Bahnsteig am Fahrkartenautomat Offenbacher Seite

0212-13 *Theda Bunje*
Sa, 13.50 – 20.00 Uhr, **12. Aug., 1x**
Treffpunkt: RMV-Mobilitätszentrale Verkehrsinsel an der Hauptwache; € 18

Exkursionen in die Region

Wanderung durch den vorderen Odenwald

Von Ober-Ramstadt geht es auf dem Hessenweg 4 Richtung Gross-Bieberau. Weiter führt uns diese Odenwaldwanderung hoch zum Hundertmorgen und über Ober- und Nieder-Klingen nach Otzberg-Lengfeld. Hier haben wir zum Abschluss der Tour evtl. die Möglichkeit einen Bauernhof mit Chicorée-Produktion zu besichtigen. Eine Mittagseinkehr ist geplant.

Wanderstrecke : ca. 20 km mit einigen z.T. kräftigen Steigungen, ca. 300 Höhenmeter
In Kooperation mit der VHS Offenbach

Bitte mitbringen: passende Kleidung und wandertaugliche Schuhe, Getränke

Zusatzkosten: RMV-Gruppenticket, evtl. Führung Chicorée-Bauer, Mittagessen

0216-03 *Theda Bunje*
Sa, 09.15 – 18.35 Uhr, **25. Feb., 1x**
Treffpunkt: Hauptbahnhof Frankfurt a.M./DB-Infostand vor Gleis 12; € 25

Ein besonderer Rundgang durch Wetzlar

● **Die Stadt in der sich Johann Wolfgang von Goethe unsterblich verliebte...**

... und August Bebel erfuhr, wie Elend schmeckt. Etliche steinerne Zeugen haben sich erhalten, die an historische Ereignisse und berühmte Persönlichkeiten erinnern. Spektakulär ist die Geschichte von Johann Wolfgang von Goethe, der sich hier 1772 unsterblich verliebte und seine Enttäuschung in „Die Leiden des jungen Werthers" durchaus erfolgreich verarbeitete. Bei einem Rundgang werden die Orte der berühmten Protagonisten besucht. Der Spaziergang durch die Gassen ist gewürzt mit kuriosen und faszinierenden Geschichten der Kursleiterin zu ihren Dreharbeiten einer Dokumentation über die Stadt. Hinweis: Wer mit zum Essen möchte bitte angeben.

Zusatzkosten: € 6 Museumseintritt, Bahnticket

0216-06 *Astrid Dermutz*
Sa, 09.35 – 17.30 Uhr, **18. März, 1x**
Treffpunkt: Hauptbahnhof Frankfurt a.M./DB-Infostand vor Gleis 12; € 25

Wanderung durch die Dietesheimer Steinbrüche

● **Zur Apfelwein-Führung in Hanau**

Von Offenbach-Bieber wandern wir zu den Dietesheimer Steinbrüchen. Bis zum Jahr 1982 fand dort großflächiger Basaltabbau statt, der bizarre Felsstrukturen formte. Nach der Stilllegung entstand hier eine beeindruckende Seenlandschaft. Nach einer Mittagseinkehr geht es am Main entlang am Schloss Philippsruhe vorbei in die Hanauer Innenstadt zum „Gerippten Museum". Bei Apfelweinproben erfahren wir vom Buchautor und Kurator des Museums, Jörg Stier, einiges Erstaunliches und Unbekanntes über das ‚magische Dreieck des Apfelweines'. Anekdotisch erzählt er uns, wie sich der Apfelwein vom Sachsenhäuser Haustrunk zum Hessischen Nationalgetränk und schließlich zum immateriellen Kulturerbe entwickelte. Ein „bembelfröhlicher" Abschluss kann anschließend in der Hanauer Innenstadt stattfinden.

Wanderstrecke : ca. 15 km, kaum Steigungen
In Kooperation mit der VHS Offenbach

Bitte mitbringen: Witterungsangepasste Kleidung, stabile Wanderschuhe, ggf. Wanderstöcke, ausreichend Flüssigkeit und Verpflegung

Zusatzkosten: Führung (ca. 1,5 Std.) inkl. Apfelweinprobe ca. € 16, Mittagessen, RMV-Ticket

0216-09 *Theda Bunje*
So, 09.25 – 19.30 Uhr, **26. März, 1x**
Treffpunkt: Hauptbahnhof Frankfurt a.M./DB-Infostand vor Gleis 12; € 25

Frühling an der Bergstraße

● **Die Melibokus Runde von Zwingenberg**

Unsere Bergstraßenwanderung führt uns durch die Altstadt von Zwingenberg Richtung goldenes Kreuz, dann weiter zu einer malerischen Klosterruine bis wir das Schloss Heiligenberg erreichen. Hier genoss einst der russische Zar die Sommerfrische.
Weiter geht es bergan auf den Melibokus, die höchste Erhebung der Region. Bei klarer Sicht

Anzeige

haben wir einen fantastischen Fernblick bis zum Pfälzer Wald und hinüber zum Taunus. Abschließend steigen wir hinab nach Zwingenberg, wo wir den Tag in einer typischen Bergsträsser Gaststube ausklingen lassen.
Strecke: 18,4 km, Dauer: ca. 5,5 Stunden / Aufstieg 600 Hm / Abstieg 600 Hm zzgl. Pausen und Einkehr.

Bitte mitbringen: Witterungsangepasste Kleidung, stabile Wanderschuhe, ggf. Wanderstöcke, ausreichend Flüssigkeit und Verpflegung

Zusatzkosten: Bahnfahrt und Abschlusseinkehr in einer Gaststätte

0216-12 *Susanne Schnabel*
So, 09.15 – 19.00 Uhr, **02. Apr., 1x**
Treffpunkt: Hauptbahnhof Frankfurt a.M./DB-Infostand vor Gleis 12; € 25

Osterwanderung nach Ober-Ostern

Unsere Osterwanderung durch ausgedehnte Wiesen und Wälder mit herrlichen Ausblicken in den Odenwald startet diesmal in Lindenfels. Wir wandern auf dem Europäischen Fernwanderweg E8 sowie dem Hessenweg 7 nach Ober-Ostern. Nach einer Mittagseinkehr im Ostertal führt unser Weg über die Odenwaldhöhen nach Klein-Gumpen und weiter nach Reichelsheim. Dort geht es schließlich mit Bus und Bahn wieder zurück.

Wanderstrecke : ca. 17 km mit einigen z.T. kräftigen Steigungen, ca. 430 Höhenmeter
In Kooperation mit der VHS Offenbach

Bitte mitbringen: Witterungsangepasste Kleidung, stabile Wanderschuhe, ggf. Wanderstöcke, ausreichend Flüssigkeit und Verpflegung

Zusatzkosten: RMV-Ticket, Mittagessen

0216-15 *Theda Bunje*
Sa, 08.55 – 20.00 Uhr, **08. Apr., 1x**
Treffpunkt: Hauptbahnhof Frankfurt a.M./DB-Infostand vor Gleis 12; € 25

Die Kaiserin Friedrich und Kronberg

Victoria von Preußen nannte sich nach dem Tod ihres geliebten Mannes Kaiserin Friedrich. Weit weg von Berlin wählte sie Kronberg als ihren Witwensitz. Im Schloss Friedrichshof, umgeben von einem herrlichen Landschaftspark, residierte sie von 1894 bis zu ihrem frühen Tod im Jahr 1901. Kaiserin Friedrich war eine große Wohltäterin in Kronberg. Viele soziale Einrichtungen gehen auf sie zurück. Auch den Stadtpark mit dem Kaiser-Friedrich-Denkmal hat sie errichten lassen. Die kunstliebende Fürstin pflegte engen Kontakt zur Kronberger Malerkolonie.
Der Spaziergang beginnt in der Kronberger Altstadt und führt durch den Victoriapark bis zum Schloss Friedrichshof.

0216-18 *Monika Öchsner*
Sa, 14.00 – 17.00 Uhr, **22. Apr., 1x**
Treffpunkt: Kronberg, Recepturhof, Friedrich-Ebert-Straße 6; € 15

Frühlingswanderung an der Bergstraße

- **Zwischen Fachwerk und Blüten – von Zwingenberg nach Bensheim**

Wir starten in dem schönen Fachwerkstädtchen Zwingenberg, dessen Häuser sich malerisch die Hänge des Melibokus hochziehen. Durch erste Weinberge gelangen wir zur einsam gelegenen Not-Gottes-Kapelle und später zum bekannte Auerbacher Schloss mit seinem schönen Fernblick über die Rheinebene. Über verschlungene Waldpfade erreichen wir danach den Park Fürstenlager mit altem Baumbestand, wo wir Mittagspause machen. Es ist ein Picknick vorgesehen. Nach einem Schwenk Richtung Odenwald erreichen wir auf einem schmalen Pfad das weniger bekannte Schloss Schönberg bei Bensheim, dann geht es weiter zu den ersten Weinbergen und wir genießen vom Kirchberg den weiten Blick über die Stadt. Durch die Fachwerkaltstadt von Bensheim gelangen wir zum Bahnhof, von wo wir nach Frankfurt zurückfahren.

Wanderstrecke : ca. 15 km mit einigen Steigungen (insgesamt ca. 350 m bergauf). Eine gewisse Kondition ist für diese noch recht leichte Wanderung hilfreich.

Bitte mitbringen: Witterungsangepasste Kleidung, stabile Wanderschuhe, ggf. Wanderstöcke, ausreichend Flüssigkeit und Verpflegung für das Picknick

Zusatzkosten: Bahnticket und Abschlusseinkehr in Bensheim

0216-21 *Stefan Schaab*
So, 10.15 – 19.30 Uhr, **23. Apr., 1x**
Treffpunkt: Hauptbahnhof Frankfurt a.M./DB-Infostand vor Gleis 12; € 25

Wetterau-Wanderung durchs Krebsbachtal zur Sternbacher Kirche

Unsere Wanderung startet in Heldenbergen. Bei der Hainmühle in der Nähe von Kaichen gelangen wir ins idyllische Naturschutzgebiet „Krebsbachtal“ mit einer hohen Vielfalt an Tieren und Pflanzen. Entlang des Bächleins führt unser Weg nun über Erbstadt zur abseits jeder menschlichen Siedlung im Wald gelegenen Wallfahrtskirche St. Gangolf, auch Sternbacher Kirche genannt, die 778 erstmalig erwähnt wurde. Nach einer Abschlusseinkehr geht es schließlich von Bruchenbrücken per S-Bahn wieder zurück. Bitte Verpflegung für unterwegs mitnehmen.

Wanderstrecke : ca. 20 km mit wenigen Steigungen, ca. 170 Höhenmeter
In Kooperation mit der VHS Offenbach

Bitte mitbringen: Witterungsangepasste Kleidung, stabile Wanderschuhe, ggf. Wanderstöcke, ausreichend Flüssigkeit und Verpflegung

Zusatzkosten: RMV-Ticket, Abschlusseinkehr

0216-23 *Theda Bunje*
Mo, 09.30 – 18.30 Uhr, **01. Mai, 1x**
Treffpunkt: Hauptbahnhof Frankfurt a.M./DB-Infostand vor Gleis 12; € 25

Von Klein-Krotzenburg nach Seligenstadt...

- **...zurück in die Zeit der Karolinger**

Dieser Spaziergang in die Vergangenheit führt entlang des Mains nach Seligenstadt. Ein Weg, den schon die Römer beschritten. Die Zeit hat ihre Spuren fast gänzlich verweht. Erst mit Einhard, dem Biographen Karl des Großen, erzählen die Steine der Stadt von der wechselvollen Geschichte. Ein Ausflug der entlang des Main durch das Grüne nach Seligenstadt zur karolingischen Basilika, mit daran anschließender Klosteranlage führt. Dort wird sich gestärkt und danach gibt es eine fachkundige Führung durch den besonderen Klostergarten. Am Ende wird gemütlich durch die Altstadt mit ihrem Fachwerkcharme Richtung Bahnhof gebummelt. Wer mit zum Mittagessen will, bitte angeben.

Zusatzkosten Gartenführung € 3, Bahnticket

0216-26 *Astrid Dermutz*
Sa, 10.20 – 17.30 Uhr, **13. Mai, 1x**
Treffpunkt: Hauptbahnhof Frankfurt a.M./DB-Infostand vor Gleis 12; € 25

Rheinsteig „Auf dem Rheingauer Rieslingpfad“

- **Von Lorch nach Rüdesheim**

Unsere Wanderung startet bergan durch die Lorcher Weinberge, inmitten sanfter Rebhänge. Hier bieten sich immer wieder spektakuläre Ausblicke in das Rheintal. Wir steigen steil hinab in den schmucken Winzerort Assmannshausen, queren enge Gässchen mit traditionellen Fachwerkfassaden, um anschließend wieder stetig ansteigend zum Osteinischen Park zu gelangen. (Hier besteht optional die Möglichkeit, den sportlichen Anstieg mit einer Seilbahnfahrt zu ersetzen).
Weiter wandern wir vorbei am Niederwalddenkmal mit Blick ins Tal nach Rüdesheim und Bingen auf

der anderen Seite des Rheins. Unsere Rheinsteig Tour lassen wir abschließend in einer ortstypischen Gaststätte gemütlich ausklingen.
Wanderroute 23 km mit einigen Steigungen, 700 Hm Aufstieg / 480 Hm Abstieg, ca. 6 Std., zzgl. Pausen und Einkehr

Bitte mitbringen: Witterungsangepasste Kleidung, stabile Wanderschuhe, ggf. Wanderstöcke, ausreichend Flüssigkeit und Verpflegung

Zusatzkosten: Bahnfahrt und Abschlusseinkehr in einer Gaststätte

0216-29 *Susanne Schnabel*
So, 08.30 – 19.30 Uhr, **14. Mai, 1x**
Treffpunkt: Hauptbahnhof Frankfurt a.M./DB-Infostand vor Gleis 12; € 25

Von Geologen, Räubern und Komponisten

- **Spaziergang im Naturschutzgebiet Rabengrund**

Von der Nerobergbahn führt der Weg entlang des Schwarzbaches, am Denkmal des Landesgeologen Carl Koch vorbei. Georg von Opel stiftete in den 1930er Jahren die Tennisplätze. Auf diesem Gelände befanden sich im 19. Jh. Eisweiher. Die Felsengruppe am ehemaligen Steinbruch bildete in früheren Zeiten eine beliebte Naturbühne. Ein Bergfilm mit Luis Trenker wurde hier gedreht. Wir kommen an der Leichtweißhöhle vorbei, in der ein Räuber und Wilderer Unterschlupf fand. Nach dem Fischweiher weitet sich das schmale Nerotal zu großen, vom Wald eingerahmten Wiesenflächen. Seltene Pflanzen sind zu entdecken. Die malerische Landschaft inspirierte den Komponisten Brahms zu seiner sogenannten „Wiesbadener Symphonie".
Der Weg führt mit leichten Steigungen über ausgebaute Waldwege und kleine Trampelpfade.

Bitte mitbringen: Witterungsangepasste Kleidung, stabile Wanderschuhe, ggf. Wanderstöcke, ausreichend Flüssigkeit und Verpflegung.

0216-33 *Monika Öchsner*
Sa, 14.00 – 18.00 Uhr, **20. Mai, 1x**
Treffpunkt: Wiesbaden, Nerotal, Buslinie 1, Parkplatz unter dem Viadukt der Nerobergbahn; € 20

Hof Gimbach

- **Geschichte und Geschichten um die ehemalige Wallfahrtsstätte**

Der idyllisch am Fuße des Staufen gelegene Hof Gimbach blickt auf eine lange und interessante Geschichte zurück. Erste frühchristliche Spuren bezeugt der Roteldis-Grabstein aus der Zeit um 700 n.Chr. Eine Taufkapelle zu Ehren des Hl. Johannes und eine Eremitage gehörte ehemals zu dem Anwesen. Heute stehen nur noch die Gebäude des Hofes Gimbach. Die Schankerlaubnis wurde erteilt und seit etwa 150 Jahren ist der Hof Gimbach ein beliebtes Ausflugslokal. Unweit entfernt am Waldrand befindet sich die Familiengrablege. Im Auftrag der Eigentümerin wurde am historischen Wallfahrtsweg eine neue Kapelle als Andachts- und Erinnerungsort errichtet. Im Anschluss an den kleinen Rundgang gibt es im Apfelweinkeller eine „Stöffchen"-Probe, mit Interessantem und Humorvollem zum Thema Apfelwein.
Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln: Vom Bahnhof Kelkheim-Mitte aus ist es noch ein ca. 15-minütiger Spazierweg zur Landgaststätte Hof Gimbach.

0216-36 *Monika Öchsner*
Sa, 16.00 – 19.00 Uhr, **03. Juni, 1x**
Treffpunkt: Landgaststätte Hof Gimbach, Gimbacher Weg, 65779 Kelkheim/Taunus; € 15

Von der Rosenstadt Steinfurth durch den Kurpark...

- **...von Bad Nauheim zu den Gradierbauten**

Dort, wo Hessens schönste Rosen blühen, in Steinfurth, beginnt das Flanieren durch die Eleganz vergangener Zeiten bis eine Brise Meeresluft die Nase umweht. Wer möchte kann diesen Tag der Sinne mit einer Rosentorte oder einer anderen Raffinesse beginnen. Rosenbegeisterte können sich im Museum nach ihrem Wesen erkunden. Danach führt der Spaziergang, an duftenden Rosengärten vorbei, in den Kurpark von Bad Nauheim. Ein wahres Gartenkunstwerk im englischen Landschaftsstil. Gesunder Höhepunkt des Tages sind Bad Nauheims Gradierbauten. Es sollen die ältesten und längsten Deutschlands sein. Da heißt es: die Augen schließen, vom Meer träumen, Luft holen und atmen.
Für Interessierte den Cafébesuch wegen der Reservierung bitte angeben.

Zusatzkosten: Einkehr und Bahnticket

0216-39 *Astrid Dermutz*
Sa, 12.15 – 19.00 Uhr, **10. Juni, 1x**
Treffpunkt: Hauptbahnhof Frankfurt a.M./DB-Infostand vor Gleis 12; € 25

Exkursion Gelnhausen

- **Ein Spaziergang durch die Vergangenheit der Barbarossastadt**

Die vom Stauferkaiser Friedrich I. 1170 gegründete Stadt ist ein begehbares Bilderbuch der Geschichte auf engem Raum. Vieles und Besonderes gibt es zum Staunen. Der Rundgang führt am Geburtshaus des berühmten Barockdichters Hans Jakob Christoffel von Grimmelshausen vorbei, zum Romanischen Haus und weiteren Sehenswürdigkeiten. Zur Marienkirche, ein besonderes Kulturdenkmal des Hochmittelalters. Ob enge Gassen, mit mittelterlichen Häusern oder der Ort der an die Hexenprozesse erinnert, viel gibt es zu entdecken. Besucht werden auch die Barbarossapfalz und das dazugehörende Museum. Und wer mag, kann in einem netten Café sich der leckeren Kuchen erfreuen.
Für Interessierte den Cafébesuch wegen der Reservierung bitte angeben.

Zusatzkosten: € 4 Eintritt Barbarossapfalz und Museum; Bahnticket

0216-42 *Astrid Dermutz*
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **01. Juli, 1x**
Treffpunkt: Hauptbahnhof Frankfurt a.M./DB-Infostand vor Gleis 12; € 25

Durch den Orber Spessart

- **Romantische Wanderung durch das Kinzigtal**

Wenn wir das etwas profane Gewerbegebiet vom Wächtersbacher Bahnhof schnell hinter uns gelassen haben, erklimmen wir eine erste Spessarthöhe und wandern dann über dem schönen Orbtal zur altbekannten Fachwerk-und Kurstadt Bad Orb. Nachdem wir die dortige Altstadt durchstreift haben, gelangen wir durch das verschwiegene und wildromantische Haseltal zur einsam gelegenen Jagdhütte am Ende des Tales, die vor allem Wild- und Forellengerichte anbietet.
Über eine etwas stärkere Steigung gelangen wir durch einsame Spessartwälder, die uns an der Bildeiche vorbeiführen, über das schöne Klingbachtal nach Bad Soden-Salmünster, wo wir die Heimfahrt mit der Bahn antreten können.

Wanderstrecke : ca. 17 km mit ca. 300 m Steigung, eine gewisse Ausdauer ist von Vorteil, aber insgesamt ist die Wanderung recht leicht.

Bitte mitbringen: Witterungsangepasste Kleidung, stabile Wanderschuhe, ggf. Wanderstöcke, ausreichend Flüssigkeit und Verpflegung

Zusatzkosten: Bahnticket und Mittagseinkehr im Jagdhaus Haselruhe

0216-45 *Stefan Schaab*
So, 09.15 – 19.00 Uhr, **23. Juli, 1x**
Treffpunkt: Frankfurt Südbahnhof vor dem Eingang Diesterwegplatz; € 25

Odenwaldwanderung zum Rimdidim mit Essigmanufaktur-Führung

Auf dieser Rundwanderung gibt es immer wieder wunderschöne Aussichten in den Odenwald. Vom

schmucken Fränkisch-Crumbach aus führt der Weg zur Burgruine Rodenstein. Die Wehranlage wurde um 1240 als Trutzburg gegen das Schloss Reichenberg gebaut. Weiter geht die Wanderung an der sagenhaften Felsformation „Wildweibchenstein“ vorbei zur Mittagseinkehr im Laudenauer Tal. Anschließend lernen wir in der „Essigmanufaktur zur Freiheit“ bei einer Führung die Geheimnisse der Essigherstellung kennen, probieren bei einer Verkostung Fruchtsenfe sowie eine Auswahl Apéritif-, Balsam- und Fruchtessige. Der Rückweg führt uns hinauf zur höchsten Erhebung, dem Berg mit dem seltsamen Namen Rimdidim (499 m). Es erwarten uns eindrucksvolle Fels- und Basaltformationen.

Wanderstrecke : ca. 17 km mit einigen Steigungen, ca. 400 Höhenmeter
In Kooperation mit der VHS Offenbach

Bitte mitbringen: Witterungsangepasste Kleidung, stabile Wanderschuhe, ggf. Wanderstöcke, ausreichend Flüssigkeit und Verpflegung

Zusatzkosten: Führung (ca. 1,5 Std.) ca. € 10, RMV-Ticket, Mittagessen

0216-48 *Theda Bunje*
Sa, 08.55 – 20.00 Uhr, **29. Juli, 1x**
Treffpunkt: Hauptbahnhof Frankfurt a.M./DB-Infostand vor Gleis 12; € 25

Rheingau pur: Weinberge, Rheinblicke, Wanderwonnen

● **Die Kloster Eberbach-Runde von Eltville**

Unsere Wanderung beginnt in Eltville am Rhein. Von hier aus starten wir sanft bergan durch die malerischen Weinberge Richtung Kloster Eberbach. Wir durchschreiten den Klostergarten, dann weiter den Klostersteig folgend. Oberhalb Kiedrichs leitet uns der Weg durch die Weinberge, immer wieder mit Fernblicken in das Rheintal. Kurz vor dem Ort Martinsthal führt uns die schöne Rundwanderung wieder bergab Richtung Eltville, wo wir den Tag in einer typischen Rheingauer Gastwirtschaft ausklingen lassen.
Strecke: 18,9 km, Dauer: circa 5,5 Std. / Aufstieg 470 m Abstieg 470 m, zzgl. Pausen und Einkehr
Treffpunkt: Hauptbahnhof Frankfurt (Gleis wird rechtzeitig bekannt gegeben)

Bitte mitbringen: Witterungsangepasste Kleidung, stabile Wanderschuhe, ggf. Wanderstöcke, ausreichend Flüssigkeit und Verpflegung.

Zusatzkosten: Gruppenkarte Hessenticket, Preis wird unter Teilnehmenden aufgeteilt, Einkehr in Eltville

0216-51 *Susanne Schnabel*
So, 08.30 – 19.00 Uhr, **20. Aug., 1x**
Treffpunkt: Hauptbahnhof Frankfurt a.M./DB-Infostand vor Gleis 12; € 25

Taunuswanderung zum Hessenpark

Von Neu-Anspach wandern wir durch Wiesen und Felder zum Hessenpark. In dieser einzigartigen Sammlung hessischer Fachwerkarchitektur mit mehr als 100 Original-Gebäuden lernen wir auf einem Rundweg die verschiedenen Baugruppen Hessens mit ihren typischen Hausformen kennen. So erhalten wir einen Überblick über die regionalen Varianten in der Bauweise. Auf dem Marktplatz, wo sich u.a. eine Backstube und ein Marktladen befinden, können wir uns für ein Picknick eindecken. Nach dem Hessenpark-Rundgang führt unsere Wanderung durch den Wald hinauf zum Limes und weiter zur Lochmühle, von wo aus wir bequem per Bahn zurückfahren können.

Wanderstrecke : ca. 18 km (inkl. Hessenpark-Rundgang) mit einigen Steigungen, ca. 250 Höhenmeter
In Kooperation mit der VHS Offenbach

Bitte mitbringen: Witterungsangepasste Kleidung, stabile Wanderschuhe, ggf. Wanderstöcke, ausreichend Flüssigkeit und Verpflegung

Zusatzkosten: Eintritt Hessenpark ca. € 9, RMV-Ticket, Picknick

0216-54 *Theda Bunje*
So, 09.10 – 18.45 Uhr, **27. Aug., 1x**
Treffpunkt: Hauptbahnhof Frankfurt a.M./DB-Infostand vor Gleis 12; € 25

Natur, Umwelt

Bildung unter Bäumen

Mit der VHS durchs Gartenjahr

In unserem neuen VHS-Garten wächst und gedeiht es – genauso wie unser stets wachsendes Kursprogramm. Ab dem Frühjahr 2023 startet ein neues Kursangebot mit überarbeitetem Konzept. Viele Kurse sind derzeit noch in Planung.

Freuen Sie sich auf ein abwechslungsreiches Kursangebot an einem nachhaltigen Lernort. Aktuelle Kursangebote finden Sie nachfolgend sowie Neuplanungen auf unserer VHS-Internetseite unter Eingabe des Suchbegriffs „Gartenaktuell“.

Keine Garten-Neuigkeiten verpassen!

Gerne informieren wir Sie auch direkt per E-Mail über Kurse rund um unseren VHS-Garten. Schreiben Sie einfach eine E-Mail mit Betreff
„Ich möchte den VHS Garten-Newsletter.“ an:
melanie.rudolph.vhs@stadt-frankfurt.de

Kurzweiliges, Kreativität, Achtsamkeit u.v.m. im VHS-Garten:

- Lesung „Friedrich Stoltze und seine Liebe zur Natur“, 0704-15
- Kurse zum Thema, „Achtsamkeit“, 1003-34, 1003-35, 1003-36
- Liedbegleitung, 2355-15
- Freiluftmalerei 2529-18
- Kurse im Bereich „Grundbildung“, 6005-33N

Wir suchen Kursleiter/-innen

Wir sind auf der Suche nach engagierten freiberuflichen Gärtnerinnen und Gärtnern, die mit Freude am gemeinsamen Gärtnern unsere Teilnehmenden fachlich fundiert und praxisnah durch das Gartenjahr begleiten. Kontakt: Susanne Boelke-Werner, susanne.boelke-werner.vhs@stadt-frankfurt.de

Mitmachtag im Garten

Gemeinsam das Gartenjahr begrüßen, mit allen, die im Garten tätig sein möchten, ob als Kursleitende, Teilnehmerinnen und Teilnehmer oder Ehrenamtliche. Der Nachmittag ermöglicht ein Kennenlernen in ungezwungener Atmosphäre und soll mit kurzen inhaltlichen Beiträgen und Impulsen Lust auf vielseitige Aktivitäten im VHS-Garten machen.

0300-00 *N.N.*
Sa, 14.00 – 18.00 Uhr, **22. Apr., 1x**
Treffpunkt: Eingang Friedhof Westhausen – Kollwitzstr. 27; € 5

Die Zeichensprache der Pflanzen

● **Eine Einführung in die Signaturenlehre**

Wie haben es unsere Vorfahren geschafft, die Wirkung von Pflanzen so genau zu entschlüsseln – ohne Labor und moderne Analysemethoden? Sie haben die Zeichensprache der Pflanzen gedeutet, ihre Signaturen entschlüsselt. Die alte Signaturenlehre ist der Versuch, eine Analogie zu beschreiben zwischen der Erscheinung einer Pflanze und der Kraft, die ihr innewohnt. Lesen lassen sich diese Zeichen im Aussehen einer Pflanze, in ihrem Geschmack und Geruch, dem Standort, den Farben und ihrem Lebenszyklus. Dieser Nachmittag bietet eine Einführung in die Signaturenlehre und viele praktische Übungen, um eigene Erfahrungen zu sammeln.

0300-10 *Regine Ebert*
Fr, 16.00 – 19.30 Uhr, **26. Mai, 1x**
Treffpunkt: Eingang Friedhof Westhausen – Kollwitzstr. 27; € 18

Kräuter- und Heilwissen aus aller Welt

„Diese Pflanze kenne ich gut, aber bei uns zu Hause wird sie ganz anders genutzt." Diesen Satz habe ich bei Wildkräuterführungen oft von Menschen aus anderen Ländern gehört, und daraus ist die Idee für diesen Workshop entstanden. Im Garten der VHS werden an diesem Nachmittag Pflanzengeschichten aus aller Welt erzählt und ungewöhnliche Rezepte und Anwendungen vorgestellt. Gemeinsam wollen wir mehr über das Pflanzenwissen anderer Kulturen herausfinden. Alle Interessierten sind eingeladen, von ihren eigenen Erfahrungen zu berichten. Einige Rezepte werden wir vor Ort gleich ausprobieren.

0300-20 *Regine Ebert*
Fr, 17.00 – 19.30 Uhr, **30. Juni, 1x**
Treffpunkt: Eingang Friedhof Westhausen – Kollwitzstr. 27; € 13

Umweltlernen und Nachhaltigkeit

Plastikfasten

Immer mehr Menschen erkennen im Einweg-Plastik ein Problem für die Umwelt. Viele verzichten längst auf Plastiktüten, holen sich dennoch mit dem täglichen Einkauf Tuben, Flaschen, Tetrapacks, Verpackungen aller Art ins Haus, die alsbald im Mülleimer landen. Dabei geht es auch anders: Man muss „nur" seine Gewohnheiten verändern.
Genau das ist unser Thema: Wie schaffen wir es, zunächst unseren Alltag so zu gestalten, dass wir unseren täglichen Einkauf nahezu müllfrei erledigen – und dann dabei zu bleiben? Sechs bis sieben Wochen dauert es, bis eine neue Gewohnheit zur Routine wird. Darum ist die 7-wöchige Fastenzeit ideal, um den plastikfreien Einkauf zu erlernen und nie mehr aufzugeben.
Die Dozentin lebt seit der Fastenzeit 2016 ohne Einwegplastik.

0301-03 Nord *Beate Siegler-Bätzing*
Mi, 18.00 – 20.00 Uhr, **22. Feb., 1x**
Nordwestzentrum; € 12

Aktiv sein für eine lebenswerte Zukunft

Die Klimakrise ist unübersehbar. Viele Menschen haben den Eindruck, dass sie nichts dagegen tun könnten, fühlen sich ohnmächtig. Wie können sie gut mit Enttäuschung und Ärger im Zusammenhang mit dem Klimawandel umgehen?
Es gibt viele Möglichkeiten, für eine lebenswerte Zukunft aktiv zu werden – auf persönlicher, kommunaler, gesellschaftlicher und politischer Ebene. Aber nicht jeder kann und möchte alles tun. Es ist wichtig, die eigenen Stärken zu berücksichtigen und was wir gerne tun.
Wir betrachten Ursachen der Klimakrise und Handlungsmöglichkeiten. Welche der Aktivitäten ist aus Sicht der Teilnehmenden für sie passend? Wie können sie sich vorstellen, das zu verwirklichen? Im Laufe der Veranstaltung entsteht ein Bild aktiver Vorsorge, die zu dem passt, was Sie als sinnvoll erachten und was Ihnen persönlich guttut.

0301-06 *Ruth Habermehl*
Sa, 10.00 – 13.00 Uhr, **25. Feb. + 04. März, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 30

Fisch sucht Pflanze

● **Schnuppertag beim Aquaponik Projekt von Riffgarten e.V.**

Wir möchten das abstrakte Thema Nachhaltigkeit greifbar machen und laden Sie in die neuen Räumlichkeiten von RIFFGARTEN ein. Dort können Sie verschiedene Kreislaufmodelle zur Lebensmittelproduktion hautnah erleben und deren Möglichkeiten und Restriktionen diskutieren. Zusätzlich informieren wir über verschiedene Aktivitäten in Afrika, um dort unabhängig vom Klimawandel Einkommen und Ernährung sicherzustellen. Abschließend ernten wir gemeinsam Lebensmittel frisch aus dem Gewächshaus und bereiten diese zusammen zu.

Zusatzkosten: € 5,- für Zubereitungen der „Ernte" (im Kurs zu zahlen)

0301-07 *N.N.*
Do, 17.00 – 20.00 Uhr, **16. März, 1x**
Treffpunkt: RIFFGARTEN, Dortelweilerstr. 102, 60389 Frankfurt; € 24

0301-08 *N.N.*
Di, 17.00 – 20.00 Uhr, **16. Mai, 1x**
Treffpunkt: RIFFGARTEN, Dortelweilerstr. 102, 60389 Frankfurt; € 24

Biodiversität und Gesellschaft

● **Die Natur als Vorbild einer funktionierenden Demokratie**

Wie leben wir als Gesellschaft? Wenn wir unseren Status Quo betrachten, fällt auf, dass einheitliche, große Systeme vorrangig sind. In der Landwirtschaft, in der Politik und in der Wirtschaft. Wendet man den Blick in die Natur, erkennt man, dass – wenn man sie lässt – die Natur divers, vielschichtig und dezentral aufgebaut ist. Das macht sie krisensicher und stabil. Wir hingegen erleben komplette Systeme, die zusammenbrechen mit Konsequenzen auf globaler Ebene.
Wir beschäftigen uns mit den Zusammenhängen von Diversität, Demokratie und positivem Wandel und entdecken Möglichkeiten wie auch wir Veränderung bewirken können. Am Sonntag runden wir unsere eigenen Überlegungen mit der Filmvorführung von „Tomorrow – die Welt ist voller Lösungen" im FilmForum Höchst mit anschließendem Filmgespräch ab.

Zusatzkosten: € 7 für den Kinoeintritt im FilmForum Höchst

0301-12 *Simone Beege*
Sa, 14.00 – 17.00 Uhr, So, 17.30 – 20.30 Uhr,
06. Mai + 07. Mai, 2x
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 20

Natur Pur – Survival-Wochenende im Odenwald

● **Studienreise**

An diesem Wochenende tauchen wir in die Natur ein und wenden einige der „Goldenen Suvival Regeln" praktisch an. Wir üben, Feuer mit nur einem Streichholz zu machen. Nahe unseres idyllischen Zeltplatzes sammeln wir Wildkräuter, die wir zu einer leckeren Wildnismahlzeit verarbeiten. Wir trainieren unsere Wahrnehmung im Wald und erfahren, worauf es wirklich ankommt, wenn wir uns einmal in der Wildnis verirrt haben. Während einer Nachtwanderung lauschen wir aufmerksam auf die Geräusche des Waldes.
Hinweis: Eine Packliste wird bei Anmeldung zur Verfügung gestellt.
Der Zeltplatz verfügt nicht über Handyempfang, Warmwasser oder Strom, jedoch über sanitäre Anlagen und Duschen.

Zusatzkosten: Die Kosten für Zeltplatz und zwei Wildnis-Mahlzeiten sind vor Ort an die Kursleitung zu entrichten (20 €).
Die Fahrtkosten sowie Proviant zur eigenen Verpflegung sind von den Teilnehmenden zu tragen.
Besondere Anmelde- und Rücktrittsbedingungen: Bitte Infoblatt im Internet beachten! (siehe Downloads zum Kurs)

0301-15 ⓘ *Christiane Klügel*
Sa, 11.00 – 18.00 Uhr, So, 10.00 – 17.00 Uhr,
17. + 18. Juni, 2x
Treffpunkt: Jugendzeltplatz Junkerwald, Höchster Str. 45, 64853 Otzberg; € 150

Frankfurt unverpackt, fair und lecker!

● **Mit dem Fahrrad nachhaltige Orte Frankfurts entdecken**

Nachhaltiges Frankfurt? Ja aber hallo! Dass die Metropole nicht nur mit Finanzen punktet, sondern viele nachhaltige und individuelle Orte zu bieten hat, erleben Sie während dieser Tour mit dem Fahrrad. Wir tauchen ein in die Welt der Unverpackt Läden, entdecken Cafés, die regionale und saisonale Leckereien anbieten, lernen faire Mode kennen und erkunden tolle Initiativen, die Frankfurt grüner machen. Nach dieser Tour wissen Sie, wie Sie Ihren Alltag nachhaltiger gestalten und Teil des Wandels sein können!

Kinder und Familien sind herzlich willkommen, müssen im Stadtverkehr jedoch sicher Fahrrad fahren können.

Bitte mitbringen: Fahrrad und Helm. Nach Bedarf ein verschließbares Gefäß (ca. 250 – 500 ml groß) und Geld für den Einkauf im Unverpackt Laden (nicht zwingend); Zettel und Stift, eine Trinkflasche, FFP2-Maske und wetterfeste Kleidung

0301-18 *Simone Beege*
Sa, 13.00 – 16.00 Uhr, **19. Aug., 1x**
Treffpunkt: Ulf un:verpackt! Laden am Lokalbahnhof; € 15

Tierisches Leben

Online: Wilde Wölfe in Deutschland

Der Wolf ist wieder zurück in Deutschland. In Hessen sind derzeit sieben, teilweise grenzüberschreitende Wolfsterritorien mit sesshaften Wölfen bestätigt. Der Wolf lässt uns nicht kalt – ob als Mythos, Vorfahre unserer Haushunde, Bösewicht im deutschen Märchen oder als Kristallisationspunkt im politischen Streit darüber, wie wir mit Wildnis umgehen wollen. In unserem Kurs nähern wir uns dem Wolf aus verschiedenen Perspektiven. Wir erhalten Einblick in die Praxis des Wolfsmonitorings und -managements. Wir diskutieren die Frage: Können Wolf und Mensch in Deutschland dauerhaft miteinander leben?
Hinweis: Der Kurs findet zusammen mit dem Wolfsexperten Stephan Kaasche statt. Die Kurleiterin ist ehrenamtliche Wolfsberaterin des Hessischen Landesamts für Naturschutz, Umwelt und Geologie.

0302-03 *Christiane Klügel; N.N.*
Sa, 14.00 – 17.00 Uhr, **11. Feb., 1x**
Online-Kurs; € 15

Besuch bei der Stadtschäferin

● **Osterspecial**

Wir räumen auf mit allen Mythen rund um das Osterlamm und zeigen, wie ökologische Landschaftspflege mit Schafen und Ziegen geht –Die Beweidung des Mainbogens und anderer städtischer Flächen durch die Schafe bewahrt die Natur vor der Verbuschung und fördert, auch durch den natürlichen Dünger, eine artenreiche Flora und Fauna. Die Herde der ehrenamtlichen Schäferin wächst immer weiter und mit ihr die Bekanntheit des Projektes. Mit ihren Herdenschutzhunden betreibt sie effektiven Herdenschutz auch in der Stadt. Erfahren Sie im Gespräch mit der Schäferin, welche Arbeit in der artgerechten Haltung von Nutztieren steckt und gewinnen Sie Einblicke in die Besonderheiten des Projektes. Als besonderer Gast wird zu diesem Termin der aus dem Fernsehen bekannte Landtierarzt, Nicki Schirm, anwesend sein.
Hinweis: Der Treffpunkt wird mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar sein und kurzfristig bekannt gegeben. Bitte bei der Buchung Ihre E-Mail-Adresse angeben.
Es dürfen keine Hunde mitgebracht werden!
Bitte bei der Buchung die E-Mail-Adresse angeben.

0302-06 ⓘ *Melanie Brost*
Mo, 14.00 – 16.00 Uhr, **10. Apr., 1x**
€ 12

Kleines Großstadtabenteuer vor dem Frühstück

● **Verflixt noch mal, wer singt denn da?! Vogelstimmen in der Stadt**

Wenn selbst die ausdauerndsten Partygänger langsam ihr Bett aufsuchen, beginnt im Frühling auch in der Stadt ein ganz anders Musikkonzert. Doch welche gefiederten wie unauffälligen Mitbewohner meiner Stadt singen dort im Einzelnen?
Im Rahmen einer frühmorgendlichen Exkursion im Grüneburgpark wollen wir Sie in die Lage versetzen, die wichtigsten Vogelstimmen einer Stadt zu erkennen. Nebenbei gibt's allerlei Interessantes über die Vogelwelt und über Stadtökologie zu erfahren.

Bitte mitbringen: Warme Kleidung und Fernglas (soweit vorhanden)

0302-09 *Christof Sandt*
So, 04.45 – 07.45 Uhr, **30. Apr., 1x**
Treffpunkt: Palmengarten, Siesmayerstraße 61, Haupteingang; € 15

Imkern durch die Jahreszeiten

● **Bienen im ChamissoGarten**

Beim Öffnen einer Bienenbehausung umschwebt einen sogleich der süße und warme Duft des Bienenvolkes. Die Bienen galten in vielen Kulturen als heilige Tiere. Warum das so ist, dem wollen wir auf die Spur kommen und ein Bienenvolk durch den Jahreslauf begleiten.
An acht Terminen können Sie die Honigbiene und ihr Leben im Jahreslauf kennen lernen. Das Handwerk der Imkerei wird vorgestellt und die wichtigen Arbeiten im Jahr werden miteinander durchgeführt. Die Imkerei Felix arbeitet wesensgemäß, das bedeutet, dass die Bienen ihre Waben selber errichten und damit über den Aufbau des Brutnestes entscheiden. Dadurch können sehr beeindruckende Einblicke in das Wunder eines Bienenvolkes gewonnen werden. Ein Kurs, der zum Staunen und Genießen einlädt.
Hinweis: Der ChamissoGarten ist weitgehend barrierefrei mit WC.

0302-12 Ute Posenenske
Do, 12.00 – 13.00 Uhr, **04. + 25. Mai, 15. + 29. Juni, 06. + 20. Juli, 14. Sep., 7x**
Sa, 12.00 – 13.00 Uhr, **16. Dez., 1x**

Treffpunkt: ChamissoGarten, Chamissostr. 38; € 144

„Frankfurter Nachtleben"

● **Die Fledermausexkursion**

Wer denkt beim Frankfurter Nachtleben schon an seltene und deswegen europaweit streng geschützte Tiere? Wohl kaum jemand. Aber es gibt das etwas andere Nachtleben in Frankfurt und deswegen hat das Umweltamt ein Projekt gestartet, um Fledermäuse in der Stadt Frankfurt zu erforschen, zu schützen und auch zu erleben. Gehen Sie gemeinsam mit einer erfahrenen Biologin und Fledermauskundlerin auf die Suche nach den fliegenden Kobolden der Nacht. Sie werden viel zur Lebensweise dieser einzigartigen Säugetiergruppe erfahren und das Erlebnis freifliegender Fledermäuse wird Ihnen bestimmt in Erinnerung bleiben.

0302-15 Ost *Ulrike Balzer*
Fr, 20.00 – 22.00 Uhr, **05. Mai, 1x**
Treffpunkt: U-Bahn-Station „Eissporthalle", Ausgang Ratsweg; € 12

0302-18 Ost *Ulrike Balzer*
Sa, 20.30 – 22.30 Uhr, **01. Juli, 1x**
Treffpunkt: U-Bahn-Station „Eissporthalle", Ausgang Ratsweg; € 12

Pflanzenwelt

Den Mauerblümchen auf der Spur

Mitten im Großstadtdschungel liegen uns viele botanische Kostbarkeiten regelrecht zu Füßen, die aber oft ganz unscheinbar und nebenbei doch so wertvoll für unser Stadtklima oder auch die Insektenwelt sind.
Bei einem Rundgang durch urbanes Umfeld halten wir Ausschau nach dem oft völlig unbeachteten Stadtgrün sowie die Augen für das Unscheinbare und Unbekannte offen. Ganz sicher wird dabei neben richtigen floralen Überlebenskünstlern auch manches aus der Fremde zugezogenes Gehölz am Wegesrand gesichtet und wir schenken der wilden Stadtvegetation in ihrer großen Vielfalt unsere ganz besondere Würdigung und Aufmerksamkeit.

0303-03 *Klara Kraft*
Do, 16.30 – 18.00 Uhr, **30. März, 1x**
Treffpunkt: Justitia-Brunnen, Römerberg; € 10

Schmackhafte heimische Kräuter und Heilpflanzen kennenlernen

Bärlauch, Knoblauchsrauke, Oregano und viele andere Wildkräuter sind eine wertvolle und leckere Bereicherung des Speisezettels oder der Hausapotheke. So manche Wegrandpflanze stärkt das Immunsystem, fördert die Blutreinigung oder desinfiziert den Magen-Darm-Kanal. Lernen Sie auf einem Kräuterspaziergang die Pflanzen anhand eindeutiger und einfacher Merkmale erkennen. Ein Arbeitsblatt verhilft zur schnellen und sicheren Pflanzenansprache. Sie erhalten Wildkräuterkoch- und teerezepte und erfahren einiges zur Heilwirkung und Anwendung. So können Sie leckere Mahlzeiten selber ausprobieren sowie Heilkräutertees zubereiten. Pflanzen dürfen gesammelt werden. Bitte Schreibbrett, Stift und, wer hat, eine Lupe mitbringen.

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

● **Im Frankfurter Stadtwald**

0303-06 Süd *Marion Bredemeier*
Fr, 16.00 – 19.00 Uhr, **14. Apr., 1x**
Treffpunkt: Straßenbahnhaltestelle Oberschweinstiege; € 15

0303-07 Süd *Marion Bredemeier*
Do, 16.30 – 19.30 Uhr, **04. Mai, 1x**
Treffpunkt: Straßenbahnhaltestelle Oberschweinstiege; € 15

● **Am Berger Hang**

0303-09 *Marion Bredemeier*
Do, 17.00 – 20.00 Uhr, **22. Juni, 1x**
Treffpunkt: Großer Parkplatz unterhalb des Enkheimer Schwimmbades nahe Bushaltestelle „Schwimmbad" der Linie 42; € 15

Frühlingserwachen im Höchster Stadtpark

Bei einem Rundgang über den fast 15 Hektar großen, 1908 vom Höchster Bürgermeister Victor Palleske angelegten Park, begegnen wir einigen besonders alten und mehreren seltenen Baumarten. Die Bäume zeigen sich in ihrer frischen Pracht von einer ihrer schönsten Seiten. Speierling, Ulme, Elsbeere und Co. warten darauf, auf ihre Besonderheiten hin erkundet zu werden.
Bitte dem Wetter entsprechende Kleidung und Schuhwerk berücksichtigen.

0303-12 *Hans-Peter Burggraf*
Di, 16.30 – 18.30 Uhr, **25. Apr., 1x**
Treffpunkt: Höchster Porzellanmanufaktur; € 12

Wildkräuter ernten und essen

Bei einem Wiesenspaziergang lernen wir typische essbare Wildkräuter kennen. Wir erfahren, wie wir die Wildkräuter am besten ernten und verarbeiten und welchen Nutzen sie uns als Heilpflanze und in der Küche bieten. In unserer Wildnisküche bereiten wir ein schmackhaftes Mahl aus unserer Ernte zu und genießen den Geschmack der Natur.
Mitzubringen: Essgeschirr (Teller, Messer, Gabel, Löffel, Becher) und Getränke für den Eigenbedarf, Notizbuch und Stift, Sitzkissen, ggf. Sitzgelegenheit (Dreibein etc.), ggf. Regenschutz

Zusatzkosten: Die Kosten für die Wildnis-Mahlzeit von € 2 sind vor Ort an die Kursleitung zu entrichten.

0303-15 *Christiane Klügel*
Sa, 10.00 – 15.00 Uhr, **13. Mai, 1x**
Treffpunkt: Parkplatz Freibad Königstein; € 25

Wildkräuter ernten und essen (inklusiv)

Hinweis: Der Kurs ist geeignet für Schwerhörige sowie für Menschen ohne Einschränkungen des Gehörs. Eine mobile FM-Anlage ist vorhanden.
Bei einem Wiesenspaziergang lernen wir typische essbare Wildkräuter kennen. Wir erfahren, wie wir die Wildkräuter am besten ernten und verarbeiten und welchen Nutzen sie uns als Heilpflanze und in der Küche bieten. In unserer Wildnisküche bereiten wir ein schmackhaftes Mahl aus unserer Ernte zu und genießen den Geschmack der Natur.
Mitzubringen: Essgeschirr (Teller, Messer, Gabel, Löffel, Becher) und Getränke für den Eigenbedarf, Notizbuch und Stift, Sitzkissen, ggf. Sitzgelegenheit (Dreibein etc.), ggf. Regenschutz

Zusatzkosten: Die Kosten für die Wildnis-Mahlzeit von € 2 sind vor Ort an die Kursleitung zu entrichten.

0303-18 *Christiane Klügel*
Sa, 10.00 – 15.00 Uhr, **03. Juni, 1x**
Treffpunkt: Parkplatz Freibad Königstein; € 25

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

Rund um den Garten

● **Hier blüht Ihnen was!**

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

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

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

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

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

0303-27 West *Christof Sandt*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, So, 10.00 – 15.45 Uhr, **03. + 04. Juni, 2x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 120

Naturwissenschaften

Astronomie – Das Planetensystem

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

0401-10 Nord *Stefan Karge*
Di, 20.00 – 21.30 Uhr, **31. Jan. – 21. März, 8x**
Physikalischer Verein; € 72

Benachbarte Galaxien

● **Was wir über unsere engsten Nachbarn wissen sollten**

Unsere Heimatgalaxie, die Milchstraße, steht nicht allein im Universum. Eine kleine, aber illustre Schar weiterer Galaxien, große und kleine, begleiten sie und bilden einen eigenen kleinen Galaxienhaufen, die sogenannte „Lokale Gruppe". Neben einem Portrait dieser galaktischen Großfamilie soll im Vortrag auch über teils fatale Wechselwirkungen untereinander berichtet werden. Besonders im Fokus steht dabei die Galaxie M31, auch bekannt als die Andromeda-Galaxie.
Was passiert, wenn sich zwei große Sternsysteme wie unsere Milchstraße und die M31 nicht mehr aus dem Weg gehen können? Wir wagen eine Reise in die Zukunft.

0401-30 *Stefan Karge*
Fr, 19.00 – 20.30 Uhr, **17. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 10

Geologie für alle: Angewandte Geologie

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

0406-10 Nord *Dr. Sonja Leonie Philipp*
Di, 18 – 20 Uhr, **14. – 28. März, 3 x**
Nordwestzentrum; € 40

Ab ins Labor! Experimentiertag am Riedberg

● **„Goethe und die Farben"**

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

Zusatzkosten: € 3,00/ Materialkosten (im Kurs zu zahlen)

0406-20 Nord
Prof. Dr. Arnim Lühken; Dr. Edith Nitsche
Sa, 10.00 – 14.00 Uhr, **04. Feb., 1x**
Treffpunkt: Otto-Stern-Zentrum, oberer Eingang Riedbergallee; € 24

In unseren Kursen zur kulturellen Bildung

- **schulen Sie Ihre kreativen Fähigkeiten**
- **entwickeln Sie neue Sichtweisen und Lösungswege**
- **stärken Sie Identität und Selbstbewusstsein durch Ihr künstlerisches Schaffen**
- **erfahren Sie ganzheitliches Lernen**

Kunst, Kultur, Kreativität

Kunst, Kultur, Literatur, Theater 72
Tanz 75
Musik 79
Fotografie 85
Bildnerisches Gestalten 92
Kunst- und handwerkliche Techniken 99
Nähen, Textiles Gestalten 103

Kunst, Kultur, Literatur, Theater

Menschen und Werke

NEU im Programm

● **Künstlerpaar: Lee Miller und ihre Männer**

Ein berühmtes Foto aus der Zeit nach der Befreiung von der nationalsozialistischen Herrschaft zeigt die Künstlerin Lee Miller, die nackt in der Badewanne von Adolf Hitler sitzt. Sie war selbst Kriegsberichterstatterin. Zuvor und danach hatte sie verschiedene Berufe inne: Sie war Künstlerin, aber auch erfolgreiches Fotomodell und außerdem Muse für andere Künstler. Selten hielt sie sich an Konventionen, auch nicht im Privatleben. Unter den Männern, mit denen sie zusammen war, waren einige Künstler wie Man Ray, Picasso und der englische Surrealist Robert Penrose, mit dem und dessen erster Frau, ebenfalls einer Künstlerin, sie bis an ihr Lebensende unter einem Dach lebte. Wir lernen spannende Paar-Konstellationen rund um Lee Miller kennen, bei denen es immer auch um die Kunst ging.

2003-01 *Ulrike Kuschel*
Mi, 19.00 – 21.00 Uhr, **26. Apr., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 10

● **Künstlerin: Niki de St. Phalle**

Die französisch-schweizerische Künstlerin wurde weltweit mit ihren lebensfrohen und üppigen Frauenfiguren bekannt. Diese sogenannten Nanas stehen für eine selbstbewusste und freie Weiblichkeit. Lange war nicht bekannt, dass Niki de Saint Phalle in ihrer Kindheit traumatische Erfahrungen gemacht hatte. Letztlich war es die künstlerische Produktivität, durch die sie einen Ausweg aus ihrer Krise fand. In ihrem Spätwerk baute sie begehbare Kunstwerke wie den Tarot Garten in der Toskana. Mit ihrem Ehemann, dem Metallbildhauer Jean Tinguely, realisierte sie in gegenseitig befruchtender Arbeit gemeinsame Projekte wie den berühmten Strawinsky-Brunnen am Centre Pompidou in Paris. Die Schirn richtet Niki de St. Phalle von Februar bis Mai 2023 eine Retrospektive aus.

2003-02 *Ulrike Kuschel*
Do, 19.00 – 21.00 Uhr, **02. Feb., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 10

NEU im Programm

● **Künstler: Paul Gauguin**

Paul Gauguin gehört zu den einflussreichsten Wegbereitern der künstlerischen Moderne. Seine starkfarbigen Kompositionen strahlen sowohl Vitalität und Lebensfreude als auch Ruhe aus. Und was für ein Leben: Ein Bankangestellter, der vorher Jahre zur See gefahren war, entwickelte sich zu einem vielbeachteten Künstler, der zunächst in der Bretagne und dann in Tahiti seine Kunst ausübte und nach Europa brachte. Damit löste er große Begeisterung und eine Sehnsucht nach fremden Kulturen aus. Bis heute sind viele von Gauguins Kunst fasziniert. In neuerer Zeit werden aber auch Stimmen laut, die auf die darin spürbare koloniale, westliche Sichtweise hinweisen. So steht aktuell der Traum des Malers von einer „natürlichen" exotischen Kultur kritisch zur Debatte.

2003-03 *Ulrike Kuschel*
Do, 19.00 – 21.00 Uhr, **23. Feb., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 10

Online: Einführung in die Europäische Malerei

NEU im Programm

● **Rokoko und Klassizismus**

Wir setzen unsere Einführung zur historischen Malerei mit den Epochen Rokoko und Klassizismus fort. Mit dem Rokoko wich der monumentale, prunkvolle Stil des Barock einer spielerischen Eleganz, die sich in heiter-galante Darstellungen niederschlug. Von Frankreich ausgehend, verbreitete sich der Stil in Europa. Wichtige Künstler und Künstlerinnen waren u.a. Jean-Antoine Watteau, François Boucher, Rosalba Carriera und Anna Dorothea Therbusch. Werke des englischen Malers Joshua Reynolds führen vom Rokoko zum Klassizismus. Unter Klassizismus versteht man die erneute Rückbesinnung auf die klassische antike Kunst. Er gilt als Gegenbewegung zu Barock und Rokoko, die Werke neigen zu Einfachheit und Klarheit. Wir lernen beispielsweise Jacques-Louis David, Jean-Auguste-Dominique Ingres und Johann Heinrich Wilhelm Tischbein kennen. Mehrere Künstlerinnen schufen in dieser Zeit bedeutende Arbeiten, zu ausgesprochenen Stars wurden Angelika Kauffmann und Elisabeth Vigée-Lebrun.

2003-05 *Ulrike Kuschel*
Mi, 19.00 – 20.30 Uhr, **15. – 29. März, 3x**
Online-Kurs; € 28

Vom Wesen der Kunst

● **Wann wird Kunst zur Kunst?**

Wovon hängt der Wert der Kunst ab und wer bestimmt darüber? Ist alles nur Konzept, gesellschaftliche Botschaft oder Lifestyle, oder zählt noch technische Meisterschaft? Wie ist der Kunstmarkt entstanden und wie funktioniert er? Wer kauft wann, wo und warum welche Art von Kunst? Kunst und Markt – das erscheint wie ein Widerspruch in sich, doch ohne Markt bleibt Kunst weitgehend unsichtbar. Grund genug, sich das Zusammenspiel von Kunst und Markt genauer anzuschauen. Muss qualitativ hochwertige Kunst teuer sein? Welche Rolle spielen Künstler/-innen, die Vermittelnden, Vermarktenden, Influencer/-innen aller Art und Events wie die documenta? Fragen, die es zu diskutieren gilt, bevor jemand sein erstes Kunstwerk erwirbt oder sich einfach fragt. „Ist das Kunst, oder kann das weg?".

2003-10 *Peter Gröndahl*
So, 15.00 – 17.30 Uhr, **12. Feb., 1x**
Online-Kurs; € 15

Literaturkreise

Lesekreis zum Stadtschreiber von Bergen

Der Stadtschreiber-Preis von Bergen ist einer der wichtigsten Literaturpreise der Bundesrepublik. Der Stadtschreiberkurs begleitet seit 40 Jahren die Stadtschreibenden und ihre Bücher. Wir werden uns mit dem Werk des/der neuen Stadtschreibers/-in beschäftigen. Parallel dazu werden wir einige der Highlights aus der Stadtschreibenden-Geschichte lesen. Darüber hinaus wollen wir, wie bereits im letzten Semester, mit einem/-r Literaturexpert/-in über die Bücher der Stadtschreibenden diskutieren.

2103-01 Ost ⓘ *Burghard Schlicht*
Mo, 19.30 – 21.30 Uhr,
16. Jan., 06. Febr., 06. + 27. März, 24. April, 22. Mai, 6x,
Schelmenburg; € 66

Gegenwartsliteratur

Die neuere deutschsprachige Literatur ist unser Thema, wobei der Schwerpunkt auf der Beschäftigung mit der jeweils aktuellen – vorwiegend belletristischen – Buchproduktion und ihren Autor/-innen liegt. Sie erhalten Hilfe für schwierige Lektüre, sachliche und gesellschaftliche Hintergründe werden erhellt und besprochen. Ziel ist die Entwicklung eines kenntnisreichen und kompetenten Umgangs mit literarischen Erzeugnissen für persönliche Entdeckungsreisen und in Gesprächen.

2103-11 *Dr. Adolf Fink*
Di, 18.15 – 19.45 Uhr, **28. Feb. – 23. Mai, 10x**
Bettinaschule; € 76

2103-12 *Dr. Adolf Fink*
Di, 20.00 – 21.30 Uhr, **28. Feb. – 23. Mai, 10x**
Bettinaschule; € 76

Schreibwerkstätten

Schreibwerkstatt: Demokratie – bewegt mich

Demokratie gestalten

Die poetische Auseinandersetzung mit der eigenen transgenerationalen Geschichte an der Schnittstelle zwischen dem Persönlichen und Gesellschaftlichen kann einen neuen Zugang zur eigenen Biografie schaffen und diese neu ordnen. Zudem wirkt das subjektive Erinnern im öffentlichen Raum dem kollektiven Verdrängen entgegen und fördert demokratische Prozesse. Anlässlich des Paulskirchenjubiläums fragen wir uns nach unserem individuellen Verhältnis zur Demokratie, zur Freiheit und Gerechtigkeit. Durch die globalen und vielfachen aktuellen Krisen und radikalen gesellschaftlichen Transformationen ist Demokratie gefährdeter denn je. Dafür suchen wir schreibend einen Ausdruck und tragen die Texte in einer öffentlichen Lesung im Stadthaus während der Jubiläumsfeierlichkeiten vor.

2104-01 *Tamara Labas*
Do, 18.30 – 20.30 Uhr,
26. Feb. – 11. Mai,
Lesung: Sa, 20. Mai, 10x
VHS Sonnemannstraße; € 115

Online: Der Weg zum Verlag

Das Manuskript ist geschrieben, erste Reaktionen sind begeistert – nun muss es nur noch veröffentlicht werden. Soll man Verlage ansprechen oder eine Agentur? Schickt man einen Ausdruck oder eine Datei? Stimmen Form und Ansprache? Wird das alles überhaupt gelesen? Und was, wenn es Absagen hagelt? Erhöhen Sie Ihre Erfolgsaussichten, indem Sie neben dem Text selbst auch den Prozess der Verlagssuche optimieren. Wir besprechen die Zielgruppen-Recherche, das Genre, die Marktpassung, das Exposee und erläutern die Unterschiede von Verlagen bis hin zum Selfpublishing. Im Praxisteil geht es um den Plot, die Konsistenz von Protagonist/-innen und den Inhalt. Zudem schärfen wir den Blick für sprachliche Ungenauigkeiten und Stolperstellen und geben Praxisbeispiele aus der Agenturarbeit.

2104-02 *Anette Thumser*
Do, 19.00 – 21.00 Uhr, **02. Feb. – 16. Feb., 3x**
Online-Kurs; € 36

Online: Einführung in das Kreative Schreiben – kompakt

Wir führen Sie in die Grundlagen des Kreativen Schreibens ein, wobei als Schwerpunkt das Schreiben von Kurzgeschichten und Romanen behandelt wird. Denn Schreiben ist ein Handwerk, das man lernen kann und keine mystische Fähigkeit, die die einen haben und die anderen nicht. Mit einer ausgewogenen Kombination von Theorie und Praxis lernen Sie hier unter anderem, wie Sie eine Geschichte strukturieren und Spannung erzeugen, wie Sie Ihre Figuren entwickeln und glaubhafte Konflikte konstruieren, worauf Sie bei Dialogen achten müssen, und wie Sie eine geeignete Erzählperspektive wählen und dabei Ihre ganz persönliche Stimme als Autor/-in finden.

2104-03 *Edgar Achenbach*
Di, 19.00 – 21.00 Uhr, **07. Feb. – 21. März, 6x**
Online-Kurs; € 69

Schreiblust – vormittags schon kreativ!

Durch Schreibtechniken und Übungen wird Ihr kreatives Potential geweckt und spielerisch genutzt. Es werden Elemente des Prosa-Schreibhandwerks behandelt, wie die Rückblende, Dialoge, atmosphärisches Gestalten eines Textes und das Arbeiten mit Sprachbildern. Spaß an Neuem und die Lust, die Grenzen der eigenen Phantasie auszuloten und zu erweitern – mehr braucht es nicht.

2104-10 *Sonja Rudorf*
Mi, 10.00 – 12.00 Uhr, **25. Jan. – 15. März, 8x**
VHS Sonnemannstraße; € 92

Grundlagen literarischen Schreibens

● **Von der Idee zum Manuskript**

Sie möchten eine Geschichten- oder Romanidee systematisch konzipieren? Vorbereitende Themen wie Recherche, Figurenerschaffung, Plotting, Konfliktsteigerung oder Kulisse können Sie direkt am eigenen Projekt erarbeiten. Darum sollte eine Idee oder ein Thema vorhanden sein oder innerhalb der ersten Kurswoche entwickelt werden. Sich durch Kreativitätstechniken und Schreibimpulse inspirieren zu lassen, gemeinsam Ideen zu entwickeln und zu diskutieren, sind die Hauptaspekte in der gemeinsamen Arbeit und setzen die Bereitschaft voraus, sich auch mit den Projekten anderer auseinanderzusetzen.
Technische Voraussetzung: Sie benötigen einen Computer mit Mikrofon und Kamera. Wir nutzen die Plattform Zoom. Sie bekommen kurz vor Kursbeginn einen Einladungslink, den Sie ganz einfach per Klick öffnen können. Weitere Informationen: miriam.claudi.vhs@stadt-frankfurt.de

2104-11 *Sonja Rudorf*
Mi, 18.00 – 20.00 Uhr, **25. Jan. – 15. März, 8x**
VHS Sonnemannstraße; € 92

Lesen in Einfacher Sprache

Empfehlen Sie unsere Lesetreffs für alle – inklusiv, barrierefrei, leicht verständlich auf Seite 24

In der Natur schreiben

NEU im Programm

Die Natur öffnet die Sinne, die wir brauchen, um lebendige und bildhafte Texte zu schreiben. Sie inspiriert durch den Kreislauf des Lebens und ihr Keimen, Blühen, Wachsen und Vergehen zu Metaphern und Sprachbildern. Und sie bietet uns eine spannende Kulisse zum Schreiben, mit der wir ganz konkret in einen Dialog treten. Wir besuchen drei verschiedene Orte in der Natur, um mithilfe von gezielten Übungen und Schreibimpulsen kreativ zu werden. Die entstandenen Notizen und Texte können jeweils in der zweiten Hälfte des Tages in den Räumen der VHS zu Ende geschrieben, vorgelesen und besprochen werden.
Benötigt wird neben Stift und Papier ein RMV-Tagesticket.

2104-16 *Sonja Rudorf*
Sa, 15.00 – 19.00 Uhr, **So, 11.00 – 17.00 Uhr, 06. + 07. Mai, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 58

Online: Experimentelle Schreibschnipsel

● **Das Rätsel der Zeit**

Die Zeit ist Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft. Wir können gedanklich Zeitreisen machen, indem wir Vergangenes wieder ans Tageslicht holen oder Visionen entwickeln. Die Zeit hat aber ihre eigenen Gesetze. Mal rast sie uns davon, ein andermal scheint sie sich endlos auszudehnen und wie in Blei gegossen. Der Takt, den sie schlägt, hängt oft von uns selbst ab, von unseren Wünschen, unseren Widerständen. Was wäre, wenn wir schreibend einmal aus der Zeit fielen und an einem Ort landen, den wir

zuvor noch nicht kannten? Mithilfe von Schreibimpulsen und kreativen Übungen werden wir all dies schreibend erkunden und die entstandenen Texte gemeinsam und wertschätzend besprechen.

2104-30 *Sonja Rudorf*
Di, 19.00 – 21.00 Uhr, **17. – 31. Jan., 3x**
Online-Kurs; € 30

● **Die Liebe zum Meer**

Das Meer ist eine Welt für sich. Während über seine Wellenkämme Kreuzfahrtschiffe ziehen, spielen sich unter Wasser geheimnisvolle Dinge ab. Dinge, die nur in der Unterwassersprache zu verstehen sind. Und wer kennt sie nicht, die Anziehungskraft, die der Gezeitenwechsel von Ebbe und Flut ausübt? Besonders, wenn im eigenen Leben gerade Ebbe herrscht und man tiefgründig ist. Genau wie die Faszination, die von Leuchttürmen ausgeht, und vom einsamen Inseldasein. Ob maritim oder symbolisch: Literaturauszüge, Schreibimpulse und kreative Übungen werden uns durch die Themen rund ums Meer navigieren. Die so entstandenen Texte werden gemeinsam und wertschätzend besprochen.

2104-31 *Sonja Rudorf*
Di, 19.00 – 21.00 Uhr, **28. Feb. – 14. März, 3x**
Online-Kurs; € 30

● **Schurken und Helden**

Wir stellen Methoden vor, mit denen Sie die 'guten' und die 'bösen' Charaktere Ihrer Geschichte konstruieren und die Emotionen Ihrer Leser/-innen subtil aber effektiv steuern können. Als Autor/-innen müssen wir sicherstellen, dass unsere Leser/-innen sich um unsere Helden sorgen und es mit voller Freude lieben, die Schurken zu hassen. Bei der theoretischen Einführung und den folgenden Schreibaufgaben befassen wir uns sowohl mit reinen Klischeecharakteren (wie Raoul Silva aus 'Skyfall') als auch mit komplexeren Figuren, bei denen man nicht so genau weiß, was man von ihnen halten soll. So wie Scarlett O'Hara und Rhett Butler, zum Beispiel.

2104-33 *Edgar Achenbach*
Di, 19.00 – 21.00 Uhr, **25. Apr. – 09. Mai, 3x**
Online-Kurs; € 30

Online: Haikus schreiben – Die Kunst der siebzehn Silben

Haiku ist eine alte japanische Gedichtform, die wie ein fotografischer Schnappschuss funktioniert. Nach klaren formalen Regeln wird ein bewegender Augenblick in wenigen Worten eingefangen. Versuchen Sie es einmal selbst. In unserer hektischen Zeit entgehen uns so viele kleine Dinge, die es wert sind, wahrgenommen und festgehalten zu werden. Im Haiku tritt der Mensch wieder in Beziehung zur Natur und zu sich selbst und spiegelt dabei seine Gefühle und Erfahrungen wider. Versuchen Sie einmal, sich auf diese Weise mitzuteilen! Schärfen Sie Ihre Wahrnehmung, schaffen Sie Sprachbilder und kommen Sie schreibend zur Ruhe. Hier noch ein Tipp: Es ist schwer, die Welt auf sich einwirken zu lassen, wenn man zu sehr mit den eigenen Wünschen beschäftigt ist, deshalb: Vergiss, dass du ein Haiku schreiben willst...

Technische Voraussetzung: Sie benötigen einen Computer mit Mikrofon und Kamera. Wir nutzen die Plattform Zoom. Sie bekommen kurz vor Kursbeginn einen Einladungslink, den Sie ganz einfach per Klick öffnen können. Weitere Informationen: miriam.claudi.vhs@stadt-frankfurt.de

2104-34 *Christiane Weismüller*
Fr, 18.30 – 20.30 Uhr, Sa, 14.00 – 18.00 Uhr,
24. + 25. Feb., 2x
Online-Kurs; € 35

Theater

Theaterseminar

● **Theaterstücke sehen und besprechen**

Wir wollen die in der Spielzeit 2023 gebotene Schauspielkunst intensiv miterleben, kritisch durchleuchten, interpretieren und diskutieren. Gemeinsame Theaterbesuche werden vor- und nachbereitet. Mitwirkende von Schauspiel Frankfurt, freien Theatergruppen und anderen Medien werden dabei unsere Gäste sein. Diese geben Hintergrundinformationen, bieten Einblick in Theorie und Praxis ihrer Arbeit und diskutieren mit uns über Inszenierungen, Stücke und all das, was wir schon immer über die Welt des Theaters wissen wollten.

Zusatzkosten: ca. € 10,- anteilige Kosten für Gasthonorare.

Spielzeit: März bis April 2023

2105-10 *Walter H. Krämer*
Mo, 18.45 – 21.00 Uhr, **06. März – 24. Apr., 7x**
VHS Sonnemannstraße; € 69, Mat. Kosten € 10

Spielzeit: Mai – Juli 2023

2105-11 *Walter H. Krämer*
Mo, 18.45 – 21.00 Uhr, **08. Mai – 03. Juli, 8x**
VHS Sonnemannstraße; € 79, Mat. Kosten € 10

Schauspieltechniken

● **Improvisation und Selbstdarstellung**

Sie möchten Theater spielen und Ihre Wirkung, Ausstrahlung oder Stimme positiv beeinflussen, ohne lange Texte auswendig zu lernen? Dann ist Improvisation das Richtige für Sie! Mit intensivem, aber auf Distanz bedachtem Körpertraining und Übungen zu Musik wecken wir den Körper und arbeiten dann an Stimme, Sprache, Lautstärke und Emotion. So werden Blockaden gelockert und der Weg ist frei für Improvisationen: Selbstdarstellung, Einzel- und Partnerimprovisationen.
Übungen und Techniken zur Ausarbeitung einer Rolle nach Stanislawski, dem Begründer des „Modernen Theaters".

Bitte mitbringen: Schwarze, lockere Kleidung, sportliche Schuhe, Schreibheft und Stift

● **Am Abend**

2105-12 *Parviz Barid*
Fr, 18.30 – 21.00 Uhr, **21. Apr. – 23. Juni, 8x**
Mehrgenerationenhaus; € 105

● **Kompakt am Wochenende**

2105-15 *Parviz Barid*
Sa + So, 13.00 – 18.00 Uhr, **06.+ 07. Mai, 2x**
Mehrgenerationenhaus; € 53

Theater im Alltag

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

Bitte mitbringen: lockere Trainingskleidung und rutschfeste Socken

● **Am Abend**

2105-16 *Dr. Annette Fried; Dr. Joachim Keller*
Di, 18.30 – 21.30 Uhr, **25. Apr. – 13. Juni, 8x**
Mehrgenerationenhaus; € 115

● **Kompakt am Wochenende**

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

Frei heraus

● **Texte und Reden mitreißend vortragen**

Wie schaffe ich es, dass meine Worte ankommen, verstanden werden, dass mein Vortrag lebendig,

informativ und sympathisch ist? Anhand gelungener Beispiele und Übungen zur Bühnenenergie befassen wir uns mit dem Vortragen von Texten. Mit Körper-, Stimm- und Energiearbeit erproben wir Textpassagen und spüren der unterschiedlichen Wirkung eines Vortrags nach. Was macht mein Körper, meine Atmung, mein Geist während ich rezitiere? Was ist Präsenz? Wie wirken sich Entspannung oder Verkrampfung bei der Präsentation aus? Ein Vortrag berührt uns, wenn unsere Seele, unser Körper und unser Geist präsent sind, deshalb arbeiten wir mit allen drei Ebenen. In Feedbackrunden diskutieren wir unsere Fortschritte.

2105-18 *Barbara Stollhans*
Di, 18.30 – 21.00 Uhr, **18. Apr. – 23. Mai, 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 85

Anti-Lampenfiebertraining für Reden und Auftritte

● **Aufregung nicht überspielen, sondern Energie positiv nutzen**

Lampenfieber ist ein lästiger Begleiter. Das Herz klopft, der Puls rast, die Stimme versagt. Ein Bühnenauftritt, eine feierliche Rede, eine Präsentation. Allein die Vorstellung kann schon Nervosität oder Panik auslösen, weil wir uns der Situation ausgeliefert fühlen. Was können wir tun um Aufregung auszubalancieren? Durch Übungen für Stimme, Atem und Spannungsregulation werden Sie hilfreiche Methoden kennenlernen. In kurzen Auftrittsübungen probieren wir verschiedene Ansätze praktisch aus. Ziel ist, die eigene Aufregung nicht zu überspielen, sondern sie bewusst wahrzunehmen, innerlich gegenzusteuern und sie als positive Energie für den Auftritt zu nutzen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung
Zusatzkosten: € 2,50 für ein Handout (im Kurs zu zahlen)

2105-20 *Christina Kühnreich*
Sa, 12.00 – 17.00 Uhr, **06. Mai, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 29

Tanz

Tanz und Körpererfahrung

Polaritäten und das Erleben dazwischen

Schwerkraft und Leichtigkeit, Ruhe und Bewegung, Anbindung und Freiheit, Innen und Außen, Konfrontation und Anpassung. Gegensätze müssen sich nicht ausschließen, sondern bergen Potential. Je weiter die Pole voneinander entfernt sind, umso größer ist der Raum dazwischen. In diesem Spannungsfeld kann Energie und Vitalität gefunden werden. Es können Dinge entstehen, die von beiden Polen gespeist werden, ohne zur einen oder anderen Seite gehören zu müssen. Die Eckpunkte und der Raum dazwischen werden mittels Bewegung/Tanz, intuitivem Malen und kreativem Schreiben erforscht. Grundlage dafür ist der Tamalpa Life/Art Process® nach Anna und Daria Halprin. Diese Methode ist ein ganzheitlicher Ansatz für Gesundheit, Kunst und Kommunikation. International in Expressive Arts Therapy anerkannt.
Sie benötigen: Schreib- und Malutensilien, Zeichenpapier, bequeme Kleidung, eine Decke

2201-01 *Ulrike Panhans*
Sa, 10.00 – 17.30 Uhr, **25. Feb., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 56

Was der Körper erzählt

● **Da sein**

Tanzend in sich hinein spüren, sich in äußerer und innerer Bewegung wahrnehmen. Wie sind meine Füße im Kontakt mit dem Boden? Was sagt mir mein Bauch? Wie viel Raum hat mein Atem? Was erzählt mir mein Körper? Welcher Teil meines Körpers fragt nach Aufmerksamkeit? Bilder durch intuitives Malen entstehen lassen. Diese Bilder und eigens Geschriebenes als Inspiration für weitere Bewegungsfolgen nutzen. In einem intensiven und kreativen Dialog mit sich selbst und der eigenen Lebensgeschichte kommen. Innere Ressourcen neu beleben.
Grundlage dieses Workshops ist der Tamalpa Life Art Process® nach Anna und Daria Halprin. Die Methode ist ein ganzheitlicher Ansatz für Gesundheit, Kunst und Kreativität. International in Expressive Arts Therapy anerkannt.

Anzeige

Sie benötigen: Schreib- und Malutensilien, Zeichenpapier, bequeme Kleidung, eine Decke

2202-01 *Ulrike Panhans*
Sa, 10.00 – 17.30 Uhr, **06. Mai, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 56

Kreativer Tanz

Der Kreative Tanz ist eine Form des zeitgenössischen Tanzes, bei der keine Schritte oder Bewegungsabläufe vorgegeben werden. Die Tänzer/-innen können sich entsprechend ihrer eigenen Bewegungsmöglichkeiten entfalten. Wir beginnen mit Körperübungen aus der Feldenkrais-Methode, dem Yoga und dem zeitgenössischen Tanz, die allesamt Körperbewusstsein, Beweglichkeit und Entspannung fördern. Strukturierte Improvisations- und Gestaltungsaufgaben geben Raum, mit Bewegung und Musik zu experimentieren. Ziel ist es, zu einem freien und lebendigen Umgang mit dem eigenen Körper zu finden und alleine und im Zusammenspiel mit anderen ein eigenes Stück Tanz zu gestalten.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken

2204-01 *Patricia Leinhos*
Di, 20.00 – 21.30 Uhr, **17. Jan. – 21. März, 9x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 81

2204-02 *Patricia Leinhos*
Di, 20.00 – 21.30 Uhr, **25. Apr. – 04. Juli, 10x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 90

Tanzerlebnisse mit Butoh

Butoh ist eine zeitgenössische japanische Tanz-Kunstform, bei der es um den körperlichen Ausdruck geht.

● Butoh – Metamorphose

In dem Workshop bekommen wir die Möglichkeit, uns mit verschiedenen Elementen der Natur zu verbinden und diese zu verkörpern- sei es etwa mit Bäumen, Pflanzen, Steinen, Wellen, Meer. Letztendlich können wir uns dadurch tief mit uns selbst verbinden.

Der Workshop wird durch Live Musik begleitet und überwiegend in englischer Sprache durchgeführt. Keine Vorkenntnisse nötig

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

2205-01 *Anna Orkolainen; Gerardo Vitale*
Fr, 18.00 – 20.00 Uhr,
Sa, 11.00 – 15.30 Uhr,
So, 10.00 – 14.30 Uhr, **10. – 12. Feb., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 115

● Butoh – Tanz der Seele

Gemeinsam erforschen wir, wie wir Bilder und Elemente verkörpern, komprimieren, ausdehnen und durch die Bewegung und dem Tanz verändern können. Butoh gibt uns die Möglichkeit, unsere eigene Art der Bewegung zu finden und zu erkunden, was uns in diesem Moment bewegt. Auf intuitive und tief einfühlende Weise werden Sie durch eine poetische Tanzimprovisation geführt, die sich hauptsächlich mit Naturelementen beschäftigt.
Der Workshop wird durch Live Musik begleitet und überwiegend in englischer Sprache durchgeführt. Keine Vorkenntnisse nötig

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

2205-02 *Anna Orkolainen; Gerardo Vitale*
Fr, 18.00 – 20.00 Uhr, Sa, 11.00 – 15.30 Uhr,
So, 10.00 – 14.30 Uhr, **30. – 02. Juli, 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 115

Tanz und Ausdruck

In diesem Kurs haben wir die Freiheit, uns über Bewegung und Tanz, individuell und einzigartig auszudrücken. Fantasie, Kommunikation und Emotionen werden in Bewegung umgesetzt. Die Potenziale des Ausdrucks in Bewegung und Tanz sind zu entdecken. Die ungeahnten Möglichkeiten, sich unmittelbar, ungefiltert und ursprünglich mit seinem Körper mitzuteilen, werden gefunden und in der Kommunikation mit sich selbst und mit Bewegungspartner/-innen eingesetzt.

Für diesen Kurs sind keine Tanzkenntnisse erforderlich.

2207-01 *N.N.*
Sa, 10.00 – 15.00 Uhr, **11. März, 1x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 40

2207-02 *N.N.*
Sa, 10.00 – 15.00 Uhr, **01. Juli, 1x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 40

Contact Improvisation

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

NEU im Programm

● Contact Improvisation I:

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

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

● Contact Improvisation II:

NEU im Programm

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

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

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

Stepptanz, Musical Dance

Stepptanz für Anfänger/-innen

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

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

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

Stepptanz für Fortgeschrittene

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

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

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

Jazz und Musical Dance

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

Bitte mitbringen: Bequeme, dehnbare Tanzkleidung und Tanzschläppchen

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

Internationale Tänze

Line Dance – Not Only Country!

Line Dance begeistert Tänzer und Tänzerinnen aller Altersstufen. Solo, aber gemeinsam in der Gruppe werden festgelegte, choreografierte Tanzformationen in Reihen und Linien eingeübt und getanzt. Die Musik: aktuelle Hits, Mambo, Cha-Cha-Cha, Rumba, Oldies, Modern Country, Rock- und Popklassiker. Einfach eine gute Mischung! Line Dance ist ein gutes Körpertraining, das Beweglichkeit, Kondition und Koordination fördert, wobei der Spaß am Tanzen in der Gruppe nicht zu kurz kommt.

Bitte mitbringen: Tanz-Schuhe bzw. Gymnastikschläppchen

● **Aufbau I**

Für Teilnehmer/-innen mit Grundkenntnissen.

2220-01 *Diana Schramm*
Di, 17.00 – 18.15 Uhr, **17. Jan. – 28. März, 10x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 75

2220-02 *Diana Schramm*
Di, 17.00 – 18.15 Uhr, **23. Mai – 27. Juni, 5x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 38

● **Aufbau II**

Für Teilnehmer/-innen des Kurses Aufbau I und diejenigen, die bereits Tanz- oder Bewegungserfahrungen in anderen Sportarten haben.

2220-10 *Diana Schramm*
Di, 18.30 – 19.45 Uhr, **17. Jan. – 28. März, 10x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 75

2220-11 *Diana Schramm*
Di, 18.30 – 19.45 Uhr, **23. Mai – 27. Juni, 5x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 38

Line Dance – Multidance Formation

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

Bitte mitbringen: Tanzschuhe mit flacher, glatter Sohle oder Gymnastikschläppchen

2221-01 West *Vera Langer*
So, 14.00 – 16.15 Uhr, **19. März, 1x**
BIKUZ Sporthalle; € 12

2221-02 West *Vera Langer*
So, 14.00 – 16.15 Uhr, **25. Juni, 1x**
BIKUZ Sporthalle; € 12

Einführung in den Japanischen Tanz

Wie alle traditionellen japanischen Künste, ist der japanische Tanz des No-Theaters auch eine Kunst der Lebenspflege mit den ihr eigenen Methoden der Atem-, Konzentrations- und Körperübungen zur Aktivierung der Lebenskräfte. Minimalisierung, Zurückhaltung und Stille prägen ihren Ausdruck. Die Anfänge dieser Tänze liegen im 14. Jahrhundert. Tänzer/-innen versuchen hierbei nicht, in der Bewegung nach oben die Schwerkraft zu überwinden, sondern suchen die Verwurzelung, die Verhaftung am Boden. Nach einer kurzen Einführung in den kulturgeschichtlichen Hintergrund probieren wir den spezifischen Gleitschritt des No-Tanzes und die Handhabung des Fächers aus und wagen uns auch an einen einfachen Tanz heran.

Bitte beachten Sie, in Japan kleidet man sich hierfür „festlich" mit Bluse/ Hemd und Kleid/ Rock/ Hose.

2222-01 *N.N.*
So, 16.00 – 18.00 Uhr, **26. Feb., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 12

Flamenco

Flamenco ist ein andalusischer Tanz voller Leidenschaft und Dramatik. Er hat sich aus Elementen hinduistischer, arabischer, jüdischer, persischer und anderer Tänze entwickelt. Gitanos schufen daraus eine Kunst, die sich noch heute weiterentwickelt und auch Elemente von Blues und Jazz enthält. Sie lernen, den typischen Flamencorhythmus (compas) zu verstehen, zu fühlen und zu tanzen. Auch die Koordination einiger typischer Flamencobewegungen wird geübt. Jeder Körperteil ist involviert und trägt zu Ausdrucksstärke und Spannung bei. Am Ende entsteht aus den erlernten Elementen eine kleine Choreographie.

2241-01 *Mandana Gol Mohammadi*
Sa + So, 13.00 – 15.00 Uhr, **04. + 05. März, 2x**
Tanzstudio Ana Infanta; € 40

2241-02 *Mandana Gol Mohammadi*
Sa + So, 13.00 – 15.00 Uhr, **03. + 04. Juni, 2x**
Tanzstudio Ana Infanta; € 40

Bollywood – Tanz

Der Bollywood-Tanz ist eigentlich kein einheitlicher Tanzstil, sondern eine Mischung verschiedener Tanzrichtungen, mit Elementen aus Pop, HipHop, Disco-Dancing, orientalischem Tanz und Bhangra. Dieser interkulturelle Stilmix vereint vorbildhaft Osten und Westen, Tradition und Moderne zu einem neuen eigenständigen Genre. Der Tanz ist feurig, dynamisch und schildert die Liebe, Freude und Lust am Leben!

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Gymnastikschläppchen

● **Wochenkurs**

2242-01 ♀ *Mridula Singh*
Do, 18.30 – 19.45 Uhr, **19. Jan. – 23. März, 10x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 75

2242-02 ♀ *Mridula Singh*
Do, 18.30 – 19.45 Uhr, **27. Apr. – 13. Juli, 10x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 75

● **Workshop**

2242-10 ♀ *Mridula Singh*
Sa, 10.00 – 15.30 Uhr, **25. März, 1x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 42

Tribal Fusion Bellydance

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

2243-01 West ♀ *Stefanie Riedasch*
Fr, 17.30 – 19.00 Uhr, **20. Jan. – 17. März, 9x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 81

2243-02 West ♀ *Stefanie Riedasch*
Fr, 17.30 – 19.00 Uhr, **05. Mai – 07. Juli, 8x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 72

Orientalischer Tanz – Basis

Der Orientalische Tanz mit seinen fließenden, weichen und dann auch wieder temperamentvollen, schnellen Hüftbewegungen ist einer der ältesten Tänze, den Frauen tanzen. Sie lernen Grundschritte

und -bewegungen, die in einer Choreografie tänzerisch umgesetzt werden.

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

2245-01 ♀ *Sevil Sayan*
Mo, 18.45 – 20.00 Uhr, **09. Jan. – 20. März, 10x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 75

2245-02 West ♀ *Nuran Zinnel*
Mo, 18.00 – 18.50 Uhr, **16. Jan. – 20. März, 9x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 54

2245-03 West ♀ *Nuran Zinnel*
Mo, 18.00 – 18.50 Uhr, **24. Apr. – 10. Juli, 10x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 60

2245-04 ♀ *Sevil Sayan*
Mo, 18.45 – 20.00 Uhr, **08. Mai – 10. Juli, 9x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 68

Orientalischer Tanz – Aufbau

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

2247-01 ♀ *Sevil Sayan*
Mo, 20.15 – 21.30 Uhr, **09. Jan. – 20. März, 10x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 75

2247-02 West ♀ *Nuran Zinnel*
Mo, 19.05 – 19.55 Uhr, **16. Jan. – 20. März, 9x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 54

2247-03 West ♀ *Nuran Zinnel*
Mo, 19.05 – 19.55 Uhr, **24. Apr. – 10. Juli, 10x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 60

2247-04 ♀ *Sevil Sayan*
Mo, 20.15 – 21.30 Uhr, **08. Mai – 10. Juli, 9x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 68

Persisch-Orientalischer Tanz

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

2248-01 West ♀ *Niloofar Bijanzadeh*
So, 14.00 – 17.15 Uhr, **19. Feb., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 24

2248-02 West ♀ *Niloofar Bijanzadeh*
Sa, 14.00 – 17.15 Uhr, **03. Juni, 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 24

Internationale Folkloretänze – Aufbau

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

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

2253-01 *Hildegard Faber*
Di, 18.30 – 20.00 Uhr, **10. Jan. – 21. März, 10x**
Schwarzburgschule; € 90

2253-02 Nord *Ehrwart Racky*
Mo, 19.00 – 20.30 Uhr, **16. Jan. – 20. März, 9x**
Fried-Lübbecke-Schule; € 81

2253-03 Nord *Ehrwart Racky*
Mi, 17.30 – 19.00 Uhr, **18. Jan. – 22. März, 10x**
Evangelische Kirchengemeinde Nieder-Eschbach; € 90

2253-04 Nord *Ehrwart Racky*
Mo, 19.00 – 20.30 Uhr, **24. Apr. – 10. Juli, 10x**
Fried-Lübbecke-Schule; € 90

2253-05 *Hildegard Faber*
Di, 18.30 – 20.00 Uhr, **25. Apr. – 04. Juli, 10x**
Schwarzburgschule; € 90

2253-06 Nord *Ehrwart Racky*
Mi, 17.30 – 19.00 Uhr, **26. Apr. – 12. Juli, 12x**
Evangelische Kirchengemeinde Nieder-Eschbach; € 108

Bal Folk: Tanztreff in französischer Tradition

● **Kreistänze und Mixer**

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

Einzelanmeldung ist möglich.
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

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

2255-01 West *Wiebke Linde*
Sa, 15.00 – 17.00 Uhr, **18. März, 1x**
BIKUZ Sporthalle; € 12

2255-02 West *Wiebke Linde*
Sa, 15.00 – 17.00 Uhr, **06. Mai, 1x**
BIKUZ Sporthalle; € 12

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

Leichte Folkloretänze

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

● **Teil 1**

2257-01 Nord *Jens Klüsche*
Sa, 13.30 – 15.45 Uhr, **18. März, 1x**
Nordwestzentrum; € 18

● **Teil 2**

2257-02 Nord *Jens Klüsche*
So, 11.00 – 14.00 Uhr, **19. März, 1x**
Nordwestzentrum; € 24

Tänze der Balkanländer

Die Tänze der Balkanländer mit ihren oft ‚'krummen" Rhythmen und mitreißenden Melodien erfreuen sich auch bei uns zunehmender Beliebtheit und bereichern jede Party und jedes Fest. Alle können unabhängig von einem Partner bzw. einer Partnerin mitmachen und lernen schnell die kleinen Schrittkombinationen, die unendlich aneinandergereiht werden, manchmal mit etwas steigerndem Tempo. Der Workshop ist auch für Pädagogen/-innen interessant.

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

● **Teil 1**

2258-01 Nord *Jens Klüsche*
Sa, 13.30 – 15.45 Uhr, **08. Juli, 1x**
Nordwestzentrum; € 18

● **Teil 2**

2258-02 Nord *Jens Klüsche*
So, 11.00 – 14.00 Uhr, **09. Juli, 1x**
Nordwestzentrum; € 24

Musik

Online: Studium Musicale – Das musikalische Motiv

Was macht ein Musikstück so unverwechselbar, dass es nicht mehr aus dem Ohr geht? Die Ursache dafür ist oft der kleineste bedeutende musikalische Moment, das Motiv. Wie ein Baustein ist es erkennbar und wandelbar. Der Urstoff eines Hits. Wir schauen diese besondere Phrase in der Komposition genauer an und erweitern damit auch unser Verständnis für den formalen Aufbau von Musikstücken – denn eines ist die Komposition nicht: sie ist kein Zauberwerk, sondern sie folgt Regeln des Aufbaus. Obwohl ein echter Hit wohl nie ohne ein Quäntchen Magie entsteht… Neben dem Motiv befassen wir uns zudem genauer mit der Ouvertüre, der, ähnlich wir der ersten Seite eines Romans, unser besonderes Augenmerk gilt.
Die zehn Vorträge können nur als Gesamtprogramm gebucht werden. Einzelbuchungen sind nicht möglich. Wir benutzen die Internetplattform Zoom.

2302-10 ⓘ Mi, 19.00 – 21.00 Uhr**,**
25. Jan. – 29. März, 10x
Online-Kurs; € 68

● Das Motiv gibt den Ton an: Die Ouvertüre – Einführung

Am Anfang eines musikalischen Werkes steht immer eines: Die Eröffnung, die sogenannte Ouvertüre. Ob es nun ein Streichquartett ist oder ein Lied, Ballettmusik oder eine Oper, die Zuhörenden müssen auf das, was da kommt, vorbereitet werden. Die Ouvertüre gibt die Stimmung vor, mit der wir einem Stück lauschen. Wir schauen uns zunächst an, was ein Motiv musiktheoretisch ausmacht, hören dann rein und gehen auf die Suche nach Motiven: In bekannten und weniger bekannten Anfängen aus Oper und Oratorium, die musikalische Werke über die Jahrhunderte zum Kassenschlager gemacht oder neue Gattungen begründet haben. Futter für Ihren persönlichen Ohrwurm geben dabei Carmen, Figaro und die Fledermaus ebenso wie Elias und Paulus oder Wilhelm Tell.

Eva Hofem
Mi, 19.00 – 21.00 Uhr, **25. Jan.**

● „Welch ein Augenblick!"

Beethoven ist ein Meister der motivischen Überraschung. Manchmal reichen drei oder vier Töne, und man ist mittendrin und vergisst sie nicht wieder. Der Initialklang von Beethovens Fünfter ist so ein Beispiel. Doch was wird aus diesem Kernmotiv im Verlauf des Werkes? Wie wird es entwickelt und welches Schicksal wird ihm auferlegt? „Per aspera ad astra" – durch die Härten des Lebens hinauf zu den Sternen – so wurde Beethovens Strategie oft beschrieben. Doch gibt es auch den „glücklichen Augenblick", der nie zu vergehen scheint. Denken wir an den Beginn von „Für Elise" oder an die traumverlorene Stimmung des ersten Satzes der „Mondscheinsonate". Solche klingenden Urzeugungen schreiben Musikgeschichte. Und dann sind da noch die überraschenden Augenblicke: Motive, die einschlagen wie Blitze und das musikalische Geschehen in eine ganz andere Richtung drängen; eine Pause, die unseren Atem stocken lässt; ein seliges Innehalten wie in Beethovens Fidelio, als endlich die Ketten des Gefangenen fallen: „O Gott, welche ein Augenblick!" Bei Beethoven werden wir viele solcher Wunder entdecken.

Dr. Ulrike Kienzle
Mi, 19.00 – 21.00 Uhr, **01. Feb.**

● Tönende Erinnerungen – Wagners Leitmotivtechnik

Die ursprüngliche Bedeutung des spätlateinischen Wortes motivus ging auf Bewegung, zugleich aber auch auf Beweggrund oder Anlass aus. Diese motorische Eigenschaft gewann das Motiv auch in der Musik. Dort wurde es zu einem Initial, zu einer im Fluss der Töne wiederauftauchenden sinntragenden Einheit, die als charakteristische und stimmungstragende Tonfolge die Erinnerung an das zuvor Vernommene auslöst. Motive können winzige, bisweilen nur – wie beim Esels-oder Kuckucksmotiv – aus zwei Tönen bestehen. Ihnen gelingt es als dramaturgische Bausteine vor allem in der Operngeschichte Situationen, Personen, Ideen oder Affekte zu repräsentieren. Richard Wagners psychologisch verfahrende Motivtechnik gelangte vor allem im Der Ring des Nibelungen auf ihren Höhepunkt. Seine später als Leitmotive bezeichneten und sich nicht selten verwandelnden Grund- und Erinnerungsmotive bildeten ein komplexes Bedeutungsgeflecht.

Prof. Dr. Norbert Abels
Mi, 19.00 – 21.00 Uhr, **08. Feb.**

● Von klingenden Namen, Seufzern und Teufelsintervallen

Johann Sebastian Bach hat es vorgemacht und etliche Nachahmer gefunden mit den Noten B-A-C-H. Er war der barocke Meister der Motive und spielte nicht nur mit den Ohren der Zuhörenden, sondern auch mit deren Augen: Leidende Kreuzwege und flatternde Taubenflügel kann man regelrecht in den Noten sehen. Es sind offensichtliche oder geheime Botschaften, die uns die Komponist/-innen des Barock übermitteln. Wir erkennen die Motive heute zwar in der Musik, aber ihre Bedeutung ist uns nicht immer bewusst. Aus diesem Grund schauen wir uns Intervallsprünge und -schritte an, die eine besondere Bedeutung haben und hören rein in die Welt der barocken Affektenlehre.

Eva Hofem
Mi, 19.00 – 21.00 Uhr, **15. Feb.**

● Motive im Kunstlied – Kompositorisches Prinzip und Ausdruckskatalysator

Im Kunstlied ist das Motiv weitaus mehr als ein rein kompositorischer Baustein. Aus dem Motiv erwächst ein Lied, in ihm spiegeln sich aber mitunter auch Ausdrucks- und Bildebene wider. Surrende Spinnräder, unruhige Wanderer, Naturbeschreibungen und Emotionen aller Art sind z.B. in der Motivebene verewigt – mal korrespondierend zum Text, mal als roter Faden, der das gesamte Lied als Minikosmos durchzieht. Anhand von ausgewählten Beispielen aus dem 19. Jahrhundert (u.a. Schubert, Schumann, Brahms, Hensel, Strauss, Wolf) betrachten wir verschiedene Motive und arbeiten heraus, in welcher Funktion sie im Lied eingesetzt werden.

Mirko Meurer
Mi, 19.00 – 21.00 Uhr, **22. Feb.**

● Assoziationen des Klangs – Opernwerke der Neuen Musik

In der Operngeschichte der Moderne tritt das als Bedeutungsträger und assoziatives Bindeglied erklingende Motiv samt seiner kompositionstechnischen Verwendung mit erstaunlicher Mannigfaltigkeit zutage. Unterschiedlichste Formen der Nachbildung, Fortführung und Modifikation einer vorgegebenen melodischen und rhythmischen Grundzelle lassen sich in zentralen Opernwerken der sogenannten Neuen Musik aufzeigen. Motivtechnische Verfahren finden sich in der atonalen, zwölftonalen, seriellen und mit Tonclustern agierenden Musik ebenso wie im unvermindert reichen Tonspektrum des weiterhin tonal sich artikulierenden Musiktheaters. Exemplarisch soll das an Opernwerken von Alban Berg über Schostakowitsch bis zu Philip Glass und Olga Neuwirth erläutert werden.

Prof. Dr. Norbert Abels
Mi, 19.00 – 21.00 Uhr, **01. März**

●

● **Popmusik**

Die Informationen zum Vortrag folgen in Kürze online. Bitte informieren Sie sich über die Homepage der VHS.

N.N.

Mi, 19.00 – 21.00 Uhr, **08. März**

● **Wie Filmmusik mit Motiven arbeitet**

Auch in der Filmmusik hat das Motiv als musikalischer Baustein eine entscheidende Bedeutung. Ulrich Reuter, Filmkomponist und Professor an der Filmuniversität Babelsberg, zeigt anhand verschiedener Beispiele quer durch die Filmgeschichte und Filmgenres, wie in diesem Medium mit Motiven gearbeitet wird. Was ist im Lauf der mehr als hundert Jahre Filmmusik konstant geblieben, was hat sich geändert? Ist der Umgang etwa mit Leitmotiven ähnlich oder anders als bei Wagner oder Strauß? Wie weit greift Filmmusik auf ein Vokabular zurück, das sich weit vor der Entstehung des Films herausgebildet hat? Und wie läuft beim Komponieren der Entscheidungsprozess für das Erfinden oder Finden des perfekten Motivs ab?

Prof. Ulrich Reuter

Mi, 19.00 – 21.00 Uhr, **15. März**

● **Das Motiv im Jazz und in jazzverwandter Musik**

Ob jazznahe Filmthemen wie „The Pink Panther", „Moon River" und „New York, New York" oder Jazzstandards aus dem Great American Songbook wie „Satin Doll", „Autumn Leaves" oder „Corcovado".
Viele dieser Songs entstehen aus kleinsten, oft sehr prägnanten Motiven, die mit drei bis fünf Tönen direkt zu identifizieren sind und sich ins allgemeine Bewusstsein eingegraben haben.
Es sind Motive, die gleich einem musikalischen Fingerabdruck unverkennbar bleiben und die Urzelle eines jeden einzelnen Songs darstellen, jedoch auch hin und wieder als Teil des Personalstils bestimmter Komponisten fungieren.

Mirko Meurer

Mi, 19.00 – 21.00 Uhr, **22. März**

● **Vom Erlebnis punktueller musikalischer Schönheit**

Warum finden wir nicht nur ein ganzes Stück schön, interessant oder weniger gelungen, sondern auch einzelne Stellen darin? Gibt es bestimmte musikalische Merkmale, die schöne Stellen auszeichnen? Reagieren Menschen auch physiologisch auf den Beginn einer schönen Stelle? Gibt es nur eine oder verschiedene Formen des Erlebens punktueller musikalischer Schönheit? Am Max-Planck-Institut für empirische Ästhetik wird zum subjektiven Erleben von schönen Stellen in Musik geforscht. Studienteilnehmer/-innen brachten Stücke mit ins Labor, die für sie schöne Stellen enthielten. Sie wurden angehört, die Stellen markiert, beschrieben und bewertet. Zugleich wurden ihre physiologischen Reaktionen beim Musikhören aufgezeichnet. Die Daten können nun auf viele Fragen Auskunft geben.

Prof. Melanie Wald-Fuhrmann

Mi, 19.00 – 21.00 Uhr, **29. März**

Geh mal wieder ins Konzert

NEU im Programm

An vier Abenden gehen wir gemeinsam in die Alte Oper ins Konzert. Erleben Sie eine anregende Auswahl ganz unterschiedlicher Konzerte: Jazz, Klassik, Film und Musik und eine Überraschung anlässlich des Paulskirchenjubiläums. Zu jedem Werk erhalten Sie eine einstündige Einführung in der VHS. Zum Kurs gehört ebenfalls eine Führung hinter den Kulissen der Alten Oper am Dienstag, 31. Januar um 17.00 Uhr. Gut vorbereitet steht dann dem Musikgenuss nichts mehr im Wege. Weitere Informationen zu den Konzerten entnehmen Sie bitte der Homepage der Alten Oper.

Die Materialkosten beinhalten vergünstigte Konzertkarten für 15 € pro Konzert. Teilnehmende unter 25 Jahren erhalten die Tickets für 10 € pro Konzert.

2302-40 ⓘ *Clara Franziska Petry*
31. Jan. – 29. Apr., 5x
VHS Sonnemannstraße, Alte Oper;
€ 35, Mat. Kosten € 60

● **Führung Alte Oper**

Kostenfreie Führung hinter den Kulissen der Alten Oper.

Di, 17.00 Uhr, **31. Jan.**
Treffpunkt: Foyer Alte Oper

● **West Side Story: Noch Jazz oder schon Klassik**

Leonard Bernsteins bekanntestem Werk, der mitreißenden wie dramatischen „West Side Story", widmen sich Residenzkünstler Nils Landgren und die hr-Bigband mit einer eigenen Fassung.

Fr, 17.00 – 18.00 Uhr, **03. Feb.**
Einführung: VHS Sonnemannstraße
Konzert: 20.00 Uhr, Alte Oper, Großer Saal

● **Königliche Gäste aus Amsterdam**

Eines der renommiertesten Orchester weltweit ist das Koninklijk Concertgebouworkest. Nach einigen Jahren der Abstinenz ist das Traditionsorchester endlich mit Ludwig van Beethovens Violinkonzert D-Dur op. 61 und Sergej Prokofjews Sinfonie Nr. 5 B-Dur op. 100 wieder in Frankfurt zu Gast. Leitung: Paavo Järvi.

Mo, 18.00 – 19.00 Uhr, **20. Feb.**
Einführung: VHS Sonnemannstraße
Konzert: 20.00 Uhr, Alte Oper, Großer Saal

● **Romeo und Julia – ein Erlebnis für die Sinne**

Eine Story wird Musik, wird Tanz, wird Film. Die lyrische Ballettmusik von Sergej Prokofjew wurde Grundlage eines Ballettfilms, den der russische Regisseur Lew Arnstam und der Choreograf Leonid Lawrowsky drehten. Die Deutsche Staatsphilharmonie Rheinland-Pfalz und Frank Strobel übernehmen bei der Filmvorführung im Großen Saal den Musikpart.

Fr, 17.00 – 18.00 Uhr, **17. März**
Einführung: VHS Sonnemannstraße
Konzert: 20.00 Uhr, Alte Oper, Großer Saal

● **Ein revolutionärer Abend**

Mit Werken von Boulanger, Chopin, Rachmaninoff und Schumann, rund um die großen Aufstände des 19. Jahrhundert, wird anlässlich des 175. Jubiläums der Paulskirche der Revolutionsgeist auch musikalisch beschworen. Mit dabei ist auch Henriette Zobel als „schirmschwingende Furie". Die Revolutionärin soll 1848 in Bornheim an der Ermordung zweier Abgeordnete beteiligt gewesen sein. So verbinden sich Musik und Geschichte zu einem inspirierenden Abend.
Dr. Dorothee Linnemann, Kuratorin am Historischen Museum Frankfurt und Anna Engel, Konzeption, Dramaturgie und Moderation.

Sa, 16.30 – 17.30 Uhr, **29. Apr.**
Einführung: VHS Sonnemannstraße
Konzert: 19.00 Uhr, Alte Oper, Mozart Saal

In Kooperation mit der Alten Oper Frankfurt

ALTE OPER
FRANKFURT

Online: Die Geheimnisse des Blues

● **Geschichte und Entwicklung bis heute**

Der Blues ist einer der mitreißendsten Musikstile und auch die Grundlage für viele nachfolgende Stile wie Jazz, Rock'n'Roll, Rock, Funk, Soul und sogar Rap. In dieser Vortragsreihe entführt Sie der Kursleiter, selbst bekannter Bluesmusiker, mit zahlreichen Hörbeispielen auf eine Reise von den Anfängen bis in die Gegenwart.

Themen sind:

- die Field Hollers
- allererste Aufnahmen in den 1920ern Jahren
- akustischer Country und Delta Blues der 1930er sowie Jump Blues der 1940er
- elektrischer Chicago Blues der 1950er sowie britischer Blues seit den 1960ern
- Entwicklung des Bluesrock seit den 1970ern bis in die Gegenwart

Als Hörbeispiele dienen sowohl die bekanntesten Klassiker des Genres als auch viele unbekannte Perlen. Zusätzlich erhalten Sie eine ausführliche Liste mit Hörempfehlungen für Ihre weitere Entdeckungsreise.

2305-10 *Andi Saitenhieb*
Mi, 18.30 – 20.30 Uhr, **05. – 19. Juli, 3x**
Online-Kurs; € 40

Stimmbildung

Grundlagen der Gesangstechnik

Anhand praktischer Übungen wird in die Grundlagen der Gesangstechnik eingeführt. Verbesserte Atemtechnik und eine bewusste Körperhaltung helfen dabei, eigene Resonanzen zu nutzen. Artikulation, Klangwahrnehmung und die Fokussierung der Stimme werden im kontinuierlichen Training gefördert.
Ziel ist es, einen bewussten und sensiblen Umgang mit der Sprech- und Singstimme zu entwickeln, zu pflegen – und das Gelernte im gemeinsamen Gesang anzuwenden.

Für alle, die gerne zu Hause oder im Chor singen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Schuhe

Materialkosten: € 2 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

2321-03 *Philipp Höhler*
Mo, 19.00 – 20.30 Uhr, **30. Jan. – 27. März, 8x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 59

● **Kompakt am Wochenende**

2321-04 *Philipp Höhler*
Sa + So, 15.00 – 18.00 Uhr, **11. + 12. März, 2x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 29

Musikalische Interpretation

Dieses Seminarformat richtet sich an Chorsänger/-innen oder fortgeschrittene Laiensänger/-innen und ist auch als Aufbauseminar der schon bestehenden VHS Stimmbildungskurse gedacht. Schwerpunkte sind: vertiefende Betrachtung von Vokaltechnik, Atmung und die Interpretation unterschiedlicher Stücke aus den Bereichen Klassik, Barock, Romantik und Kunstlied. Den Teilnehmenden wird Raum gegeben mit dem Dozenten an Liedern oder Arien ihrer Wahl zu arbeiten und sich dadurch neue Impulse für Stimmtechnik und musikalische Interpretation anzueignen. Zur Teilnahme benötigen Sie ein Gesangsstück, das Sie vorab vorbereiten und dann im Seminar vertiefen.

2321-05 *Gregor Otto Papadopoulos*
Fr, 18.00 – 21.00 Uhr, Sa, 11.00 – 16.00 Uhr,
21. Apr. + 22. Apr., 2x
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 55

Instrumentalkurse

Musiktheorie und Harmonielehre verständlich erklärt

● **Notenlesen, Tonleitern, Akkorde …**

Steigen Sie ein in die Musiktheorie: Ausgehend von den absoluten Grundlagen führen wir Schritt für Schritt zum Verständnis von Tonleitern, Akkorden und Akkordfolgen. Sie lernen u. a. Noten zu lesen, zu Melodien die passenden Akkorde zu finden und umgekehrt zu Akkordfolgen Melodien zu erfinden (komponieren, improvisieren). Außerdem werden Sie neue Lieder viel schneller lernen können und Vieles von dem, was Sie vielleicht schon lange spielen, auch theoretisch verstehen.

Die Inhalte werden an die Vorkenntnisse der Teilnehmenden angepasst.

Die aufgeführten Materialkosten beziehen sich auf analoge bzw. digitale Kursunterlagen.

2330-10 *Andi Saitenhieb*
So, 10.00 – 16.00 Uhr, **25. Juni + 09. Juli, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 80, Mat. Kosten € 10

● **Online**

2330-12 *Andi Saitenhieb*
Mi, 18.30 – 20.30 Uhr, **01. – 22. März, 4x**
Online-Kurs; € 54, Mat. Kosten € 10

Online: Gehörtraining für den musikalischen Alltag

● **Lieder nach Gehör begleiten und Melodien heraushören**

Sie möchten spontan Lieder nach Gehör, also ohne Noten, begleiten können? Sie möchten Akkorde und Melodien Ihrer Lieblingssongs nachspielen? Wir beschäftigen uns mit allen drei Feldern der Gehörbildung, also Melodie, Rhythmus und Harmonie. Sie lernen typische Akkord- und Rhythmus-Muster und effektive Vorgehensweisen für das Spielen nach Gehör. Dem Vorurteil „Gehörbildung ist langweilig!" begegnen wir mit einer praktischen Herangehensweise. Am Ende sollten Sie bekannte Melodien nach Gehör begleiten können, Melodien und Akkorde heraushören und verschiedenste rhythmische Muster erkennen.
Notenkenntnisse sind nicht notwendig, grundlegende Notenschrift wird auf Wunsch im Kurs vermittelt. Die Inhalte werden an die Vorkenntnisse der Teilnehmenden angepasst.

Die aufgeführten Materialkosten beziehen sich auf analoge bzw. digitale Kursunterlagen.

2330-14 *Andi Saitenhieb*
Di, 18.30 – 20.30 Uhr, **25. Apr. – 16. Mai, 4x**
Online-Kurs; € 54, Mat. Kosten € 10

Groove? Rhythmik leicht gemacht!

Sie denken, Sie hätten kein Rhythmusgefühl oder fühlen sich rhythmisch nicht sicher? Wir bringen Sie zum Grooven! Sie lernen ein verblüffend einfaches Konzept, um rhythmische Zusammenhänge zu verstehen
und

Allgemeine Hinweise für Instrumentalkurse
Das Erlernen eines Musikinstrumentes an der VHS ist nur in Gruppen möglich, in der Regel für mindestens fünf bis sechs Teilnehmer/-innen. Belegen Sie keine Aufbaukurse nach eigenem Ermessen. Lassen Sie sich beraten, um einen Kurs zu finden, der Ihren Vorkenntnissen entspricht: Telefon: 069 212-38473.
Und noch etwas: Erfolg hängt hier in besonderem Maße vom eigenen Übungsengagement ab.

direkt anzuwenden, so dass Sie am Ende unterschiedlichste Rhythmen sowohl nach Gehör als auch nach Noten erkennen, klatschen und auf Ihrem Instrument spielen können.

Falls Sie ein Instrument spielen, egal welches, bringen Sie es mit!

Die aufgeführten Materialkosten beziehen sich auf analoge bzw. digitale Kursunterlagen.

2330-16 *Andi Saitenhieb*
So, 10.00 – 16.00 Uhr, **12. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 40, Mat. Kosten € 10

Altblockflöte für Anfänger/-innen

Interessierte können sich mit den Grundlagen des Altblockflötenspiels vertraut machen: Atemführung, Artikulation und Grifftechnik werden bald keine Fremdwörter mehr sein! Das gemeinsame Musizieren steht dabei von Anfang an im Zentrum. Notenkenntnisse sind hilfreich, aber nicht Voraussetzung.

Bitte mitbringen: Altblockflöte in barocker Griffweise, Notenständer
Zusatzkosten: ca. € 23 für ein Lehrwerk (weitere Information in der ersten Unterrichtsstunde)

2331-10 *Sabine Kühnert*
Mo, 18.00 – 19.00 Uhr, **13. Feb. – 15. Mai, 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 134

Blockflötenensemble

Blockflötenspielende sind eingeladen, mehrstimmig durch alle Stilepochen zu musizieren und dabei zugleich ihre musikalischen und technischen Möglichkeiten auf dem Instrument zu erweitern. Alle Größen der Blockflötenfamilie sind willkommen, ganz besonders auch tiefe Flöten.
Voraussetzung: Gute Grundkenntnisse auf mindestens einer Blockflöte und Notenkenntnisse

Bitte mitbringen: eigene Blockflöte(n) und Notenständer
Zusatzkosten: ca. 2 € für Kopien (im Kurs zu zahlen)

2331-12 *Sabine Kühnert*
Mo, 19.15 – 20.15 Uhr, **13. Feb. – 15. Mai, 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 134

Mundharmonika/Blues Harp

● **zum Kennenlernen**

Sie passt in jede Tasche, ist günstig und macht Spaß, die Mundharmonika, auch Blues Harp genannt. Wir vermitteln Ihnen, was das kleine und vielseitige Instrument ausmacht: Akkord- und Einzeltonspiel, einfache rhythmische Begleitung, das Verändern von Tönen („Bending"), die richtige Atmung und einen guten Ton. An einfachen Stücken machen wir uns mit der Sprache des Blues und den Grundzügen der Improvisation vertraut.
Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Diatonische Mundharmonika (Richter-Modell) in der Tonart C

2340-10 *Linda Krieg*
Sa, 09.30 – 15.30 Uhr, **11. Feb., 1x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 60

● **Aufbau**

Sie haben die ersten sauberen Einzeltöne gemeistert, wissen wie und wo man ein C spielt und haben schon ein paar einfache Melodien ausprobiert. Dann sind Sie jetzt reif für den nächsten Schritt! Rhythmus, bluesige Töne und das geheimnisvolle „Bending" (das Erzeugen weiterer Töne durch „Biegen") sowie einfache Songs sind Inhalt des Workshops. Sie lernen die Techniken, die für viele Stile, z. B. Blues, Folk, Pop oder Country nützlich sind.

Bitte mitbringen: Diatonische Mundharmonika (Richter-Modell) in der Tonart C

2340-12 *Linda Krieg*
Sa, 09.30 – 15.30 Uhr, **29. Apr., 1x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 60

Cajòn

● **zum Kennenlernen**

„Cajòn", auf deutsch Kistentrommel, ist ein aus Peru stammendes Rhythmusinstrument, dessen Popularität in den letzten Jahren stark zugenommen hat. Und das nicht ohne Grund: Das Instrument ist in der Percussion und als Schlagzeug vielfältig einsetzbar. Sein Klang ist trommelähnlich und es wird auf dem Instrument sitzend mit beiden Händen gespielt.
Auf den mit Holzplatten versehenen Schlagflächen der Cajòn kann man mit einfachen Mitteln einen kräftigen Rhythmus erzeugen, der jeder Musikrichtung den nötigen Groove gibt. Der Kursleiter zeigt Basic Grooves, die sich verhältnismäßig schnell erlernen lassen und Lust auf mehr machen.

Bitte beachten: Zum Spielen bitte keinen Rock und keine Ringe tragen.
Die angegebenen Materialkosten beziehen sich auf die Bereitstellung der Instrumente.

2343-10 *Khodadad Bahmani*
So, 12.00 – 14.30 Uhr, **07. Mai, 1x**
€ 29, Mat. Kosten € 10

Djembé

NEU im Programm

Trommeln ist eine alte Tradition Afrikas: Wir tauchen ein in die afrikanische Kultur und lernen traditionelle westafrikanische Rhythmen mit verschiedenen Schlagtechniken auf der Djembé-Trommel kennen. Dabei können wir die Lebensfreude und Energie dieser Musik spüren. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, und bereits geübte Trommler/-innen können ihre Fähigkeiten unter fachkundiger Anleitung erweitern.

Falls kein eigenes Instrument vorhanden ist, können Instrumente für den Tagesworkshop verliehen werden.

Leihgebühr: € 10 (im Kurs zu zahlen)

2344-10 *Kiere Diallo*
Sa, 11.30 – 15.30 Uhr, **04. März, 1x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 29

siehe auch: Klangwerkstatt – Ein tonreiches Klangspiel bauen, 2610-01N

Ukulele

● **zum Kennenlernen**

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

Bitte mitbringen: eigene Ukulele

2350-10 *Norbert Enz*
Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, **04. Feb., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 42

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

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

● **Spezial: Schlagmuster verstehen und verbessern**

Schlagmuster auf Ukulele (oder Gitarre) sind in erster Linie rhythmische Gestaltung. Je klarer das rhythmische Verständnis, desto ausdrucksvoller und ansprechender klingt die Liedbegleitung. Schwerpunkte dieses Workshops sind elementarrythmische Übungen, Analyse gängiger Schlagmuster, Tipps zum Finden geeigneter Muster für konkrete Songs, Entwickeln eines Pattern-Baukasten sowie erste Schritte in Richtung rhythmischer Improvisation. Auch Gitarrist/-innen sind willkommen, aus klanglichen Gründen soll aber für die Übungen eine Ukulele genutzt werden. Der Tag wird live von

einem Perkussionisten begleitet.
Voraussetzung: Flüssiger Wechsel offener Akkorde

Bitte mitbringen: eigene Ukulele (Gitarrist/-innen können sich gegen eine Gebühr von € 10 eine Ukulele ausleihen)
Zusatzkosten: € 6 für Perkussion-Begleitung (im Kurs zu zahlen)

2350-16 *Norbert Enz*
So, 11.00 – 17.00 Uhr, **05. Feb., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 42

● **Spezial: Beatles-Songs – Mehr als „Yeah, yeah, yeah"!**

Beatles-Klassiker aus allen Epochen ihres Schaffens, kreativ erarbeitet mit den Mitteln der Ukulele: Eine entspannte Lernatmosphäre schafft den Raum für die Erweiterung des eigenen Repertoires und das anregende Zusammenspiel in der Gruppe. Hierzu trägt auch die Livebegleitung durch einen versierten Perkussionisten bei.

Voraussetzung: Grundkenntnisse auf Ukulele (oder Gitarre), flüssiger Wechsel zwischen offenen Grundakkorden und stolperfreies Spielen einfacher Schlagmuster

Bitte mitbringen: eigene Ukulele
Zusatzkosten: € 6 für Perkussion-Begleitung (im Kurs zu zahlen)

2350-18 *Norbert Enz*
So, 11.00 – 17.00 Uhr, **02. Juli, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 42

Ukulelenensemble „UkeSONGS"

In den Ensembles werden neue Songs, Akkorde und Schlagmuster erarbeitet und das bereits vorhandene Repertoire aufgefrischt. Auch Songs mit komplexeren Schlagmustern, differenzierteren Arrangements und Akkordvariationen haben ihren Platz. Weitere Themen sind Grundlagen des Einzelnoten- und Fingerpickingspiels und nach Absprache ergänzende Inhalte wie z.B. Einstieg in die Improvisation, Mediennutzung, Üben mit Software, Musiktheorie oder Rhythmustraining – stets eingebettet in eine lockere Lernatmosphäre. Inhaltlich steht die Auswahl in diesem Semester unter dem Motto „All I Have To Do Is Dream" – Songs rund um das Thema Träume. An 4 Abenden wird der Kurs durch die Live-Begleitung eines Perkussionisten bereichert.

Bitte mitbringen: eigene Ukulele
Zusatzkosten: € 10 für Perkussion-Begleitung (im Kurs zu zahlen)

● **Ensemble 1**

Voraussetzung: Grundkenntnisse auf Ukulele (oder Gitarre), flüssiger Wechsel zwischen offenen Grundakkorden und stolperfreies Spielen einfacher Schlagmuster

2350-20 *Norbert Enz*
Di, 17.30 – 19.15 Uhr, **07. Feb. – 11. Juli, 9x**
VHS Sonnemannstraße; € 95

● **Ensemble 2**

Voraussetzung: Fortgeschrittene Kenntnisse auf Ukulele (oder Gitarre), flüssiger Wechsel zwischen allen offenen Akkorden, stolperfreies Spielen komplexer Schlagmuster und erste Erfahrungen im Fingerpicking

2350-21 *Norbert Enz*
Di, 19.30 – 21.30 Uhr, **07. Feb. – 11. Juli, 9x**
VHS Sonnemannstraße; € 108

Gitarre

● **zum Kennenlernen**

Ein Wochenende als Einstieg in das Gitarrenspiel: Sie erwerben elementare Notenkenntnisse und lernen leichte Akkorde, einfache Melodien und die Anfänge der Liedbegleitung. Je nach Interesse der Gruppe spielen wir Stücke aus Rock, Pop, Klassik oder anderen Bereichen. Es sind keine Vor- und Notenkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: Gitarre (Nylonsaiten empfohlen), möglichst gestimmt. Fußbänkchen und ein Plektrum (medium) sind empfehlenswert.

2351-10 *Michael Bernschneider*
Sa + So, 10.00 – 16.00 Uhr, **11. + 12. Feb., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 69

● **Grundlagen**

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

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

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

2352-12 *Michael Bernschneider*
Mi, 20.00 – 21.30 Uhr, **22. Feb. – 07. Juni, 13x**
Klingerschule; € 105

● **Aufbau I**

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

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

2353-12 *Michael Bernschneider*
Di, 18.00 – 19.30 Uhr, **28. Feb. – 20. Juni, 13x**
Klingerschule; € 112

● **Aufbau III**

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

Die aufgeführten Materialkosten beziehen sich auf Kursunterlagen.

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

2354-12 *Michael Bernschneider*
Di, 19.30 – 21.00 Uhr, **28. Feb. – 20. Juni, 13x**
Klingerschule; € 112

Liedbegleitung mit der Gitarre

● **Grundlagen**

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

Vor- und Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Gitarre

2355-10 *Oliver Kramer*
Di, 20.00 – 21.30 Uhr, **14. Feb. – 23. Mai, 12x**
VHS Sonnemannstraße; € 98

● **Kompakt am Wochenende im VHS-Garten**

Musizieren unter freiem Himmel: In praktischen Übungen werden rhythmische und harmonische Konzepte vermittelt. Begleitmuster, perkussive Effek-

te und Fingerpicking werden genauso thematisiert wie gängige bis ungewöhnlichere Akkorde. Weitere Themen sind Song-Intro / Outro und Memotechniken zum Auswendigspielen von Akkordfolgen. Bei schlechtem Wetter wird der Kurs in ein VHS-Gebäude verlegt.

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Gitarrenspiel

Bitte mitbringen: akustische Gitarre
Die aufgeführten Materialkosten beziehen sich auf Kursunterlagen.

2355-15 *Tillman Suhr*
Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, **01. Juli, 1x**
Treffpunkt: U-Bahnstation Stephan-Heise-Straße (Linie U7); € 42, Mat. Kosten € 5

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: langjährige Spielpraxis nach Noten in Melodie- und Solospiel

2356-10 Süd *Bernd Egon Jensen*
Mo, 19.30 – 21.00 Uhr, **27. Feb. – 19. Juni, 12x**
Carl-Schurz-Schule; € 96

Rhythmusgitarre in allen Variationen

NEU im Programm

Erweitern Sie Ihre musikalischen Ausdrucksmöglichkeiten und tauchen Sie intensiv ein in die verschiedenen Konzepte und Techniken für die Rhythmusgitarre. Thematisiert werden Anschlagstechniken und Schlagmuster (strumming patterns), typische rhythmische Muster mit und ohne Plektrum sowie der Einsatz von perkussiven Elementen. Außerdem lernen Sie in diesem Tagesworkshop unterschiedliche Rhythmik- und Taktarten, Akkord- und Griffvarianten sowie Open und Power Chords und Riffs kennen und sofort in die Praxis umzusetzen.
Die aufgeführten Materialkosten beziehen sich auf Kursunterlagen.
Voraussetzung: Grundkenntnisse

Bitte mitbringen: Akustikgitarre, falls vorhanden Plektrum

2357-12 *Tillman Suhr*
Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, **29. Apr., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 42, Mat. Kosten € 5

Jazz und Pop

- **Arrangements für die Gitarre**

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

2358-10 West *Tillman Suhr*
Di, 19.30 – 21.00 Uhr, **14. Feb. – 23. Mai, 12x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum;
€ 105, Mat. Kosten € 5

Blues-Gitarre für Anfänger/-innen

Sie sind Gitarren-Neuling oder haben schon ein paar Vorkenntnisse und wollen einen Einstieg in den Blues finden? Lernen Sie die verschiedenen Blueformen und die bluestypischen Begleitungen. Was ist ein Shuffle? Was ist ein Blues-Schema? Wie kann man spontan in Sessions zusammenspielen, zur CD spielen oder etwas heraushören? Sie lernen alle wichtigen Spieltechniken der Gitarre kennen und wie man sie passend einsetzt. Und Sie werden von Anfang an zu Bluesklassikern mitspielen!
Vorkenntnisse: Grundkenntnisse auf der Gitarre sind von Vorteil, aber nicht Voraussetzung. Jede/-r wird dort abgeholt, wo sie/er sich musikalisch gerade befindet.

Bitte mitbringen: Gitarre (es können sowohl elektrische als auch akustische Gitarren verwendet werden)
Die aufgeführten Materialkosten beziehen sich auf analoge bzw. digitale Kursunterlagen.

2358-12 *Andi Saitenhieb*
So, 10.00 – 13.00 Uhr, **04. Juni – 16. Juli, 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 75, Mat. Kosten € 10

Südamerikanische Gitarre

Stilistiken der lateinamerikanischen Gitarre werden anhand von Instrumentalstücken aus Bossa Nova, Samba und Chôro erarbeitet. Dabei lernen wir typische Akkorde und Akkordverbindungen ebenso kennen wie verschiedene Grundrhythmen. Als Grundlage dienen Noten, Tabulatur und Akkorddiagramme.
Voraussetzung: Grundkenntnisse der Akkorde

Bitte mitbringen: Gitarre mit Nylonsaiten
Die aufgeführten Materialkosten beziehen sich auf Kursunterlagen.

2358-14 *Tillman Suhr*
Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, **13. Mai, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 42, Mat. Kosten € 5

„Jammen" für Einsteiger/-innen

- **Gemeinsam Blues spielen für Gitarre und Bass**

Würden Sie gerne mal bei einer Blues Session (oder sogar in einer Blues-Band) mitspielen? Hier lernen und üben Sie, was Sie für die Bühne brauchen:
die wichtigsten Blues-Stile und ihre Merkmale
das Zusammenspiel von Bass, Gitarre und 2. Gitarre und wie Sie immer die passenden Parts finden
Spieltechniken und Improvisationskonzepte, die immer funktionieren und großartig klingen
Tipps gegen Lampenfieber, die DOs und DON'Ts einer Jam Session und viele weitere Tipps und Tricks aus der Praxis
Und vor allem soll der Spaß beim gemeinsamen Ausprobieren nicht zu kurz kommen.
Voraussetzung: Grundlegende Spieltechniken des Instruments, Sie müssen aber nicht fortgeschritten sein. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.
Bitte mitbringen: das eigene Instrument
Die aufgeführten Materialkosten beziehen sich auf analoge bzw. digitale Kursunterlagen.

2358-16 *Andi Saitenhieb*
So, 14.00 – 17.00 Uhr, **04. Juni – 16. Juli, 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 75, Mat. Kosten € 10

Blues-Improvisation

NEU im Programm

- **für Gitarre, Saxophon und alle anderen Melodie-Instrumente**

Wollen Sie einen Einstieg ins Improvisieren finden? Oder fehlt Ihren Soli noch der Pfiff, obwohl Sie zahlreiche Tonleitern geübt haben? Wir beginnen mit wenigen Tönen und lernen, wie man mit einfachen Mitteln interessante Soli spielen kann. Dazu lernen Sie u. a. Verzierungstechniken und die Verwendung von musikalischen Motiven. Wie findet man interessante und zum Song passende Motive und Ideen und setzt sie „richtig" ein? Wie entwickelt man einen eigenen Stil? Anschließend sollten Sie Ihre eigenen Blues-Soli improvisieren können.
Vorkenntnisse: Sie sollten über Grundkenntnisse Ihres Instruments verfügen, Improvisations-Kenntnisse sind nicht notwendig.

Bitte mitbringen: Ihr eigenes Instrument
Zusatzkosten: € 10 für Kopien und CD (im Kurs zu zahlen)

2358-18 *Andi Saitenhieb*
So, 10.00 – 16.00 Uhr, **26. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 42, Mat. Kosten € 10

Folkmusik-Ensemble

Wir spielen traditionelle Folkmusik, hauptsächlich westeuropäischer Regionen: Je nach Besetzung z.B. Tänze aus der Bretagne, Session-Stücke irischer Pubs, Dudelsackmelodien aus dem spanischen Galicien oder fränkische Wirtshausmusik. Außerdem kann es auch den einen oder anderen Abstecher in die Klezmer-Musik geben. Willkommen sind alle Instrumente für Melodiespiel, Begleitung oder Rhythmus. Wir werden ein vielfältiges Repertoire kennenlernen, Erfahrungen im Zusammenspiel machen und alten Melodien neuen Groove verleihen.

Voraussetzung: Spielpraxis auf dem eigenen Instrument

2358-20 *Torsten Dreher*
Do, 18.00 – 20.00 Uhr, **02. März – 06. Juli,**
So, 11.00 – 16.30 Uhr, **09. Juli, 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 78

Online: Songwriting leicht gemacht

Sie möchten Songs schreiben, finden aber keinen Anfang? Oder Sie haben Ideen für einen Text oder eine Melodie, wissen aber nicht, wie daraus ein ganzer Song entstehen kann? Hier lernen Sie die Grundlagen des Songwritings sowie verschiedene Herangehensweisen ganz praktisch: Jeder Teilnehmende erarbeitet Ideen für Songs, von denen er dann unter Anleitung eine ausarbeitet. Inhalte sind:

- Songformen und -aufbau,
- Songtexte und Reime
- Melodien und Akkordfolgen
- Arrangements, Hooks und Riffs
- Nützliche Hilfsmittel

Sie schreiben nicht nur einen fertigen Song, sondern werden mit dem Gelernten auch in der Lage sein, viele weitere Songs zu schreiben. Das Tempo des Kurses wird an die Vorkenntnisse der Teilnehmenden angepasst.
Bitte bereithalten: (Begleit-)Instrument falls vorhanden
Die aufgeführten Materialkosten beziehen sich auf analoge bzw. digitale Kursunterlagen.

2358-22 *Andi Saitenhieb*
Di, 18.30 – 20.30 Uhr, **06. Juni – 18. Juli, 4x**
Online-Kurs; € 54, Mat. Kosten € 10

Fotografie

Save the date

Meet and Create: Ein Bild statt 1000 Worte

Ein kostenloser Infonachmittag rund um Foto, Grafik und Design

Ein Layout, das Gefühle transportiert? Schrift, die emotional wirkt? Ein Foto, dass Sie überzeugen kann? Wenn Sie unter Kommunikation auch mehr als nur Sprache verstehen, sind Sie hier richtig! Denn Kommunikation findet ebenso über visuelle Gestaltung statt. An unserem kostenfreien Infonachmittag geben Profis aus der Praxis ihr Wissen weiter. Lassen Sie sich für Ihre eigenen kreativen Ideen und Projekte zu den Themen Foto und Bildbearbeitung, Grafik und visuelle Gestaltung inspirieren.

Kurzweilige Vorträge und Angebote versprechen einen farbenfrohen, kreativen Start in das neue Jahr. Weitere Informationen zur Veranstaltungen finden Sie ab Januar im Internet unter vhs.frankfurt.de.

2400-00 *Kursleiter/-innen Team*
Sa, 14.00 – 17.00 Uhr, **25. Feb., 1x**
Online-Kurs; Entgeltfrei

Fotografieren lernen

Mit dem Smartphone fotografieren

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

Foto-Apps für manuelle Einstellmöglichkeiten
Grundlagen zu Blende, Belichtungszeit, Weißabgleich, ISO
Bildgestaltung und Bildaufbau
Bilddatenübertragungswege auf andere Medien
Stromversorgung per Powerbank und Alternativen
Praktisches Zubehör: Folien, Haltesysteme, Stative, Fernauslöser, Schutzhüllen
Bitte mitbringen: vollgeladenes Smartphone mit Ladekabel, Powerbank falls vorhanden

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

2403-11 *Martin Schmidt*
So, 11.00 – 18.00 Uhr, **23. Apr., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 47

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

Fotografische Grundlagen für alle Kameratypen

● **mit Exkursion in den Palmengarten**

Sie haben eine neue Kamera oder möchten Ihr fotografisches Wissen auffrischen? Sie möchten die vielfältigen Funktionen Ihrer Kamera verstehen und effektiver nutzen? Wir beschäftigen uns in Theorie und Praxis mit den Grundlagen der Fotografie. Sie lernen, die wesentlichen Kameraeinstellungen gezielt einzusetzen. Leicht verständliche Erklärungen zu Begriffen wie Blende, Belichtungszeit, Schärfentiefe, Brennweite, ISO oder Weißabgleich sowie Tipps und Tricks für bessere Fotos erweitern Ihre Möglichkeiten. Weg von der Vollautomatik hin zum kreativen Fotografieren mit schöneren Bildergebnissen. Sie setzen das Gelernte in praktischen Aufgaben bei einer Exkursion in den Palmengarten um. Die entstandenen Fotos werden ausführlich gemeinsam besprochen.

Bitte mitbringen: Kamera mit manuellen Einstellmöglichkeiten und geladenem Akku, Speicherkarte
Zusatzkosten: ermäßigter Eintritt für den Palmengarten (vor Ort zu zahlen)

2403-15 *Chris Bauer*
Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, So, 10.00 – 15.00 Uhr,
13. + 14. Mai, 2x
VHS Sonnemannstraße; € 74

● **für Frauen**

2403-16 ♀ *Chris Bauer*
Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, So, 10.00 – 15.00 Uhr,
25. + 26. März, 2x
Treffpunkt: Palmengarten, Siesmayerstraße 61, Haupteingang; € 74

Grundlagen, Kameratechnik und Bildgestaltung

Der Einstieg in die Welt des Fotografierens: Sie möchten die Funktionen Ihrer Kamera besser verstehen und effektiver nutzen? Mit praxisbezogenen Übungen festigen wir das Wissen zu Grundlagen, Technik und Bildgestaltung. Sie lernen, die wesentlichen Kameraeinstellungen gezielt einzusetzen. Leicht verständliche Erklärungen zu Begriffen wie

Blende, Belichtungszeit, Autofokus, Schärfentiefe, Brennweite, ISO oder Weißabgleich sowie Tipps und Tricks für bessere Fotos erweitern Ihre Möglichkeiten. Zusätzlich zum Grundlagenwissen erhalten Sie die besondere Möglichkeit praxisbewährtes Fotozubehör kennenzulernen und auszuprobieren, z.B. Filter, Stative, Schutz der Fotoausrüstung, bequeme Tragesysteme, außerdem Tipps für Ihre Urlaubs- und Reisefotografie.
Die Materialkosten beinhalten ausführliche Kursunterlagen inklusive DVD mit Beispielbildern.

Bitte mitbringen: Kamera mit geladenem Akku, Speicherkarte

● **für alle Kameratypen**

2404-10 *Martin Schmidt*
Sa, 11.00 – 18.00 Uhr, **21. Jan., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 47, Mat. Kosten € 16

2404-12 *Martin Schmidt*
So, 11.00 – 18.00 Uhr, **12. Feb., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 47, Mat. Kosten € 16

2404-14 *Martin Schmidt*
So, 11.00 – 18.00 Uhr, **05. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 47, Mat. Kosten € 16

2404-16 West *Martin Schmidt*
So, 11.00 – 18.00 Uhr, **04. Juni, 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum;
€ 47, Mat. Kosten € 16

2404-18 *Martin Schmidt*
So, 11.00 – 18.00 Uhr, **09. Juli, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 47, Mat. Kosten € 16

● **für Kompakt- und Bridgekameras**

2404-20 *Martin Schmidt*
So, 11.00 – 18.00 Uhr, **29. Jan., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 47, Mat. Kosten € 16

Fotografische Grundlagen für Spiegelreflex- und Systemkameras

● **mit Exkursion in Frankfurt**

Wir beschäftigen uns in Theorie und Praxis mit den Grundlagen der Fotografie. Sie lernen, die wesentlichen Kameraeinstellungen gezielt einzusetzen. Leicht verständliche Erklärungen zu Begriffen wie Blende, Belichtungszeit, Schärfentiefe, Brennweite, ISO oder Weißabgleich sowie Tipps und Tricks für bessere Fotos erweitern Ihre Möglichkeiten. Weg von der Vollautomatik hin zum kreativen Fotografieren mit schöneren Bildergebnissen.
Die Theorie wird an unterschiedlichen Orten in Frankfurt praktisch umgesetzt. Zum Abschluss liegt Ihnen eine Auswahl entwickelter Farbbilder zur Nachbesprechung vor.

Bitte mitbringen: Kamera mit manuellen Einstellmöglichkeiten und geladenem Akku, Speicherkarte
Zusatzkosten: ca. € 23 für Material, Abzüge (im Kurs zu zahlen)

2404-25 *Arno Moriwaki; Anna Moriwaki*
Fr, 18.00 – 21.00 Uhr,
Sa, 09.00 – 15.00 Uhr,
So, 10.00 – 13.00 Uhr, **05. – 07. Mai, 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 80

2404-26 *Arno Moriwaki; Anna Moriwaki*
Fr, 18.00 – 21.00 Uhr,
Sa, 09.00 – 15.00 Uhr,
So, 10.00 – 13.00 Uhr, **23. – 25. Juni, 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 80

Aufbau

Fotografische Gesetze leicht gemacht

● **Die Form dient dem Inhalt**

Ausgangspunkt sind Fragen an die Fotografie in technischer und gestalterischer Hinsicht, die in den Gebrauchsanweisungen kaum beantwortet werden: Wie verhält es sich mit der Beziehung von Blende, Zeit, Brennweite und Tiefenschärfe? Was ist bei Doppel- oder Langzeitbelichtungen zu bedenken? Was ist Sinn und Zweck einer Gegenlichtblende? Hinzu kommt das Thema Bildgestaltung: Was ist eine blickführende Diagonale, ein optisches Dreieck oder der „goldene Schnitt"? Am Vorbereitungsabend sammeln wir die Fragen, aus denen ein Übungsprogramm für das Praxiswochenende zusammengestellt wird. Bei der Nachbereitung besprechen wir die Ergebnisse und welche Mittel geeignet sind, um gesammelte Erfahrungen und Erkenntnisse im Umgang mit der Kamera für die Zukunft zu „speichern".

Bitte mitbringen: Kameraausrüstung und Stativ

2405-10 *Hartmuth Schröder*
Di, 18.30 – 20.30 Uhr, **07. Feb.,**
Fr, 17.00 – 24.00 Uhr, **24. Feb.,**
So, 10.00 – 17.00 Uhr, **26. Feb.,**
Di, 18.30 – 21.30 Uhr, **28. März, 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 120

Bildbesprechungen: „Kreise um die Kreise"

NEU im Programm

● **Schwarz-Weiß-Fotografie**

Vier Themen – vier Bildbesprechungen: Oft scheint es uns schwer zu fallen, im gewohnten Umfeld Motive zu finden. Zu oft wurde vieles schon abgelichtet, zu häufig locations schon besucht. Doch interessante Motive können überall sein, sogar direkt vor der eigenen Haustür. Es geht darum, den Blick zu schärfen, in der Begrenzung die Vielfalt zu entdecken. Wie vielfältig sind z.B. Zäune? Wie oft sehen wir Kreise, wenn wir nur danach suchen? Sie erhalten Bildthemen in der Vorbesprechung und gehen dann auf eigene Faust los. Die gesammelten Fundstücke und Motive werden dann online gemeinsam besprochen. Dabei lernen Sie die Besonderheiten der Schwarz-Weiß-Fotografie kennen und erproben das Gelernte gleich in der Praxis.

2405-12 *Ulrike Klaiber*
Do, 18.00 – 19.30 Uhr, **02. März,**
Do, 18.00 – 20.30 Uhr, **09. – 30. März, 5x**
Online-Kurs; € 75

Perspektivenwechsel

NEU im Programm

Den fotografischen Standort ändern, fördert einen neuen, oft ungewohnten Blick auf ein vielleicht hinlänglich bekanntes Motiv. In diesem Kurs lernen Sie die passende Perspektive zu finden, aber auch experimenteller zu fotografieren. Dabei wird die Bedeutung der verschiedenen Blickwinkel erläutert sowie mit welchen handwerklichen Methoden und Mittel bewusster gearbeitet werden kann. Ein Kurs für wagemutig Fotografierende aller Genre, von der Architektur-, Landschafts- bis hin zur Tierfotografie. Nach einer Einführung geht es auf Fototour durchs Frankfurter Ostend, anschließend gibt es eine Bildbesprechung in großer Runde.

Bitte mitbringen: eine Kamera mit Fest- oder Wechselobjektiv

2405-14 *Detlef Sundermann*
So, 10.00 – 17.00 Uhr, **19. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 46

Fotografie im Gespräch

Wir besuchen gemeinsam Ausstellungsorte in Frankfurt, um uns mit Fragen rund um die künstlerische Fotografie auseinanderzusetzen: Wann wird Fotografie zur Kunst, wie sieht zeitgenössische und junge Fotografie aus? Auf dem Programm stehen u.a. das Städel Museum, die Unternehmenssammlung Deutsche Börse und die Sammlung der Stiftung DZ-Bank. Die Expert/-innen der jeweiligen Häuser erläutern uns die fotografischen Positionen. So schulen wir unseren Blick und können uns für die eigene Praxis inspirieren lassen. Termin ist der letzte Donnerstag im Monat (vereinzelt bedingt durch Öffnungszeiten Samstagnachmittag), Uhrzeiten können variieren. Beim ersten Termin (online) werden organisatorische Fragen besprochen. Beim letzten Termin ist Zeit, Ideen für die eigene Fotografie zu

reflektieren oder eigene Arbeiten zu zeigen und zu besprechen. Die Materialkosten beziehen sich auf die Kosten für die Führungen.
Zusatzkosten: ggf. Eintritt (vor Ort zu zahlen)

2405-16 *Kursleiter/-innen Team*
Do, 18.30 – 19.30 Uhr, **23. März**
Do, 18.30- 20.00 Uhr, **30. März – 06. Juli, 6x**
€ 40, Mat. Kosten € 20

Online: Mit der Kamera sehen – Farbe, Form und Fokus im Bild

- **Kreative Motivsuche und Gestaltungsmöglichkeiten in der Fotografie**

Wir befassen uns mit gestalterischen Komponenten des Bildes und schärfen unseren fotografischen Blick: Was entdecke ich, wenn ich Rot sehe? Was macht die Dramatik eines Gänseblümchens im Gegenlicht aus? Wie bringt ein Bild etwas „auf den Punkt"? Und: Wie kann etwas, das nur in meinem Kopf existiert, meinen Blick fesseln? Wir beschäftigen uns mit all diesen Fragen und lernen dabei, wie wir durch Farben, Formen, Ausschnitt und Blickwinkel ausdrucksstarke Bilder schaffen. Dabei entwickeln wir eine kreative Herangehensweise an mögliche Motive. Wir arbeiten im Wechsel zwischen theoretischen Erläuterungen, praktischen Übungen und anschließender Bildbesprechung. Dieser Kurs ist das Online-Format der Seh-Reise I.

Bitte Kamera bereithalten.

2405-18 *Almut Riebe*
Mi, 18.00 – 20.00 Uhr bzw. 18.00 – 19.00 Uhr,
26. Apr. – 31. Mai, 6x
Online-Kurs; € 59

Themen und Techniken der Fotografie

Storytelling und Reportagefotografie

- **Geschichten erzählen mit Fotografien – Bildungsurlaub**

Wer im Zeitalter von digitaler Kommunikation und Social Media an gesellschaftlich relevanten Themen nicht nur teilhaben möchte, hat mit den Mitteln des digitalen Storytelling das Handwerkzeug, um auch aktiv mitzugestalten. Sie erzählen Ihre eigene Geschichte mittels Fotos. Unter dem Motto „Bilder sagen mehr als 1000 Worte" erreichen Sie mehr Adressaten und können so zu Diskussionen anregen. In diesem Bildungsurlaub lernen Sie, was eine gute, sich selbst erklärende Bildstrecke ausmacht, wie sie fotografiert wird, was sie erreichen kann und wie man sie präsentiert. Damit Ihre Bilder eine Erzählkraft erreichen, beschäftigen wir uns mit den Grundlagen der Reportage, der teilhabenden Sichtweise auf Motive und der Erstellung und Umsetzung eines Konzepts für Storytelling.
Im Praxisteil suchen wir Motive im Innen- und Außenbereich unseres Umfeldes und werden sie mit den verschiedenen technischen Möglichkeiten unserer Kamera festhalten.
Voraussetzung: Grundkenntnisse im Umgang mit Ihrer Kamera

Bitte mitbringen: Kamera, analog oder digital, mit ausreichend Speicher sowie geladene Akkus

2406-10 BU *Peter Giefer; Anouchka Olszewski*
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **19. – 23. Juni, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Sportfotografie: Boxen

Auch wenn die Boxgrößen den Ring längst verlassen haben, hat sich das Boxen als Breitensport gemausert. Wir wollen dieses Phänomen mit seinen sportiven, dramatischen und schmerzhaften Momenten in ästhetischen und spannungsgeladenen Bildern übertragen. Neben einer Einführung in das Thema, insbesondere in die Genre Reportage- und People-Fotografie, sind Besuche bei einem Boxtraining sowie Bildbesprechungen Teil des Kurses. Jedoch: Boxen tut manchmal weh, die Teilnehmenden sollten das mitansehen können.
Voraussetzung: Fotografische Grundkenntnisse und sicherer Umgang mit der Kamera

Bitte mitbringen: Digitalkamera, die schnell arbeitet und idealerweise Wechselobjektive nutzt, Blitzlicht ist optional.

2408-12 *Detlef Sundermann*
Mi, 18.30 – 20.30 Uhr, Do, 17.30 – 19.00 Uhr,
22. Feb. – 22. März, 6x
VHS Sonnemannstraße; € 70

Food-Fotografie

Wer gerne kocht und fotografiert, hat vielleicht den Wunsch beides in dem Thema Food-Fotografie zu vereinen, etwa für ein eigenes Kochbuch. Wir erarbeiten, wie Lebensmittel, Speisen und verschiedene Stadien der Zubereitung ansprechend fotografiert werden können. Anschließend gilt das Augenmerk der Bildbearbeitung, um den Bildern die finale Würze zu geben. Wir bereiten einfache, flott herzustellende Köstlichkeiten zu und setzen sie beispielhaft in Szene.

Voraussetzung: Fotografische Grundkenntnisse

Bitte mitbringen: Kamera gleich welchen Typs und wenn vorhanden zusätzliche Objektive sowie ggf. Blitzgerät und Stativ

2408-24 *Detlef Sundermann*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **18. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 46, Mat. Kosten € 6

Abstrakte Fotografie

Wie sich die Fotografie vom Gegenständlichen löst und abstrakten Formen zu einem Eigenleben verhilft: Nach einer Einführung gehen wir auf fotografische Entdeckungsreise und versuchen Bilder anzufertigen, die ihren Reiz durch geschickte Anordnung von Linien, Farben, Strukturen und Flächen erhalten. Unabhängig vom Bildinhalt liegt jedem gut gestalteten Foto eine abstrakte Struktur zu Grunde. Umgekehrt kann die abstrakte Form selbst zum Bild werden, so dass die Gegenständlichkeit nur eine untergeordnete Rolle spielt. Wer die abstrakte Struktur erkennt und einsetzt, kann auch ein Bild „ohne Inhalt" reizvoll gestalten.

Bitte mitbringen: Kamera, keine Smartphones

2408-26 *Thomas Schröder*
Sa + So, 10.00 – 16.00 Uhr, **01. + 02. Apr., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 80

Bild- und Fotobearbeitung
Unser vollständiges Kursangebot zu Bildbearbeitung und Photoshop finden Sie **ab Seite 222**

Portraitfotografie

NEU im Programm

- **Grundlagen**

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

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

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

● **Portraits verstehen und fotografieren**

Lassen Sie Ihre Fotografien über Menschen erzählen, durch Street photography, auf Reisen oder durch inszenierte Portraits einzelner Personen oder Gruppen. Bei einem gemeinsamen Besuch im Städel nähern Sie sich dafür zunächst bewusst der ausgefeilten Portraitmalerei, die sich intensiv mit der Persönlichkeit der Abgebildeten, deren emotionaler Spannung oder gesellschaftlichen Situation auseinandersetzt. Der Fokus liegt auf dem „Beiwerk" wie Farben oder Hintergrund. Im praktischen Teil verwirklichen Sie unter freiem Himmel Portraitideen, eigene oder in Anlehnung der Malerei. Dabei stehen die Teilnehmenden gegenseitig Modell. Abschließend werden die Arbeiten und die Möglichkeiten der Nachbearbeitung besprochen.

Bitte mitbringen: für den zweiten Tag Kamera und wenn vorhanden Wechselobjektive sowie ggf. Blitzgerät und Stativ

2408-29 *Detlef Sundermann*
Do, 18.00 – 20.00 Uhr, So, 10.00 – 17.00 Uhr,
01. + 04. Juni, 2x
Treffpunkt: Städel Museum Foyer, Schaumainkai 63;
€ 62, Mat. Kosten € 3

Entschleunigte Fotografie

NEU im Programm

Bilder bewegen uns und können unsere Gefühle beeinflussen. Emotional ansprechende Bilder entstehen jedoch selten durch schnelles Knipsen, sondern eher aus einem inneren Motiv, einem inneren Speicher. Darauf möchte entschleunigte Fotografie die Aufmerksamkeit lenken und sich auf den Moment des Auslösens als unmittelbare Auseinandersetzung mit dem Motiv konzentrieren. In diesem Kurs geht es nicht vorrangig um das Bild oder um technische Einzelheiten, sondern um die Geschichte, die zur Entstehung führt. Er ist konzipiert für Teilnehmende, die sich mit einem inneren Zugang zu ihrem Motiv beschäftigen möchten. Die entstandenen Bilder besprechen wir am letzten Abend.

Bitte mitbringen: Kamera, analog oder digital, Speicherkarte, vollgeladene Akkus, sowie möglichst Stativ und Fernauslöser

2408-30 *Anouchka Olszewski; Peter Giefer*
Di, 18.00 – 21.45 Uhr, **16. Mai – 13. Juni, 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 98

In Szene gesetzt

● **Objektfotografie, Stillleben und fotografische Inszenierung**

Vom „leblosen" Gegenstand zum interessanten Bild: Eine Sachaufnahme ist immer eine Herausforderung je nach Form, Material und Beschaffenheit der zu fotografierenden Objekte. Hier können Sie, auch ohne große Studioausrüstung, die Dinge richtig ins Bild setzen: Von der realistischen Darstellung bis zur kreativen
Verfremdung oder absurden Kombination fertigen Sie verschiedene Aufnahmen eines Objektes an. Themen wie Beleuchtung, Technik und Gestaltung sowie Bildbearbeitung werden besprochen. Durch die intensive Beschäftigung lernen Sie, die Besonderheiten und charakteristischen Merkmale herauszuarbeiten sowie ungünstige Eigenschaften abzuschwächen.
Voraussetzung: Fotografische Grundkenntnisse

Bitte mitbringen: Kamera, Stativ, Blitz

2408-32 *Thomas Schröder*
Sa + So, 10.00 – 16.00 Uhr, **17. + 18. Juni, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 80

Fotografische Entdeckungsreisen

Nachtfotografie

Frankfurt bei Nacht bietet zahlreiche interessante Orte und reizvolle Motive für diejenigen, die sich den Herausforderungen der Nachtfotografie stellen wollen. Zur Vorbereitung besprechen wir, wie wir mit den anspruchsvollen Aufnahmebedingungen (Mischlichtsituation, hohe Kontraste, Weißabgleich) umgehen. Vorhandenes technisches Wissen wird dabei vertieft. Danach begeben wir uns auf Motivsuche in die Stadt, wo wir stimmungsvolle Fotos aufnehmen. Am letzten Abend folgt die Auswertung der Ergebnisse mit Tipps zur Bildbearbeitung. Der erste Abend dient ausschließlich der Vorbesprechung.

Voraussetzung: fotografische Grundkenntnisse

Bitte mitbringen: Spiegelreflexkamera

2412-08 *Thomas Schröder*
Mi, 18.00 – 21.00 Uhr, **01. Feb. – 01. März, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 100

Faszination der Blauen Stunde

● **Stadtfotografie in der Dämmerung**

Für das Fotografieren in der ganz speziellen Lichtstimmung der Dämmerung bietet Frankfurt genau die richtige Kulisse mit seiner Architektur, mit den prägnanten Leuchtobjekten in der City, dem Main mit den Brücken und mit den Verkehrsströmen. An diesem Wochenende haben Sie die Gelegenheit, sowohl abends als auch morgens die Atmosphäre der „Blauen Stunde" einzufangen. Sie erhalten technische und gestalterische Tipps, das faszinierende Zusammenspiel von Rest-Tageslicht („Available Light") und Kunstlicht festzuhalten. Zwischendrin besprechen wir unsere Ergebnisse am Notebook, mit dem Ziel, eine Serie unserer besten Aufnahmen herzustellen.
Voraussetzung: Fotografische Grundkenntnisse

Bitte mitbringen: Digitalkamera mit geladenem Akku, Speicherkarte, Stativ, falls vorhanden Laptop

2412-10 *Ragnar Knittel*
Fr, 18.00 – 21.00 Uhr, Sa, 14.00 – 20.00 Uhr,
So, 06.00 – 13.00 Uhr, **17. – 19. Feb., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 100

Stadtansichten in Schwarz-Weiß

NEU im Programm

Schwarz-Weiß-Fotografie ist eine Klasse für sich und zeitlos. Sie kann mit alten analogen Fotoapparaten und neuesten digitalen Kameras umgesetzt werden. Als Kulisse dienen uns historische Stahlbauwerke aus der Industriezeit, neu entstandene glitzernde Baukomplexe und mittelalterliche Gebäude, die in Frankfurt aufeinanderprallen. Nach einer technischen Einführung nutzen wir die ersten beiden Abende, um lebhafte Straßenzüge im Ostend und in der Innenstadt zu entdecken und in ausdruckskräftigen Schwarz-Weiß Aufnahmen festzuhalten. Die entstandenen Bilder besprechen wir am letzten Abend.
Voraussetzung: Fotografische Grundkenntnisse und Kenntnis der eigenen Kamera

Bitte mitbringen: digitale oder analoge Kamera mit manuellen Einstellmöglichkeiten, vollgeladenem Akku, leerer Speicherkarte, Stativ, ggf. Wetterschutz

2412-11 *Anouchka Olszewski*
Mo, 18.00 – 21.45 Uhr, **27. Feb. + 06. März,**
Mo 18.00 – 21.00 Uhr, **13. März, 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 70

Kreatives Fotografieren mit dem Smartphone

Viele nutzen heutzutage hauptsächlich das Smartphone zum Fotografieren. Es hat zwar einige Ein-

schränkungen, ist aber immer dabei. Wie kann das Smartphone für Aufnahmen kreativ genutzt werden? Wo liegen seine Stärken und Schwächen? Wir setzen uns mit den technischen Voraussetzungen Ihres Gerätes sowie mit fotografischen Grundregeln auseinander und setzen das Gelernte in praktischen Übungen während einer Fotoexkursion um. Sowohl Android als auch iPhone werden thematisiert.

Bitte mitbringen: Smartphone (oder Tablet) sowie Ladekabel. Bitte vor dem Kurs die kostenlose App Snapseed installieren.

2412-12 *Manuel Gauda; Nina Czerwenka*
Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, **04. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 42

2412-13 *Detlef Sundermann*
So, 10.00 – 17.00 Uhr, **11. Juni, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 46

● Fokus Bildgestaltung

Entscheidend für ein gutes Foto ist der „fotografische Blick", daher widmen wir uns intensiv dem Bildaufbau und Blickwinkel, dem Bildausschnitt und dem Format, Vorder- und Hintergrund, Wirkung von Formen und Farben. Auch mögliche Gestaltungsmittel wie den goldenen Schnitt, Drittelteilung etc. thematisieren wir und üben in der Praxis, wie wir auch unscheinbare Motive in Szene setzen können.

Bitte mitbringen: Smartphone (Android oder iPhone). Bitte installieren Sie die kostenfreie App Snapseed. Auch andere Kameras sind willkommen.

2412-14 *Manuel Gauda; Nina Czerwenka*
Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, **25. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 42

● Alles in Schwarz-Weiß

Die besondere Ästhetik von Schwarz-Weiß und allen Grauschattierungen, die Reduktion auf das Wesentliche: Wir suchen Motive, die ohne Farbe besonders zur Geltung kommen und wie wir diese am besten mit unserem Smartphone ins Bild setzen.

Bitte mitbringen: Smartphone (Android oder iPhone), gerne auch (falls vorhanden Tablet. Bitte installieren Sie die kostenfreie App Snapseed. Auch andere Kameras sind willkommen.

2412-15 *Manuel Gauda; Nina Czerwenka*
Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, **22. Apr., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 42

● Architekturfotografie

Faszinierende Motive haben wir in Frankfurt genug. Mit welchen fotografischen Mitteln setzen wir die Architektur am besten in Szene? Der Standort, die Perspektive, Reduzierung auf Formen und Details sowie der bewusste Umgang mit Licht sind wesentliche Aspekte für gelungene Architekturfotos, die wir mit unseren Smartphones umsetzen werden.

Bitte mitbringen: Smartphone (Android oder iPhone), gerne auch (falls vorhanden Tablet. Bitte installieren Sie die kostenfreie App Snapseed. Auch andere Kameras sind willkommen.

2412-16 *Manuel Gauda; Nina Czerwenka*
Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, **13. Mai, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 42

Geschichte mit der Kamera erleben

In Frankfurt gibt es Orte, die Geschichte(n) erzählen. Diese Orte wollen wir mit der Kamera erkunden. Um sie zu verstehen, begleitet uns eine kundige Stadtführerin. Durch ihre Expertise erschließt sich in besonderer Weise der Hintergrund der besuchten Orte bzw. Denkmäler und historisches Wissen kann in die Fotografien von heute einfließen.

● Frankfurter Denkmäler erzählen

Demokratie gestalten

Erinnerungskultur im Spiegel des aktuellen Zeitgeschehens: In aufwühlenden Zeiten wie diesen, stellt sich die Frage, was Bestand hat, woran wir uns erinnern wollen oder sollten – und wie. Diese Frage führt uns zunächst in die Paulskirche: Mit Innen- und Außenaufnahmen fangen wir die besondere Atmosphäre eines der zentralsten Orte der deutschen Geschichte ein. Anschließend begegnen wir mit Sensibilität der Gedenkstätte Neuer Börneplatz für die im Nationalsozialismus vernichtete Jüdische Gemeinde Frankfurts, mit altem jüdischen Friedhof. Danach verleihen wir dem Mahnmal Homosexuellenverfolgung (Frankfurter Engel am Klaus-Mann-Platz) in der beginnenden Dämmerung fotografisch Ausdruck. Am Vorbereitungsabend und vor Ort erfahren wir zunächst etwas zu Hintergrund und Entstehungsgeschichte, bevor wir in der Praxis selbst Charakter und Geschichte des jeweiligen Ortes mit der Kamera einfangen.

Bitte mitbringen: Kameraausrüstung und Stativ

2412-17 *Hartmuth Schröder*
Mi, 18.30 – 20.30 Uhr, **08. März,**
So, 11.00 – 18.00 Uhr, **12. März,**
Mo, 18.30 – 21.30 Uhr, **27. März, 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 76

NEU im Programm

● Der Chinesische Garten im Bethmann-Park

Auf dem Gelände des einstigen Bethmann'schen Landsitz tauchen wir ein in eine der ältesten Gartenkulturen der Welt: Zwischen der „Brücke des halben Bootes" und dem „Pavillon des geläuterten Herzens" können wir einen Hauch fernöstlicher Ästhetik und botanische Details mit der Kamera festhalten. Wir versuchen aber auch, mit entsprechendem theoretischen Hintergrund einen fotografischen Ausdruck für chinesische Lebensphilosophie zu finden, die sich hier in allen Gestaltungselementen zeigt.

Voraussetzung: Fotografische Grundkenntnisse

Bitte mitbringen: Digitalkamera mit geladenem Akku, Speicherkarte, ggf. Stativ

2412-18 *Anouchka Olszewski*
Mi, 17.30 – 21.30 Uhr, **14. Juni, 1x**
Treffpunkt: Chinesischer Garten im Bethmannpark; Berger Str./Ecke Mauerweg; € 30

Schwarz-Weiß-Fotografie

● mit Exkursion in die Römerstadt und die Nordweststadt

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

Bitte mitbringen: analoge oder digitale Kamera, vollgeladene Akkus

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

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

Foto-Safari

Praxis schafft Sicherheit und Können! Anhand interessanter Motive lernen wir, die Möglichkeiten und Funktionen unserer Kamera gezielt und effektiv einzusetzen.

- Themen des Fotopraxistags sind z.B.:
- Motive sehen, Bildgestaltung, Bildaufbau
- Wichtige Funktionen der Kamera üben
- Farboptimierung per Weißabgleich
- Blende und Belichtung
- Schärfe und Autofokus
- Anti-Wackel-Tipps

Fotoausrüstung im praktischen Einsatz testen (Objektive, Filter, bequeme Tragesysteme,...)

Die Materialkosten beinhalten ausführliche Kursunterlagen inkl. DVD mit Beispielbildern.

Bitte mitbringen: Kamera mit vollgeladenem Akku, empfehlenswert: Ersatz-Akku, Falt-Sitzkissen, Notizblock, Verpflegung, Rucksack, o.ä. für optimale Bewegungsfreiheit

Zusatzkosten: ggf. Eintrittsgelder (vor Ort zu zahlen)

● Hessenpark

Fachwerk und Historisches in schönster Naturkulisse: Lebendige Geschichte mit allen Sinnen erkunden und gekonnt fotografieren. Wer es mag: Regional kulinarische Spezialitäten entdecken.

2412-20 *Martin Schmidt*
So, 10.00 – 17.00 Uhr, **12. März, 1x**
Treffpunkt: Freilichtmuseum Hessenpark;
€ 45, Mat. Kosten € 16

● Palmengarten und Schmetterlingshaus

Farben, Formen, Strukturen und mehr: Der Palmengarten bietet alles, was das Herz begehrt. Gemeinsam zaubern wir die überwältigende Schönheit der Natur auf unsere Fotos.

2412-21 *Martin Schmidt*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **18. März, 1x**
Treffpunkt: Palmengarten, Siesmayerstraße 61, Haupteingang; € 45, Mat. Kosten € 16

● Tierfotografie im Zoo

Exotisches aus aller Welt direkt vor Ihrer Kamera sowie viel Wissenswertes für Ihren nächsten erfolgreichen Ausflug in die Wildnis.

Zusatzkosten: Eintritt für den Zoo (vor Ort zu zahlen)

2412-22 *Martin Schmidt*
So, 10.00 – 17.00 Uhr, **30. Apr., 1x**
Treffpunkt: Haupteingang Zoo/Alfred-Brehm-Platz;
€ 45, Mat. Kosten € 16

● Natur-, Landschafts- und Wildlife-Fotografie

Eine Naturwelt voller Überraschungen und Schönheit erwartet uns direkt vor unserer Haustür. Wir treffen Enten, Gänse, Eisvögel, Graureiher, Schwäne, Kormorane, Nutrias, Eichhörnchen und Co eingebettet in eine traumhaft schöne Landschaftskulisse.

2412-24 ⓘ *Martin Schmidt*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **03. Juni, 1x**
Treffpunkt: Am Neufeld 44; € 45, Mat. Kosten € 16

● Frankfurt City neu entdecken

Architektur, Kleinod und Kurioses: Attraktive Motiv-Ideen zwischen Skyline, Alter Oper, Neuer Altstadt und Römer gekonnt fotografieren.

2412-25 *Martin Schmidt*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **17. Juni, 1x**
Treffpunkt: Uhrtürmchen am Café Hauptwache;
€ 45, Mat. Kosten € 16

Räume der Mobilität

● Fluss- und Radwege

Im Fokus des dritten Teils dieser Themenserie stehen der Main bzw. der Rhein als Wasserstraße. Wir setzen den Warenumschlag im Ost- oder Offenbacher Hafen in Szene, fotografieren eine Schleuse und nach Möglichkeit in einer der wenigen noch vorhandenen Schiffswerften im Rhein-Main-Gebiet. Außerdem machen wir an zwei fotogenen Fahrradbrücken (Darmstadt / Rüsselsheim) Station, besuchen ein Fahrradparkhaus und dokumentieren die roten Fahrradmarkierungen hier in Frankfurt. Am Online-Vorbereitungsabend erarbeiten wir uns nützliches Werkzeug zur Steigerung der Bilddramatik. Der Nachbereitungsabend dient der Besprechung unserer Arbeiten. Neueinsteiger/-innen in dieses Thema sind willkommen.
Die Teilnehmenden sollten über eine solide Kameraausrüstung verfügen und an diesem Wochenende zeitlich flexibel sein.

2412-28 *Hartmuth Schröder*
Di, 18.30 – 20.30 Uhr, **14. März,**
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **18. + 19. März,**
Di, 18.30 – 21.30 Uhr, **25. Apr., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 120

Stadtfotografie im Zeichen der Farbe Rot

NEU im Programm

Auf fotografischer Spurensuche in Frankfurt: Die Farbe Rot finden wir als Signalfarbe und in faszinierenden Architekturen, als Hinweis auf Gefahren oder als animierende Leuchtreklame des Bahnhofsviertels bei Nacht. Typische Beispiele aus Kunst und Design dienen uns als Inspiration. Diverse Tipps und Tricks zeigen, wie die Farbe fotografisch wirkungsvoll eingesetzt werden kann. Wir haben Zeit für ausführliche Bildbesprechungen und zum Abschluss stellen wir eine Serie unserer besten Aufnahmen her.

Voraussetzungen: Fotografische Grundkenntnisse

Bitte mitbringen: Digitalkamera mit geladenem Akku, Speicherkarte. Fahrrad und Laptop sind willkommen

2412-30 *Ragnar Knittel*
Fr, 18.00 – 21.00 Uhr,
Sa, 11.00 – 19.00 Uhr,
So, 11.15 – 16.15 Uhr, **24. – 26. März, 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 106

Fotografie und Text

● „Streulicht" …

… heißt der Roman der Schriftstellerin Deniz Ohde, der 2023 Gegenstand der Veranstaltungsreihe „Frankfurt liest ein Buch" ist. Die Autorin, aufgewachsen in Sindlingen im „Schatten" des Industrieparks Höchst, beschreibt darin eine Kindheit und Jugend in der „Enge einer westdeutschen Arbeiterwohnung". Ausgehend von Textfragmenten erkunden wir diesen Stadtteil fotografisch. Voraussetzung ist die Lektüre des Romans sowie die Teilnahme an einem Gesprächsabend (in Präsenz) mit der Germanistin und Lektorin Sabine Rock. Am Online-Vorbereitungsabend besprechen wir die Organisation des Praxiswochenendes, der Nachbereitungsabend dient der Sichtung unserer Arbeiten. Es ist geplant, die Ergebnisse an einem geeigneten Ort zu präsentieren und/oder eine kleine Fotobuchpublikation zu erarbeiten.

In Zusammenarbeit mit „Frankfurt liest ein Buch"

2412-32 *Hartmuth Schröder*
Mo + Mi, 18.30 – 20.30 Uhr, **24. + 26. Apr.,**
Fr, 17.00 – 24.00 Uhr, **28. Apr.,**
So, 10.00 – 17.00 Uhr, **30. Apr.,**
Di, 18.30 – 21.30 Uhr, **23. Mai, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 133

Architekturfotografie vom Feinsten

● Veranstaltungshäuser im Rhein-Main-Gebiet

Schauspiel und Oper Frankfurt, Jahrhunderthalle in Höchst, Kongresszentrum Wiesbaden, Staatstheater Darmstadt, Waldstadion, ein Kinosaal oder das nagelneue Kronberger Casals Forum: Diese Locations möchten wir stimmungsvoll in Szene setzen. Von außen und, wo möglich, auch von innen, bei Tag oder während der „Blauen Stunde".

Am Online-Vorbereitungsabend schauen wir uns Bilder bekannter Fotograf/-innen zum Thema an und erarbeiten nützliches Werkzeug zur Steigerung der Bilddramatik. Der Nachbereitungsabend dient der Besprechung unserer Arbeiten.

Geeignet für Teilnehmende, die ihr Architekturportfolio erweitern möchten, sowie für Anfänger/-innen als Einstieg in die Architekturfotografie. Solide Kameraausrüstung und Stativ sind nötig. Die Teilnehmenden sollten am Wochenende zeitlich flexibel sein.

2412-34 *Hartmuth Schröder*
Di, 18.30 – 20.30 Uhr, **09. Mai,**
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr,
13. + 14. Mai,
Di, 18.30 – 21.30 Uhr, **06. Juni, 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 120

Landschaftsfotografie in der Schwanheimer Düne

Ein Zeugnis der letzten Eiszeit am Rande der Großstadt: Mit der Kamera wollen wir die faszinierende windzerzauste Landschaft der Schwanheimer Dünen einfangen. Vorab machen wir uns theoretisch mit den Besonderheiten und Herausforderungen der Landschaftsfotografie vertraut und besprechen nach unserer Exkursion die entstandenen Bilder.
Voraussetzung: Fotografische Grundkenntnisse

Bitte mitbringen: Kamera mit manuellen Einstellungsmöglichkeiten für Blende und Zeit und mit vollgeladenem Akku, leere Speicherkarte, Stativ und falls vorhanden Pol- und Grau-(Verlaufs-)filter sowie einen Fernauslöser

2412-36 *Anouchka Olszewski*
Mi, 18.00 – 20.00 Uhr, **10. Mai,**
Mi, 18.00 – 22.00 Uhr, **24. Mai**
Mi, 18.00 – 21.00 Uhr, **14. Juni, 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 60

Die letzten Industrielandschaften in Rhein-Main

NEU im Programm

- **Fotoexkursion nach Mainz-Amöneburg**

Entdecken Sie spannende Orte der industriellen Nutzung im rechtsrheinischen, heute zu Wiesbaden gehörigen Mainz-Amöneburg. Hier finden sich Industriedenkmale wie etwa die beeindruckenden Wärmetauschertürme der Zementwerke Dyckerhoff des Bauhaus-Architekten Ernst Neufert. Schärfen Sie Ihren fotografischen Blick für stadträumliche Zusammenhänge. Sie werden in die technischen und gestalterischen Aspekte der Stadtfotografie eingeführt und sehen, wie entscheidend hierbei Standort, Wetter, Tages- und Jahreszeiten sind. Wir haben Zeit für ausführliche Bildbesprechungen sowie jede Menge hilfreicher Tipps und Tricks.

Voraussetzungen: Fotografische Grundkenntnisse

Bitte mitbringen: Digitalkamera mit geladenem Akku, Speicherkarte, Laptop falls vorhanden

2412-38 *Ragnar Knittel*
Fr, 18.00 – 21.00 Uhr, Sa, 10.00 – 18.00 Uhr,
So, 11.15 – 16.15 Uhr, **30. Juni – 02. Juli, 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 106

„Street photography"

Tauchen Sie ein in die quirlige Atmosphäre des sommerlichen Frankfurt mit spannenden und exotischen Fotomotiven wie Swing-Tanzen vor der Alten Oper, Spiel und Sport am Main, Cafés und der Skyline im Hintergrund. In beispielhaften Szenarios lernen wir die technischen und gestalterischen Grundlagen der „street photography" kennen und schärfen unseren fotografischen Blick für das Zusammenspiel von Menschen im Stadtraum. Zwischendurch ist genug Zeit, um die Bilder ausführlich zu besprechen und auf Tipps, Tricks und technische Fragen einzugehen. Zum Abschluss stellen wir eine Serie unserer besten Aufnahmen her.

Voraussetzung: Kenntnisse im Umgang mit der eigenen Kamera

Bitte mitbringen: Digitalkamera mit geladenem Akku, Speicherkarte, falls vorhanden Laptop

2412-40 *Ragnar Knittel*
Do, 18.00 – 21.00 Uhr, Sa, 09.00 – 17.00 Uhr,
So, 11.15 – 16.15 Uhr, **13. – 16. Juli, 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 106

Bildnerisches Gestalten

Zeichnen und Malen

Zeichnen

● **Grundlagen**

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

Bitte mitbringen: 1 – 2 Bleistifte HB, B, Radiergummi, Zeichentusche, Feder und Halter oder alternativ Füllfeder, Fineliner, Zeichenblock DIN A3

2512-10 *Hans-Günter Wendel*
Mi, 19.00 – 21.00 Uhr, **08. Feb. – 29. März, 8x**
Bettinaschule; € 80

2512-12 West *Jan Eike Sauber*
Do, 18.30 – 20.30 Uhr, **16. Feb. – 30. März, 7x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 70

Zeichnen und Aquarellieren

● **Grundlagen**

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

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

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

Skizzieren und Zeichnen

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

Bitte Info-Blatt anfordern.

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

Zeichnen mal anders

● **Experimente, neue Wege und Stile auf Papier**

Wir lassen das Streben nach realistischer, perfekter Abbildung hinter uns und lernen mit experimentellen und assoziativen Mitteln das Medium der Zeichnung neu kennen. Übungen wie Blindzeichnen, One-lines oder Zeichnen nach Musik und Sounds sind Möglichkeiten, mit Spaß lebendige Werke und eine neue visuelle Sprache auf dem Papier entstehen zu lassen. Das Ausprobieren ungewöhnlicher Werkzeuge und die Experimentierfreude stehen an diesem Tag im Mittelpunkt!

Bitte mitbringen: Zeichenutensilien jeglicher Art (Bleistifte, Buntstifte, Marker, Kohlestifte, Zahnbürste, alte Lippenstifte, gefundene Objekte wie Stöcke, Tannenzapfen, etc.)

2513-15 *Mikhail Svyatskiy*
So, 10.00 – 17.00 Uhr, **30. Apr., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 42

Zeichnend durch den Alltag

● **mit dem persönlichen Skizzenbuch**

Keine Angst vor dem leeren Blatt: Mit Ihrem individuellen Skizzenbuch bleiben Sie am Ball, dokumentieren zeichnerische Ideen und Fortschritte und können aber auch einfach nur drauf los zeichnen – das Skizzenbuch ist nur für Ihre Augen bestimmt!

Themen sind:

- Motivationstechniken, um ein Skizzenbuch zu füllen
- Malerische und zeichnerische Techniken, Collage und Mix von Bild und Schrift
- Formate und Formen von Skizzenbüchern sowie Beispiele von Künstler/-innen
- Das perfekte Thema für Ihr Buch (Landschaften oder Menschen, Fantasie oder Collagen, Texte, etc.)

Vor allem können Sie die Angst vor der „unperfekten" Seite verlieren, das Skizzenbuch als Prozess des Lernens ausprobieren und sich gegenseitig inspirieren! Geeignet für alle, die Zeichnen lernen und üben möchten.
Bitte mitbringen: ein oder mehrere Skizzenbücher nach Wahl, vorhandenes Zeichenmaterial wie Bleistifte, Marker, Aquarellfarbe, Kulis, etc., Magazine für Collage

2513-17 *Mikhail Svyatskiy*
Sa, 10.00 – 14.00 Uhr, **17. Juni – 15. Juli, 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 70

Urban Sketching

Unterwegs skizzieren, zeichnen und kolorieren: Urban Sketching ist eine sehr individuelle Form des Skizzierens, eine zeichnerische Momentaufnahme, in die auch die eigene Stimmung einfließen kann. Wir schulen unsere Wahrnehmung und schaffen einmalige Erinnerungsstücke mit persönlicher Note. Übungen und Tipps helfen, innere Hürden im Umgang mit dem Zeichnen abzubauen. Zeichnerische Grundkenntnisse sind von Vorteil.

● **Online: Impulse für das Skizzieren und Zeichnen unterwegs**

Wir treffen uns online für eine Einführung mit kleinen Übungen, um dann zwischen den Terminen selbständig in der persönlichen Umgebung Orte, Augenblicke und Stimmungen festzuhalten. Hierfür erhalten Sie Tipps und Tricks zu Zeichentechniken, Kolorierung und Bildaufbau. Die entstandenen Zeichnungen können gemeinsam besprochen werden.

Bitte bereithalten: Material nach eigener Wahl (Bleistifte, Fineliner, Kugelschreiber…), Papier, Zeichenblock oder Skizzenbuch sowie Aquarellfarbe und -zubehör, Buntstifte, Wasserfarbe oder andere vorhandene Farben

2514-10 *Linda Krieg*
Do, 18.15 – 20.45 Uhr, **02. Feb. – 09. März, 6x**
Online-Kurs; € 87

● **Offenes Atelier**

Teilnehmende, die schon erfahren sind im „Urban sketching" und gerne in der Gruppe zeichnen, erhalten hier vertiefenden Input zu eigenen Themen. Gezeichnet wird, vor allem an den Samstagsterminen, unter freiem Himmel. Bei den Abendterminen werden im Sinne eines offenen Ateliers spezielle Themen, z.B. Menschen und Proportionen, besprochen und vertieft. Je nach Wetterlage ist nach Absprache auch dann das Zeichnen in der näheren Umgebung der VHS, z.B. am Main, noch möglich.
Vorkenntnisse: Zeichnerische Grundkenntnisse oder Erfahrung im „Urban sketching"

Bitte mitbringen: vorhandenes Zeichenmaterial

2514-12 *Linda Krieg*
Do, 17.30 – 20.30 Uhr, Sa, 10.00 – 15.00 Uhr,
23. März – 13. Juli, 5x
VHS Sonnemannstraße; € 115

● **Online + Präsenz: Menschen und Figuren**

Menschen beleben eine Zeichnung und erzählen bestenfalls eine Geschichte. Online gibt es eine Einführung über die allgemeinen Proportionen sowie verschiedene Übungen zur schnellen Erfassung einzelner Menschen sowie Gruppen. Wir lernen die gestische Darstellung von Bewegung, die Auswahl wesentlicher Details und setzen Farbe ein, um die Aussage des Bildes zu unterstreichen. Bei einer gemeinsamen Exkursion in der Frankfurter Innenstadt setzen wir das Gelernte in die Praxis um und zeichnen Menschen vor Ort und im Freien.

Bitte Info-Blatt anfordern.

2514-14 ⓘ *Linda Krieg*
Mi, 18.00 – 21.00 Uhr, So, 10.00 – 17.00 Uhr,
03. + 07. Mai, 2x
€ 60

● **Unterwegs in Frankfurt**

Urban Sketching mitten in der Stadt: Wie bringen wir Motive in ansprechenden Skizzen zu Papier? Wir beschäftigen uns mit verschiedenen Zeichentechniken und Medien, erhalten Tipps und Tricks für die Kolorierung mit Aquarellfarben, für die Bildaufteilung und die Perspektive und suchen uns die ansprechenden Ecken Frankfurts, um dies in die Praxis umzusetzen.

Bitte Info-Blatt anfordern.

2514-16 ⓘ *Linda Krieg*
Fr, 18.00 – 21.00 Uhr, Sa, 10.00 – 17.00 Uhr,
16. + 17. Juni, 2x
VHS Sonnemannstraße; € 60

● **Unterwegs in der Höchster Altstadt und am Main**

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

Bitte Info-Blatt anfordern.

2514-18 West ⓘ *Linda Krieg*
Do, 18.00 – 21.00 Uhr, So, 10.00 – 17.00 Uhr,
29. Juni + 02. Juli, 2x
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 60

Porträtzeichnen

Lernen Sie die Grundlagen der Porträtzeichnung kennen: Wie sind die Proportionen des menschlichen Kopfes zu erfassen, wie können Sie mit Hilfe von Linien und Schraffuren Konturen geben und eine Fläche plastisch gestalten? Sie erhalten eine Einführung zu zeichnerischen Techniken und sowohl Anfänger/-innen mit Grundkenntnissen als auch fortgeschrittene Zeichner/-innen, die ihre Kenntnisse vertiefen möchten, üben das Zeichnen am Beispiel des Porträts.

Voraussetzungen: Zeichnerische Grundlagen

Bitte mitbringen: Bleistifte HB, B, Radiergummi, Zeichenblock DIN A3

2515-10 *Jan Eike Sauber*
Sa + So, 10.00 – 16.00 Uhr, **18. + 19. Feb., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 65

2515-12 *Anja Trifunovic*
Do, 18.30 – 20.30 Uhr, **27. Apr. – 29. Juni, 8x**
VHS Sonnemannstraße; € 80

Aktzeichnen

Die menschliche Figur zu zeichnen bedeutet genaues Sehen. Die Haltung des Körpers, seine Position im Raum, das Spiel von Licht und Schatten, die Perspektive, alle Wahrnehmungen fließen ein in die zeichnerische Umsetzung einer Aktzeichnung. Ausgehend von den Grundlagen der menschlichen Anatomie erweitern wir unsere zeichnerischen Möglichkeiten bis hin zum Finden individueller Möglichkeiten und eigener künstlerischer Interpretation. Auch malerische Techniken sind, entsprechend der Länge der einzelnen Stellungen, möglich.

Die Materialkosten beziehen sich auf die Modellkosten.

Bitte mitbringen: weiche Bleistifte 6B, 4B, 2B, Grafit, Kohle, Skizzen-Papier A3/A2

2516-10 *Ralph Zoller*
Di, 19.00 – 21.15 Uhr, **17. Jan. – 28. März, 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 115, Mat. Kosten € 53

2516-12 *Ralph Zoller*
Di, 19.00 – 21.15 Uhr, **25. Apr. – 18. Juli, 12x**
VHS Sonnemannstraße; € 138, Mat. Kosten € 63

● **Figur, Akt, Porträt**

Unterschiedliche Modelle haben ihre Besonderheiten in Proportionen und Bewegung. Was Sie speziell daran interessiert, wird Ihr individuelles Thema, mit Mut auch zum Übertreiben. Ausdrucksstarke Typen, teils mit verblüffenden Accessoires, sind Impuls zum genauen Hinsehen, Beobachten, Vergleichen. Besonders lebendig werden Skizzen, Zeichnungen und Malerei durch Komposition und Ausschnitt. Ob mit Stiften, Kohle, Kreiden oder Pinsel und Farbe entstehen freche Arbeiten. So macht figürliches Zeichnen und Malen richtig Spaß.

Die Materialkosten beziehen sich auf die Modellkosten.

Bitte mitbringen: vorhandenes Zeichenmaterial, weiteres Material wird am ersten Abend besprochen.

2516-15 *Barbara Fuentes-Jelinek*
Mo, 18.00 – 20.00 Uhr, **06. März – 26. Juni, 12x**
Gutenbergschule; € 125, Mat. Kosten € 48

Comic-Zeichnen

Lockerer Einstieg ins Zeichnen und in die Grundlagen des Comics: Sie erfahren etwas über die verschiedenen Zeichenwerkzeuge, über Vorgehensweisen zur Ideenfindung und die vielen Möglichkeiten, Typographie einzusetzen. Anhand internationaler Beispiele erhalten Sie überraschende Einblicke in die verschiedenen Comic-Stile. Sie lernen, professionell Ihre Story aufzubauen, und mit ein paar Tipps und Tricks können Sie mit der zeichnerischen Umsetzung Ihrer Idee beginnen. Einzelkorrekturen des Kursleiters begleiten Ihre Arbeit.

Bitte mitbringen: Material nach eigener Wahl (Bleistifte, Buntstifte, Filzstifte, Marker, Aquarell…), A4 (normales Druckerpapier) für Skizzen & Layout, Zeichenblockpapier DIN A3 (dickeres Papier) für finale Ausarbeitung

2517-10 *Mikhail Svyatskiy*
Sa + So, 10.00 – 16.30 Uhr, **25. + 26. März, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 70

● **Eigene Figuren und Charaktere zeichnen**

Sie erhalten Impulse zur Entwicklung eigener gezeichneter Figuren für Comics oder Bildserien, Illustrationen, Animationen, für Ihre eigene Geschichte oder für freie Zeichnungen. In abwechslungsreichen Übungen lernen Sie die wichtigsten Schritte und Werkzeuge zur grafischen Umsetzung, um einen glaubwürdigen und visuell ansprechenden Charakter zu schaffen. Welche Eigenschaften sind wichtig? Ist es ein Mensch, ein Tier, ein Geschöpf der Fantasie? Sie skizzieren, zeichnen und kolorieren selbst erfundene oder vom realen Leben inspirierte Persönlichkeiten, die Sie in Ihr persönliches Zeichenrepertoire aufnehmen und selbständig weiterentwickeln können. Zeichnerische Grundkenntnisse sind von Vorteil.

Bitte mitbringen: Material nach eigener Wahl (Bleistifte, Buntstifte, Filzstifte, Marker,…), Zeichenblockpapier DIN A3 und/oder A4 (dickeres Papier)

2517-15 *Mikhail Svyatskiy*
So, 10.00 – 17.00 Uhr, **18. Juni, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 42

Freies Zeichnen und Malen im Atelier

Im Atelier „Libelle" in Goldstein können Sie in einer kleinen Gruppe in Ruhe und entspannt zeichnen und malen. Sie erlernen die Grundlagen und arbeiten frei mit verschiedenen Materialien. Wir beschäftigen uns mit Themen wie Licht und Schatten, Komposition, Perspektive und Proportion. Verschiedene Zeichenübungen lockern die Hand, andere trainieren das genaue Sehen. Sie werden durch Übungen gefördert, innere Blockaden zu überwinden und erhalten Impulse, um Ihre eigenen künstlerischen Ausdrucksformen zu entwickeln. Bei gutem Wetter kann im Ateliergarten gearbeitet werden und durch die kleine Gruppengröße werden die Teilnehmenden individuell begleitet.

Bitte mitbringen: Eigenes Zeichen- und Malmaterial, eine weitere Materialberatung erfolgt am ersten Kurstermin

2521-10 Süd *Asal Khosravi*
Di, 19.00 – 21.00 Uhr, **10. Jan. – 14. März, 10x**
Atelier Libelle; € 159

2521-11 Süd *Asal Khosravi*
Mi, 15.00 – 17.00 Uhr, **11. Jan. – 15. März, 10x**
Atelier Libelle; € 159

2521-12 Süd *Asal Khosravi*
Mi, 19.00 – 21.00 Uhr, **11. Jan. – 15. März, 10x**
Atelier Libelle; € 159

2521-13 Süd *Asal Khosravi*
Do, 19.00 – 21.00 Uhr, **12. Jan. – 16. März, 10x**
Atelier Libelle; € 159

2521-18 Süd *Asal Khosravi*
Di, 19.00 – 21.00 Uhr, **25. Apr. – 06. Juni, 7x**
Atelier Libelle; € 112

2521-19 Süd *Asal Khosravi*
Mi, 15.00 – 17.00 Uhr, **26. Apr. – 07. Juni, 7x**
Atelier Libelle; € 112

2521-20 Süd *Asal Khosravi*
Mi, 19.00 – 21.00 Uhr, **26. Apr. – 07. Juni, 7x**
Atelier Libelle; € 112

2521-21 Süd *Asal Khosravi*
Do, 19.00 – 21.00 Uhr, **27. Apr. – 01. Juni, 5x**
Atelier Libelle; € 80

2521-25 Süd *Asal Khosravi*
Di, 19.00 – 21.00 Uhr, **13. Juni – 25. Juli, 7x**
Atelier Libelle; € 112

2521-26 Süd *Asal Khosravi*
Mi, 15.00 – 17.00 Uhr, **14. Juni – 26. Juli, 7x**
Atelier Libelle; € 112

2521-27 Süd *Asal Khosravi*
Mi, 19.00 – 21.00 Uhr, **14. Juni – 26. Juli, 7x**
Atelier Libelle; € 112

2521-28 Süd *Asal Khosravi*
Do, 19.00 – 21.00 Uhr, **15. Juni – 27. Juli, 7x**
Atelier Libelle; € 112

Zeichnen und Malen für „Unbegabte"

Wenn Sie Lust und Interesse am Zeichnen und Malen haben, obwohl Sie seit Ihrer Kindheit glauben, es eigentlich nicht zu können, dann sind Sie hier richtig. Sie werden Spaß am künstlerischen Gestalten finden und bald feststellen, dass Sie so unbegabt gar nicht sind.
Im Anschluss an den praktischen Teil nehmen wir uns genügend Zeit und Muße, um die entstandenen Bilder anzuschauen und zu genießen.
Die einzelnen Termine können sich ggf. noch ändern und werden am ersten Kurstag bekannt gegeben.

Bitte mitbringen: zunächst nur Mal- und/oder Zeichenblock DIN A4 (dickeres Papier), Radiergummi, Spitzer und Bleistift 2B. Weitere Materialbesprechung erfolgt am ersten Abend.

2522-10 *Gabriela Blass*
Mi, 17.00 – 20.00 Uhr, **11. Jan. – 29. März, 10x**
Fürstenbergerschule ; € 156

2522-12 *Gabriela Blass*
Mi, 17.00 – 20.00 Uhr, **26. Apr. – 19. Juli, 10x**
Fürstenbergerschule ; € 156

Offenes Atelier

● Malen und Zeichnen für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Wenn Sie in lockerer Atmosphäre mit dem Zeichnen und Malen beginnen oder wieder einsteigen wollen, haben Sie hier den Raum: Thematische Impulse für die gesamte Gruppe sowie individuelle Hilfestellungen und Tipps bereiten den Weg zu eigenen künstlerischen Ausdrucksformen. Sie können unterschiedliche Techniken ausprobieren, beschäftigen sich mit den Grundlagen, wie auch mit dem spielerischen, freien Umgang mit Farbe und Material.

Bitte mitbringen: Eigenes Zeichen- und Malmaterial, eine weitere Materialbesprechung erfolgt am ersten Kurstermin

2523-10 *Jan Eike Sauber*
Mi, 18.15 – 21.15 Uhr, **11. Jan. – 01. März, 8x**
VHS Sonnemannstraße; € 125

2523-11 *Jan Eike Sauber*
Mi, 18.15 – 21.15 Uhr, **08. März – 10. Mai, 7x**
VHS Sonnemannstraße; € 109

2523-12 *Jan Eike Sauber*
Mi, 18.15 – 21.15 Uhr, **24. Mai – 12. Juli, 8x**
VHS Sonnemannstraße; € 125

Wege zum Malen

● Grundlagen

Probieren Sie das Malen aus. Hier können Sie verschiedene Mal- und Zeichenmaterialien kennen lernen (z. B. Graphit, Kohle, Pastell, Aquarell, Acryl) und erste Versuche damit unternehmen. So entdecken Sie Ihre eigenen Vorlieben. Wir experimentieren zwischen Gestaltungsaufgaben und dem freien Arbeiten. Für die ersten Abende ist das Material vorhanden und es erfolgt eine Materialbesprechung. Gerne können Sie Ihr eigenes „Lieblingsmaterial" mitbringen.

Zusatzkosten: € 1,50 pro Kursabend für Material (im Kurs zu zahlen)

2525-10 *Ralph Zoller*
Mi, 19.00 – 21.15 Uhr, **18. Jan. – 01. März, 7x**
IGS Nordend; € 80

2525-12 *Ralph Zoller*
Mi, 19.00 – 21.15 Uhr, **31. Mai – 19. Juli, 8x**
IGS Nordend; € 92

● Aufbau

Ausgangspunkt ist die Skizze, die gegenständliche oder die abstrakte Zeichnung. Von dort betreten wir die aufregende Welt der Farben. Mit Mal- und Zeichenmaterialien wie z. B. Kohle, Pastell, Acryl oder mit Mischtechniken entwickeln wir unsere kreativen Umsetzungen und experimentieren zwischen Gestaltungsaufgaben und freiem Arbeiten. Themen können z.B. sein:

- Stillleben – Dinge, die uns im Alltag umgeben
- Natur und Landschaft – Urlaubsfotos und Skizzen
- die menschliche Figur, das Gesicht
- abstrakte Farbkompositionen

Hinweise zu Bildaufbau, Farbenlehre sowie technische Aspekte fließen in den Unterricht ein.
Bitte mitbringen: Ihr „Lieblingsmaterial", Mal- oder Zeichenblock DIN A3/A2. Eine ausführliche Materialbesprechung erfolgt am ersten Termin.

2525-14 *Ralph Zoller*
Mi, 19.00 – 21.15 Uhr, **08. März – 24. Mai, 8x**
IGS Nordend; € 92

● Aufbau II

Teilnehmende aus vorangegangenen Kursen entwickeln ihre eigene Bildsprache weiter und experimentieren zwischen Gestaltungsaufgaben und freiem Arbeiten zu unterschiedlichen Themen. Zustieg ist nur nach vorheriger Rücksprache möglich.

Bitte mitbringen: Ihr „Lieblingsmaterial", Mal- oder Zeichenblock DIN A3/A2.

2525-16 *Ralph Zoller*
Do, 19.00 – 21.15 Uhr, **26. Jan. – 30. März, 10x**
IGS Nordend; € 115

2525-18 *Ralph Zoller*
Do, 19.00 – 21.15 Uhr, **27. Apr. – 20. Juli, 11x**
IGS Nordend; € 126

Freie Malerei

Am Anfang steht die freie Entscheidung, in Öl, Acryl, Aquarell, Pastell oder Mischtechnik zu malen, wobei die Dozentin zunächst die Techniken vorstellt und erklärt. Auch die Methode zur Umsetzung der Bildidee wird von Ihnen gewählt (realistisch, abstrakt oder experimentell). Fragen zu Farbmischungen, Bildaufbau, Malweise, Pinsel- oder Spachtelführung werden thematisiert.

Anfänger/-innen beginnen mit den wichtigsten handwerklichen Grundlagen, Fortgeschrittene mit der Umsetzung eigener Bildthemen. Bringen Sie Motive mit, z. B. Skizzen, Fotos oder Vorlagen aus Büchern, die Sie interpretieren möchten oder malen Sie Blumen, Früchte, Gegenstände direkt nach der Natur.

Am ersten Abend erfolgt für neue Teilnehmende eine Vorbesprechung mit Hinweisen zu Material- und Einkaufsliste.

2526-10 *Doris Happel*
Mo, 18.15 – 21.15 Uhr, **06. Feb. – 27. März, 8x**
VHS Sonnemannstraße; € 128

Farbe und mehr

Aktive Entspannung als Ausgleich zum Arbeitsalltag

- **Malen und zeichnen, Natur und Meditation als Kraftquellen – Bildungsurlaub**

Sie suchen eine Auszeit von Hektik, Stress und Belastung im Berufsalltag? Sie haben Freude an Malen, Zeichnen und an der Natur? Entdecken Sie in diesem Bildungsurlaub, wie Sie diese einfach zugänglichen Kraftquellen alltäglich zur Entspannung einsetzen können.
In diesem Bildungsurlaub lernen Sie vormittags in den Räumen der VHS eine besonders einfache und entspannende Art des Zeichnens kennen, die die Konzentration und Ruhe fördert. Lassen Sie sich beim Malen durch Farbstimmungen und einfache Naturmotive inspirieren, Ihre Fantasie mit ins Spiel zu bringen.
In mehreren Exkursionen, unter anderem in den Taunus (Hohe Mark), tauchen Sie nachmittags in die besondere Atmosphäre von Wald und Grünflächen ein: das Laufen durch die Natur und verschiedene Wahrnehmungs- und Entspannungsübungen bringen Sie in Kontakt mit Ihrer Umgebung und sprechen all Ihre Sinne an.

Geeignet für alle, die Meditation und Achtsamkeit auf andere Art und Weise erleben, die Natur als Kraftquelle erschließen und das Malen und Zeichnen als eine Möglichkeit der Entspannung kennenlernen oder vertiefen möchten. Sie sollten konstitutionell gut laufen können und beweglich sein.

Zusatzkosten: ca. € 10 Materialkosten sowie ggf. Gruppenticket für die Bahn oder Benzinkostenbeteiligung (im Kurs zu zahlen)

2528-10 BU *Cläre Kunze; Michaela Dalchow*
Mo – Fr, 09.00 – 17.10 Uhr, **08. – 12. Mai, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Das Naturtagebuch

NEU im Programm

- **Zeichnen von Naturstimmungen und Pflanzendetails**

Das Zeichnen nach der Natur, ohne Anspruch auf Können und fotografische Genauigkeit, beruhigt die Nerven, beschert Ihnen Ruhemomente und jedes Mal eine kleine Zeitspanne reich an Entdeckungen. Auch online vermittelt führt dieser Kurs Sie in die Natur: Zu jedem Termin gibt es ein Thema und eine Ausrichtung auf einen zeichnerischen Aspekt sowie Anregungen zum Naturwahrnehmen zwischen den Terminen. Auch werden wir jahreszeitentypische Farbstimmungen in Aquarell malen. Wenn möglich richten sie Ihren Zeichenplatz entfernt vom Bildschirm ein.

Aufbauend auf den Online-Kurs buchen Sie gerne den Wochenendkurs in Präsenz zur Vertiefung und für technische Korrekturen.

Bitte bereithalten: Bleistift (HB) und Zeichenpapier (eher rauh), falls vorhanden Buntstifte und Pastellkreiden. Weitere Materialien werden im Kursverlauf besprochen.

- **Online**

2529-10 *Cläre Kunze*
Mo, 18.00 – 19.30 Uhr, **27. Feb. – 27. März, 5x**
Online-Kurs; € 55

2529-12 *Cläre Kunze*
Mo, 18.00 – 19.30 Uhr, **15. Mai – 19. Juni, 5x**
Online-Kurs; € 55

- **Präsenz**

2529-14 *Cläre Kunze*
Fr, 15.00 – 18.00 Uhr, Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, So, 10.00 – 13.00 Uhr, **21. – 23. Juli, 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 85

Online: Kunst für die seelische Gesundheit

- **Experimentelles Zeichnen und Skizzieren online und in der Natur**

Innerlich wahrzunehmen, was gerade los ist, aber auch, den Blick nach Außen auf das Schöne der Welt, auf die Natur, zu richten – beides fördert unsere innere Ausgeglichenheit. Zeichnen schafft den Raum, bei einem Eindruck zu verweilen und die Wahrnehmung zu vertiefen. Daher verbinden wir Zeichnen, Naturbeobachtung und Focusing, eine Methode zum Erspüren des inneren Erlebens. Online zeichnen wir und tauschen uns aus. Es gibt Anregungen zum selbständigen Zeichnen und Skizzieren zwischen den Terminen und die Zeichen-Erfahrungen mit Wetterstimmungen, der Pflanzenwelt und anderen Naturbeobachtungen können dann wieder in die Online-Sitzungen eingebracht werden.

Bitte bereithalten: Bleistift und Zeichenpapier nach Wahl sowie einen Platz zum Zeichnen entfernt vom Bildschirm einrichten. Weitere Materialangaben folgen.

2529-15 *Cläre Kunze*
Di, 16.30 – 18.00 Uhr, **28. Feb. – 28. März, 5x**
Online-Kurs; € 55

2529-16 *Cläre Kunze*
Di, 16.30 – 18.00 Uhr, **16. Mai – 13. Juni, 5x**
Online-Kurs; € 55

Freiluftmalerei

NEU im Programm

Im städtischen Raum sowie im VHS-Garten nehmen wir die vielfältigen Erscheinungen von Natur, Bäumen, Blättern, Blüten oder Gesamtansichten des Gartens zum Anlass, unser zeichnerisches Sehen zu üben, den Blick auf Strukturen und Details zu richten oder Komposition und Perspektive zeichnerisch umzusetzen. Sowohl Anfänger/-innen als auch Fortgeschrittene profitieren von der entspannenden Atmosphäre sowie der individuellen Betreuung durch die Kursleitung. Am ersten Termin werden wir nach einer Einführung gemeinsam die Natur in der näheren städtischen Umgebung zeichnerisch erkunden, z.B. am Main, im Anlagenring um den Rechneigrabenweiher oder im Bethmann-Park. Der zweite Termin findet im geschützten Raum des VHS-Gartens statt.

Bitte mitbringen: Zeichenblock A3, Bleistifte, Buntstifte, gerne auch Wasser- oder Aquarellfarben, Pinsel und Wasserglas, ggf. Sitzgelegenheit

2529-18 *Jan Eike Sauber*
Sa + So, 10.00 – 16.00 Uhr, **08. Juli + 09. Juli, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 65

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

Der Malort

● **nach Arno Stern**

Auf neue Weise die Schatzkiste der eigenen Kreativität entdecken: Der Malort ist ein Ort, an dem frei gemalt werden kann. Innere Bilder erhalten dort in Form von Farbspuren und Motiven Raum auf dem Papier. Dies gelingt in der Stille und in einem wertfreien Raum. Die entstandenen Bilder werden nicht besprochen, bewertet oder analysiert. So entsteht ein Schutzraum für die persönliche kreative Äußerung für Menschen, die eine achtsame Form kreativen Erlebens ausprobieren möchten, generationenübergreifend und mit Mut auf dem Weg in die reiche innere Bilderwelt. Im Kurs sind Teilnehmende aller Generationen willkommen, also sowohl Erwachsene als auch Jugendliche oder Kinder ab 8 Jahren. Materialien werden gestellt.

2530-10 Süd *Susanne Habermann*
Do, 18.00 – 19.30 Uhr, **02. Feb. – 23. März, 8x**
IGS-Süd; € 80

2530-12 Süd *Susanne Habermann*
Do, 18.00 – 19.30 Uhr, **27. Apr. – 29. Juni, 8x**
IGS-Süd; € 80

Farbenfrohe Ansichten

● **Gestalten mit Collage und Acryl**

Eigene Bildideen auf eine Leinwand zu bringen ist gar nicht so schwer. Bilder aus Illustrierten und Tageszeitungen oder eigene Fotos oder Fotokopien sind unsere Gestaltungsgrundlage. Zu einer eigenen neuen Komposition gefügt werden sie mit Leim auf Leinwand aufgebracht, mit Farben übermalt und anschließend mit Lack überzogen. So entstehen farbenfrohe und originelle Werke.

Bitte mitbringen: Keilrahmen (nicht größer als 30 x 30 cm oder 30 x 40 cm), Fotos, Fotokopien, farbige Papierschnipsel aus eigenem Bestand, gerne auch eigene Acrylfarben und Pinsel

Bitte Info-Blatt anfordern.

Zusatzkosten: ca. € 15 für weiteres Material (im Kurs zu zahlen)

2530-15 ⓘ *Kathrin Rölle*
Sa, 13.00 – 18.00 Uhr, So, 10.00 – 16.00 Uhr,
25. + 26. Feb., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 63

Kunterbunt und Art gemixt

NEU im Programm

● **Kreatives und freies Experimentieren mit unterschiedliche Techniken**

Ein Wochenende, an dem Sie Ihrer Kreativität freien Lauf lassen können: Durch einfache Übungen verlieren Sie Ihre Scheu, erhalten Anleitung und Unterstützung beim Ausprobieren und Kennenlernen kreativer Techniken und Möglichkeiten. Zur Verfügung stehen ein reicher Fundus an Schablonen, Stempeln, Zeitschriften, Naturmaterialien, Pinseln, Schwämmen, Arbeitsrollen, Spachteln, Papier, Aquarellstiften, Ölkreiden, Gouache- und Textilfarben. Durch Collagieren und die freie Gestaltung mit Textilien, Farben oder auch mit Schrift tauchen Sie ein in den kreativen Fluss und tanken Ihre vernachlässigten Kreativ-Akkus wieder auf. Bringen Sie gerne T-Shirts, Leinwände oder andere Materialien, mit denen Sie schon immer mal kreativ werden wollten.

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

2530-18 West *Annett Heide*
Sa + So, 10.00 – 16.30 Uhr, **01. + 02. Apr., 2x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 72

Aquarell-, Acryl- und Ölmalerei

Aquarellieren

Aquarellmalen ist ein Malen mit wasserverdünnbarer Farbe, eine spontan fließende Technik. In unseren Kursen befassen Sie sich mit den verschiedenen Möglichkeiten des Farbauftrags wie Nass-in-Nass, Lasur-, Lavier- und der Ausspartechnik, mit Mischtechniken sowie mit dem Einsatz unterschiedlicher Papiersorten. Auch Fragen zu Farblehre und Komposition werden thematisiert.

● **Grundlagen kompakt**

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

Bitte Info-Blatt anfordern.

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

2531-12 West ⓘ *Johannes Westenberger*
Sa + So, 11.00 – 16.00 Uhr, **06. + 07. Mai, 2x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 58

● **für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene**

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

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

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

● **Aufbau**

Aufbauend auf bereits erworbenen Kenntnissen befassen Sie sich mit besonderen Gestaltungsmöglichkeiten und erweitern Ihre Techniken. Der Einsatz der Farbe wird praktisch und theoretisch vermittelt und kann so bewusster und kontrollierter erfolgen. Ziel ist, die eigene Handschrift zu finden und damit die besonderen Möglichkeiten des Aquarells als individuelle Aussage zu verwenden.

Bitte mitbringen: vorhandenes Material, Abdeckungen für Tische (Zeitungen o.ä.), Wasserglas

2533-10 Süd *Karin Böhme-Brendel*
Mo, 18.15 – 20.15 Uhr, **06. März – 05. Juni, 9x**
Carl-Schurz-Schule; € 90

2533-11 *Karin Böhme-Brendel*
Di, 19.00 – 21.15 Uhr, **07. März – 06. Juni, 10x**
Fürstenbergerschule ; € 114

● **Mit Freude und Entdeckerlust**

Ein Wochenende, um die vielfältigen Möglichkeiten der Aquarellmalerei auszuschöpfen: Freude und Lust am Malen und Experimentieren stehen im Vordergrund, z.B. durch das Auftragen der Farbe mit Pinsel, Schwamm, Folie, Zahnstocher. Das Einarbeiten von Wachs, Spachtelmasse, Salz und vielem mehr führt zu überraschenden Bildaussagen. Die Arbeiten werden sowohl individuell als auch gemeinsam in der Gruppe besprochen.

Bitte Info-Blatt anfordern.

2533-15 ⓘ *Karin Böhme-Brendel*
Sa + So, 10.00 – 16.30 Uhr, **03. + 04. Juni, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 69

siehe auch: Malkurse im Programm „Aktiv im Alter“, 7125-01 bis 35

Acrylmalerei

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

Bitte Info-Blatt anfordern.

● **Grundlagen**

2540-10 West ⓘ *Jan Eike Sauber*
Do, 18.30 – 20.30 Uhr, **27. Apr. – 29. Juni, 8x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 80

● **Kompakt am Wochenende**

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

● **Grundlagen Schritt für Schritt**

Gehören Sie auch zu den Menschen die eigentlich nicht malen können? Vergessen Sie es und kommen Sie mit auf eine Reise in die Malerei! Hier lernen Sie spielerisch und in ungezwungener Atmosphäre den Umgang mit Acrylfarben. Gemeinsam lernen wir Techniken kennen und setzen sie nach unseren Vorstellungen in abstrakten Bildern um.

Bitte mitbringen: Acrylmalpinsel aus Synthetikhaar (davon mind. 6 Flachpinsel, ca. Größe 20, 1 Katzenzungenfaconpinsel, ca. Größe 20, 1 Lasurpinsel flach und ein Rundpinsel Größe 1), ca. 4 Schraubgläser, alte Handtücher, Abdeckungen für Tische (Zeitungen o.ä.)
Zusatzkosten: bis zu € 3,50 pro Tag für Material je nach Verbrauch (im Kurs zu zahlen)

2540-12 *Siegfried Kärcher*
Fr, 17.00 – 21.00 Uhr, Sa, 10.30 – 18.00 Uhr,
So, 10.30 – 18.00 Uhr, **21. – 23. Apr., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 96

● **für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene**

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

Bitte mitbringen: weiche Bleistifte, Skizzen- und/oder Zeichenblock, vorhandenes Material für die Acrylmalerei, Abdeckungen für Tische (Zeitungen o.ä.), Wasserglas. Weitere Material- und Werkzeugbesprechung erfolgt am ersten Abend.

2540-14 Nord *Johannes Westenberger*
Mi, 18.00 – 20.00 Uhr, **18. Jan. – 22. März, 10x**
Nordwestzentrum; € 104

● **Aufbau**

Acrylmalerei gilt zu Recht als die flexibelste Art der Malerei: Sie verbindet die Möglichkeit aquarellartigen aber auch halbdeckenden Malens wie bei der Gouachemalerei mit der Brillanz von Ölmalerei. Dazu die schnelle Trocknungszeit lassen Acrylfarben zu einem einzigartigen Medium werden, um künstlerische Ideen umzusetzen.

Lernen Sie die besonderen Eigenschaften von Acrylfarben kennen, ihre Stärken und Schwächen, und setzen Sie Ihre eigenen Ideen um. Beispielhaft werden Sie auch mit den Werken des zeitgenössischen Malers Mark Rothko vertraut gemacht.

Bitte Info-Blatt anfordern.

Zusatzkosten: bis zu € 3,50 pro Tag für Material je nach Verbrauch (im Kurs zu zahlen)

2540-16 ⓘ *Siegfried Kärcher*
Fr, 17.00 – 21.00 Uhr,Sa, 10.30 – 18.00 Uhr,
So, 10.30 – 18.00 Uhr, **23. – 25. Juni, 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 96

● **Von traditionell bis modern**

Malen am Wochenende: Das heißt spannendes Umsetzen von Bildideen, sich Ausklinken aus dem Alltag, Freude am Malen erleben. Das heißt auch: Neues lernen, Erfahrungen sammeln. Am ersten Tag erhalten Sie eine Einführung in den Bildaufbau, in die Techniken der Motivübertragung sowie Hinweise zum Farbenmischen – das ist besonders für Anfänger/-innen wichtig. Fortgeschrittene realisieren eigene Projekte unter fachlicher Begleitung. Sie bringen Vorlagen für Ihre Bildideen mit oder bedienen sich bei den Abbildungen aus der Mappe der Dozentin. Am zweiten Tag vollenden Sie mit individueller Unterstützung Ihre Werke. Voraussetzung für das Gelingen sind Geduld und das Nachvollziehen der Schritt für Schritt vorgeführten Lernabschnitte.

Bitte Info-Blatt anfordern

2540-20 ⓘ *Doris Happel*
Sa + So, 11.00 – 19.00 Uhr, **04. + 05. März, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 86

Acryl- und Ölmalerei

Acrylfarbe erlaubt eine schnelle Arbeitsweise, da sie sehr schnell trocknet. Im spielerischen Umgang mit der Farbe können erste Bildentwürfe mit Acrylfarben angefertigt und anschließend mit Ölfarben weitere Farbaufträge hinzugefügt werden. Sie lernen die unterschiedlichen Möglichkeiten eines Farbauftrages (Pinsel, Spachtel, Schwamm, Tuch, Folie) kennen und praktisch damit zu arbeiten. Die Freude am Experimentieren steht im Vordergrund. Theorie der Bildkomposition und Farblehre fließen mit ein. Sie haben die Wahl, entweder nur mit einer Technik zu arbeiten oder beide Techniken miteinander zu verbinden.

Inhaltliche Fragen werden sowohl individuell als auch in der Gruppe besprochen. Material ist zum Teil vorhanden. Bitte Info-Blatt anfordern.

Zusatzkosten: für Material je nach Verbrauch (im Kurs zu zahlen)

2541-10 ⓘ *Karin Böhme-Brendel*
Sa + So, 10.00 – 16.30 Uhr, **06. + 07. Mai, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 69

Malen und Zeichnen mit Pastellkreiden

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

Bitte Info-Blatt anfordern.

2543-10 ⓘ *Karin Böhme-Brendel*
Sa + So, 10.00 – 16.30 Uhr, **11. + 12. März, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 69

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

Design, Illustration und Schrift

Von Text und Bild zur Illustration

● **Die Kunst mit Bildern zu kommunizieren**

Mit Illustrationen werden Texte veranschaulicht, Botschaften transportiert oder Geschichten erzählt. Ob Grafik, Mixed-Media oder die klassische Zeichnung, ob in Printmedien, in Büchern, auf Covern und Postkarten, Verpackungen oder im Internet: Betreten Sie die Welt der Illustration! Dieser Kurs vermittelt einen Einblick in die vielfältigen Aspekte, Einsatzmöglichkeiten und nötigen Arbeitsschritte (Analyse, Ideenphase, Skizzenphase, Stil, Technik,

illustrative Umsetzung). Sie starten mit Ihrer eigenen Ideenfindung, um individuelle und visuell ästhetische Bilder für Ihr eigenes Projekt zu entwickeln. Sie erhalten ebenso einen Einblick in die Möglichkeiten der digitalen Umsetzung, was bei Interesse vertieft werden kann.

Bitte mitbringen: Material nach eigener Wahl (Bleistifte, Bunt- oder Filzstifte, Marker) sowie ggf. Aquarell- oder Acrylfarbe, dickeres Zeichenblockpapier A4 und A3

2570-15 *Mikhail Svyatskiy*
Sa + So, 10.00 – 16.30 Uhr, **13. + 14. Mai, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 70

Künstlerbücher zeichnen und gestalten

In der Kunst zeigt sich die Vielfalt des Lebens – genauso wie in den vielen individuellen Interessen oder Biografien derjenigen, die sie schaffen. Nehmen Sie Ihre Lieblingsthemen oder persönlichen Erinnerungen und Geschichten in Form von Fotos, Abbildungen, Texten oder auch Gedichten und Zitaten zum Ausgangspunkt für ein persönliches Künstlerbuch. Sie lernen leicht umzusetzende Techniken der Gestaltung (z.B. Monotypie), der Collage und der Buchbindung kennen, so dass Sie am Ende ein Künstlerbuch mit Ihren Erinnerungen in Leporello- oder Buchform mit nach Hause nehmen.

Material wird teilweise zu Verfügung gestellt, weitere Informationen entnehmen Sie bitte dem Info-Blatt.

2571-10 ⓘ *Asal Khosravi*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **24. + 25. Juni, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 80, Mat. Kosten € 10

Typisch Typografie

● **Gestaltung mit Schrift: Grundlagen und Experimente**

Von Fließtexten bis zu Experimenten mit Schrift: Wir erforschen die Möglichkeiten der Schriftgestaltung mit theoretischem Hintergrundwissen und in der Praxis. Thematisiert werden Fachbegriffe, typografische Regeln und Regelbrüche. Wie können wir unsere alltägliche Textproduktion in Hinblick auf Lesbarkeit und Struktur verbessern und Impulse für einen freieren Umgang mit Buchstaben und Wörtern finden? Es gibt vieles, was wir für den Alltag und das freie kreative Schaffen ausprobieren können.

Bitte mitbringen: unterschiedliche Stifte (dick, dünn, farbig, schwarz), diverse Papiere, Lineal, Schere (weitere Materialien werden bei Bedarf im Kursverlauf bekannt gegeben)

2572-10 *Ina Hengstler*
Di, 19.00 – 21.00 Uhr, **09. – 30. Mai, 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 52

Font und Flora

● **Kreative Gestaltung mit Schrift**

Sie haben eine Affinität für Blumen, Blätter und Natur? Und sind neugierig auf kreative Schriftgestaltung? Auf kurzweilige und inspirierende Weise vereinen wir hier typografische Gestaltung, Aquarell und Florales: Wir schauen uns unterschiedliche Buchstabenformen an und bringen diese in vielfältigen Blumen- und Blätterformen und mithilfe von Bleistift und Aquarell aufs Papier. Keine Vorkenntnisse nötig.

Bitte mitbringen: Papier, Bleistift, Aquarellfarben, Pinsel, weißer Buntstift, Lineal

2572-12 *Ina Hengstler*
Sa + So, 10.30 – 13.00 Uhr, **06. + 07. Mai, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 33

Arabische Kalligrafie

Machen Sie eine Reise in den arabischen Kulturraum, mit Tusche, Bambusschreibgerät und Papier. Lassen Sie sich einführen in den Zauber und die Kunst der orientalischen Ornamentik.

Auch ohne arabische Sprachkenntnisse oder Kenntnisse in der arabischen Kalligraphie sind Sie hier willkommen.

Sie werden mit den Schreibwerkzeugen vertraut gemacht, üben das Schreiben des Alphabets und erproben vielleicht auch schon eine der sieben arabischen Schriftarten. Das Material stellt der Kursleiter zur Verfügung.

2572-20 *Adel Ibrahim*
Sa + So, 10.00 – 16.00 Uhr, **18. + 19. März, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 69, Mat. Kosten € 5

Wir suchen Kursleiter/-innen

Für das Programmsegment „Kunst und handwerkliche Techniken" suchen wir Kursleiterinnen und Kursleiter für alte Handwerkstechniken (z.B. Körbe flechten, Blaudruck), Kreativtechniken (z.B. Lichtobjekte bauen, Plastizieren ohne Ton) oder Kunsthandwerk (z.B. Porzellanmalen, Emaille) sowie Ikebana.

Neue Kursideen und Themen sind willkommen.

Bei Interesse senden Sie bitte Ihre Bewerbungsunterlagen per E-Mail an Henrike Fuder, henrike.fuder.vhs@stadt-frankfurt.de

In den Sommerferien

Acrylmalerei

● **Fünf Tage intensiv**

Starten Sie in die kreative Welt der Malerei mit Acrylfarben. An fünf aufeinander folgenden Tagen haben Sie die Möglichkeit, von den Grundlagen bis hin zu einem eigenen großen Gemälde in die Malerei einzusteigen. Sie erfahren das Wichtigste über Motivwahl, Farbmischung und Bildkomposition bis hin zum Wissen, wie Sie eigene Acrylfarben herstellen. Anfänger/-innen sind ebenso willkommen wie bereits Erfahrene, die Ihr Wissen erweitern möchten.

Bitte Info-Blatt anfordern

Zusatzkosten: bis zu € 3,50 pro Tag für Material je nach Verbrauch (im Kurs zu zahlen)

2575-14 ⓘ *Siegfried Kärcher*
Mi – Fr, 17.00 – 21.00 Uhr,
Sa + So, 10.30 – 18.00 Uhr, **26. – 30. Juli, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 138

Zeichnen intensiv

Eine künstlerisch-kreative Sommerwoche: Zeichnen, ob mit Stiften, Kohle, Kreiden oder Tusche, ist Entspannung und Konzentration zugleich. Bei schönem Wetter bieten das Viertel um die VHS oder die Frankfurter Skyline von der Dachterrasse aus Anregung für zeichnerische Übungen oder es können Zeichentagebücher entstehen.

Geeignet für jene, die seit der Schulzeit nicht mehr gezeichnet haben, die sich fünf Abende eine Auszeit aus dem Alltag nehmen oder ihr Können vertiefen möchten.

Bitte mitbringen: vorhandenes Zeichenmaterial, Bleistifte in verschiedenen Stärken, Papier nach eigener Vorliebe (Zeichenblock A4 oder A3 oder Skizzenbuch), Spitzer. Soweit vorhanden und nach persönlicher Vorliebe anderes Zeichenmaterial wie Kohle, Kreide oder ähnliches. Weiteres Material wird am ersten Tag besprochen.

2575-16 *Jan Eike Sauber*
Mo – Fr, 18.30 – 21.30 Uhr, **31. Juli – 04. Aug., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

Aquarellieren

Arbeiten Sie fünf Tage am Stück mit Aquarellfarben und den dazugehörigen Werkzeugen. Im Laufe der Woche vertiefen Sie Ihre Kenntnisse, um so Ihren ganz eigenen Ausdruck im Bild zu finden. Sie lernen die Eigenheiten des Aquarells kennen und erfahren etwas über seine Geschichte. Sie arbeiten nach Stillleben, auch „Freies Arbeiten" ist vorgesehen, ebenso das Malen vor Ort bei schönem Wetter.

Beispiele aus der Kunstgeschichte begleiten den Kurs. Bereits vorhandenes Material können Sie selbstverständlich mitbringen.

Bitte Info-Blatt anfordern

2575-18 ⓘ *Johannes Westenberger*
Mo – Fr, 15.00 – 18.00 Uhr, **07.– 11. Aug., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

Zeichnen und Malen in Parks und Gärten

Das Arbeiten nach und in der Natur war und ist für Künstler/-innen schon immer ein umfangreiches Betätigungsfeld. In dieser Sommerwoche versuchen wir, die Vielfältigkeit, die uns in der Natur begegnet, in vereinfachten Formen und Farben künstlerisch umzusetzen. In gemeinsamen Exkursionen und mit Unterstützung und Anleitung des Kursleiters skizzieren, zeichnen und malen wir zum Beispiel mit Blei- oder Tintenstiften, Kohle, Rötel, Pastellkreiden oder Aquarellfarben. Das Material und die Orte für die Praxis werden beim ersten Treffen in der VHS besprochen. An den folgenden Tagen finden wir unsere Motive an Orten im Umkreis der VHS, die entweder zu Fuß oder mit öffentlichen Verkehrsmittel zu erreichen sind, so etwa im Hafenpark am Main (Osthafen), im Anlagenring rund um den Rechneigraben-Weiher oder im Bethmann-Park mit Chinesischem Garten.

Bitte Info-Blatt anfordern.

Voraussetzungen: Grundkenntnisse im Zeichnen und Aquarellieren (Perspektive, Farbenmischen, u.ä.) sowie im Umgang mit entsprechenden Materialien

2575-20 ⓘ *Johannes Westenberger*
Mo – Fr, 16.00 – 19.00 Uhr, **21. – 25. Aug., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

Kunst- und handwerkliche Techniken

Plastisches Gestalten

● Bildhauerei einmal anders

Spielerisch und ohne Stress nehmen wir langsam und behutsam mit den Materialien Ytongstein und Speckstein Kontakt auf. Wer es probiert, wird rasch feststellen, dass das Bearbeiten der Steine mit Feilen und Schmirgelpapieren gar nicht so schwer ist. Mit viel Geduld entsteht langsam eine eigene Form, sei es abstrakt oder figürlich. Es macht viel Freude, zu sehen, wie der Stein sich zur eigenen Form verwandelt. Am Anfang ist der Stein nur Stein, am Ende sehen wir das Neue, die eigene Skulptur.
Für den ersten Kurstermin werden Werkzeug und Material gestellt. Anschließend sollen bitte eigene Werkzeuge mitgebracht werden. Kleinere Steine können vor Ort erworben werden.

Informationen und Kaufempfehlungen für den weiteren Kursverlauf erhalten Sie beim ersten Termin von der Kursleiterin.

In Kooperation mit der KreativWerkstatt, Frankfurter Verband e. V.

2600-01 *Gabriela Blass*
Fr, 10.00 – 13.00 Uhr, **13. Jan. – 24. März, 10x**
Kreativwerkstatt; € 156

2600-02 *Gabriela Blass*
Fr, 10.00 – 13.00 Uhr, **28. Apr. – 21. Juli, 10x**
Kreativwerkstatt; € 156

● Skulptieren mit Speckstein

Speckstein ist ein leicht zu bearbeitendes weiches Material. Beispiele aus der Kunstgeschichte und aus der Natur können Vorbilder für ein eigenes Objekt sein. Im Wesentlichen löst jedoch die Form des Steines selbst eine spontane Idee für das Skulptieren aus. Versuchen Sie es einfach einmal!

Werkzeuge sind vor Ort vorhanden.

Materialkosten: € 3 für Schleifpapier, Schwämme und Poliermittel (im Kurs zu zahlen)

Bitte mitbringen: Arbeitskleidung, Speckstein-Rohlinge; Tipps zum Steinkauf werden vor Kursbeginn zugesandt

2600-03 ⓘ *Heike-Marei Heß*
Sa + So, 10.30 – 16.00 Uhr, **25. + 26. Feb., 2x**
Frankfurter Stiftung für Blinde und Sehbehinderte, Musisches Zentrum im Garten; € 62 / max. 10 TN

2600-04 ⓘ *Heike-Marei Heß*
Sa + So, 10.30 – 16.00 Uhr, **01. + 02. Apr., 2x**
Frankfurter Stiftung für Blinde und Sehbehinderte, Musisches Zentrum im Garten; € 62 / max. 10 TN

● Skulpturen aus Pappmaché im Stil von Giacometti

NEU im Programm

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

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

2600-05 Nord ⓘ *Frauke Lorenz*
Do, 14.00 – 17.00 Uhr, **22. + 29. Juni, 2x**
Nordwestzentrum; € 44 / max. 9 TN,
Mat. Kosten € 10

● Skulpturen aus Pappmaché „Mitten im Leben"

NEU im Programm

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

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

2600-06 Nord ⓘ *Frauke Lorenz*
Do, 18.00 – 21.00 Uhr, **15. – 29. Juni, 3x**
Nordwestzentrum; € 69 / max. 9 TN,
Mat. Kosten € 12

Schmuckwerkstatt

● Goldschmieden: Ringe selber schmieden

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

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

2601-01 Nord *Birgit Pletzinger*
So, 10.00 – 16.30 Uhr, **05. + 19. Feb., 2x**
Nordwestzentrum; € 95 / max. 8 TN

● Goldschmieden Spezial: Gießen

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

Bitte bringen Sie brennbare Modelle mit, wenn vorhanden.

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

2601-02 Nord *Birgit Pletzinger*
So, 10.00 – 16.30 Uhr, **05. + 19. März, 2x**
Nordwestzentrum; € 95 / max. 8 TN

● Schmuck aus Glasperlen

Glasperlen verschiedenster Größen sind der Hauptbestandteil des zu verarbeitenden Materials. Mit Garn, Nylon und Draht fädeln, biegen und basteln Sie daraus individuellen Schmuck und Dekorationen: (Netz-)Armbänder, Gliederketten, Perlensterne als Winterdekoration, Perlenblumen als Tischdekoration, Schlüsselanhänger, Perlentiere, Ringe, Ohrringe, Broschen und Colliers.

Bitte mitbringen: Rocailles/Indianerperlen in drei Farben (2,6 mm) bei Bedarf Perlen verschiedener Größen und Formen.
Materialien wie Garn, Nadeln oder Perlen können aber auch im Kurs erworben werden.

Materialkosten: für Material nach Verbrauch (im Kurs zu zahlen)

2601-03 *Iris Korkus*
Sa + So, 11.00 – 15.30 Uhr, **25. + 26. März, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 51 / max. 9 TN

2601-04 *Iris Korkus*
Sa + So, 11.00 – 15.30 Uhr, **20. + 21. Mai, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 51 / max. 9 TN

● Unikatschmuck aus Papier

NEU im Programm

Papier, ein vertrautes Material des Alltags, verarbeiten wir zu einzigartigen Unikaten. Wir erschaffen Halsketten, Armbänder, Ohrringe, Ringe oder freie Schmuckkreationen. Durch unterschiedliche Verarbeitungstechniken entstehen farbige Perlenkreationen aus handgeschöpftem Papier, Japanpapier, Wellpappe, Recyclingpapier, Zeitungen, Landkarten oder Notenpapier. Papierschnüre verarbeiten wir zu Ringen oder gestrickten Ketten. Die gestalteten Leichtgewichte werden wasserabweisend behandelt und können zudem mit Perlen verziert werden. Durch die vielfältigen Papierarten und Herstellungstechniken entwickelt sich reichlich Raum, um Ideen umzusetzen, zu experimentieren und einen eigenen Stil zu kreieren. So entstehen alltags- und festtagstaugliche, edle oder auch ungewöhnliche Schmuckobjekte. Lassen Sie sich überraschen!

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

Papierwerkstatt

● Papier schöpfen

Handgeschöpftes Papier ist aufgrund der natürlichen Fasern hochwertig und individuell. Es lässt sich abwechslungsreich gestalten und für vielfältige kreative Zwecke weiterverarbeiten. Im Kurs erlernen Sie die grundlegenden Arbeitsschritte der traditionellen Papierherstellung. Vom Anrühren des Faserbreis aus Naturstoffen (Baumwolle, Hanf, Jute) bis zum Schöpfen der Papiere mithilfe von Schöpfrahmen aus Holz. In der speziell ausgestatteten Papierwerkstatt der Sozialen Manufaktur können experimentelle und künstlerische Ansätze des Papierschöpfens erkundet werden. Die Beimischung von Blüten, Gewürzen und pflanzlichen Farben oder das Einschöpfen von gesammelten Bildern aus Magazinen machen aus Ihrem Papier ein besonderes Unikat. Eigene gepresste Pflanzen und besondere Papiere (z. B. Geschenkpapier) zur Dekoration können mitgebracht werden.

Alle Arbeitsmaterialien werden gestellt. Keine Vorerfahrungen erforderlich.

Die Papierwerkstatt ist weitgehend barrierefrei.
Materialkosten: € 4,00 inkl. Versand der geschöpften Papiere nach der Trocknung (im Kurs zu zahlen)

2602-01 *Lena Sandel*
Sa, 14.00 – 18.00 Uhr, **06. Mai, 1x**
Soziale Manufaktur DRK; € 52 / max. 8 TN

● Freies Buchbinden

Anfänger/-innen erlernen die Grundtechniken des Buchbindens. Erstellt wird ein Buch, eine Mappe oder ein Album. Sie erlernen das Verarbeiten von Papier, Pappe und Gewebe.

Bitte mitbringen: Eine Schürze zum Schutz der Kleidung, Lineal, Schere und Bleistift

Materialkosten: für Material nach Verbrauch (im Kurs zu zahlen)

2602-02 *Silke Thiel*
Di, 18.00 – 20.15 Uhr, **31. Jan. – 14. März, 7x**
Gutenbergschule; € 107 / max. 8 TN

2602-03 *Claudia Schwarz*
Mi, 18.00 – 20.15 Uhr, **01. Feb. – 15. März, 7x**
Gutenbergschule; € 107 / max. 8 TN

2602-04 *Silke Thiel*
Di, 18.00 – 20.15 Uhr, **25. Apr. – 06. Juni, 7x**
Gutenbergschule; € 107 / max. 8 TN

Gemeinsam lernen für eine bessere Welt
... das ist das Ziel des UNESCO Programms „Bildung für nachhaltige Entwicklung" (BNE).

Gestalten Sie die Zukunft nachhaltig mit!

Weitere Informationen unter vhs.frankfurt.de/BNE

2602-05 *Claudia Schwarz*
Mi, 18.00 – 20.15 Uhr, **26. Apr. – 07. Juni, 7x**
Gutenbergschule; € 107 / max. 8 TN

Glaswerkstatt

● **Tiffany – Einführung in die Glaskunsttechnik**

Mit der Tiffanytechnik lassen sich bunte Glasstücke zu Motiven, Ornamenten oder dreidimensionalen Objekten, etwa einem Lampenschirm, zusammenfügen. An einem einfachen Werkstück lernen Sie die Technik kennen und üben Glasschneiden, Schleifen und Löten. Zum Schluss nehmen Sie ein kleines Fensterbild oder einen verzierten Spiegel mit nach Hause.

Bitte mitbringen: eine Sicherheitsbrille
Materialkosten: für Vorlagen und Glas ca. € 15 (im Kurs zu zahlen)

2603-01 Süd *Dieter Milbradt*
Sa + So, 13.30 – 17.00 Uhr, **25. + 26. Feb., 2x**
Glasatelier Happy Glas; € 40 / max. 7 TN

2603-02 Süd *Dieter Milbradt*
Sa + So, 13.30 – 17.00 Uhr, **17. + 18. Juni, 2x**
Glasatelier Happy Glas; € 40 / max. 7 TN

Textiles Handwerk

NEU im Programm

● **Spinnen mit der Handspindel – Eigenes Garn anfertigen**

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

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

2605-02 *Ina Greiff*
Sa, 09.30 – 13.30 Uhr, **11. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 31 / max. 8 TN,
Mat. Kosten € 12

● **Einführung in die Makramee-Technik**

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

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

siehe auch: Handarbeit 2860-01 – 2880-06

Kerzenwerkstatt

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

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

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

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

● **Outdoor**

2606-03 *Renate Happel*
So, 15.00 – 18.00 Uhr, **07. Mai, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 18, Mat. Kosten € 8

● **Familienkurs**

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

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

● **Experimentelle Kerzen gießen**

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

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

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

Seifenküche

● **Seife, Bodybutter und Badepralinen**

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

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

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

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

● **Wasch- und Putzmittel selber machen**

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

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

2607-03 *Karin Jolas*
So, 10.00 – 13.00 Uhr, **29. Jan., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 17, Mat. Kosten € 5

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

Flechtwerkstatt

NEU im Programm

● **Körbe flechten aus Altpapier**

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

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

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

Klangwerkstatt

NEU im Programm

● **Ein tonreines Klangspiel bauen**

Harmonische Töne, die durch den Garten oder über den Balkon wehen, sind beruhigend und entspannend. Das Klangspiel ist eine besondere Form des Windspiels, bei dem Töne durch Wind und Bewegung entstehen. Viele industriell gefertigte Klangspiele sind ungenau gestimmt und oft nur nach optischen Aspekten aufgehängt. Unser exakt gestimmtes Windspiel dagegen wird auch den Ansprüchen eines musikalisch geschulten Gehörs entsprechen! Gemeinsam bauen wir aus Kupferröhren mit schönen hohen Klängen ein individuell gestaltetes und für den harmonischen Klang optimal angeordnetes Windspiel. Der „Windfang" wird aus Sperrholz hergestellt. Am Ende nehmen Sie ein klingendes Instrument mit nach Hause.

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

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

Internationale Kulturtechniken

Origami Atelier

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

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

Einführung in den japanischen Sado-Teeweg

Die Kunst der Teezubereitung wird mit ihren vier Prinzipien Wa (Harmonie), Kei (Respekt, Achtung), Sei (Reinheit), Jaku (innere Ruhe) als spiritueller Übungs- oder Lebensweg verstanden. Neben einer kulturgeschichtlichen Einführung erläutern wir die Verbindungen zu anderen traditionellen Künsten. Zur praktischen Anschauung zeigen wir die rituelle Handhabung der Utensilien und eine einfache Teezeremonie. Durch Haltung, Atmung und Sammlung begeben wir uns auf den Weg zu innerer Ruhe und Seelentiefe. Wir verwenden grünen Pulver-Tee (Matcha). Er gelangte im 12. Jahrhundert von China nach Japan. Buddhistische Mönche verwendeten ihn bei der Meditation. Im 16. Jahrhundert verband Sen no Rikyu ihn mit der Zen-Philosophie und schuf damit den Teeweg, Sado oder Chado genannt.
Materialkosten: € 4 für Tee und Süßigkeiten

2612-13 *Hijiri Hayashi*
Fr, 19.00 – 21.00 Uhr, **24. Feb., 1x**
VHS Sonnemannstraße;
€ 12 / max. 20 TN, Mat. Kosten € 4

Ebru Kunst – überraschende Farbwelten auf Papier

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

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

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

2612-22 Nord *Orhan Erdogan*
Fr 18.30 – 21.00 + Sa, 14.00 – 17.30 Uhr,
16. + 17. Juni, 2x
Nordwestzentrum; € 30

● **Familienkurs**

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

2612-23 Nord *Orhan Erdogan*
Sa + So, 14.00 – 17.00 Uhr, **06. + 07. Mai, 2x**
Nordwestzentrum; € 30

„Do-it-yourself"

● **Heimwerken für Frauen**

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

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

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

2701-70 West ♀ *Sabine Christof*
Sa + So, 14.30 – 19.00 Uhr, **15. + 16. Juli, 2x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 50

Nähen, Textiles Gestalten

Nähen für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Nähen lernen – Basis

● Umgang mit der Nähmaschine

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

Hinweise

• Nähmaschinen sind vorhanden, bitte keine eigenen Nähmaschinen mitbringen. Ausnahme: Kurse im BIKUZ, Bildungs- und Kulturzentrum, hier muss eine eigene Nähmaschine mitgebracht werden.

• Bitte mitbringen: Schere, Stecknadeln, Maßband, festen Baumwollstoff und passendes Garn.

• Stoff und Garn können auch im Kurs erworben werden, je nach Verbrauch entstehen dafür Materialkosten in Höhe von € 1 – € 3.

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

2800-02 West *Carin Wagner*
Mo, 16.30 – 19.30 Uhr, **30. Jan. – 13. Feb., 3x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum;
€ 49 / max. 7 TN

2800-03 *Marion Rutkowski*
Do, 18.30 – 21.30 Uhr, **12. Jan. – 26. Jan., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 49 / max. 8 TN

2800-04 *Marion Rutkowski*
Do, 18.30 – 21.30 Uhr, **02. Feb. – 16. Feb., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 49 / max. 8 TN

2800-05 *Laura Dormeier-Jones*
Fr, 18.00 – 21.00 Uhr,
20. Jan., 27. Jan., 10. Feb., 3x
VHS Sonnemannstraße; € 49 / max. 8 TN

2800-06 *Laura Dormeier-Jones*
Fr, 18.00 – 21.00 Uhr, **28. Apr. – 12. Mai, 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 49 / max. 8 TN

● Am Wochenende

2800-10 *Lilian Würkner*
So, 10.00 – 15.30 Uhr, **15. Jan., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 38 / max. 8 TN

2800-11 *Laura Dormeier-Jones*
So, 10.00 – 15.30 Uhr, **22. Jan., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 38 / max. 8 TN

2800-12 *Barbara Detig-Dietz*
Sa, 10.00 – 15.30 Uhr, **04. Feb., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 38 / max. 8 TN

2800-13 Nord *Jana Krieger*
Sa, 10.00 – 15.30 Uhr, **11. Feb., 1x**
Nordwestzentrum; € 38 / max. 8 TN

2800-14 *Laura Dormeier-Jones*
So, 10.00 – 15.30 Uhr, **26. Feb., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 38 / max. 8 TN

2800-15 *Mirta Kljajo*
So, 10.00 – 15.30 Uhr, **26. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 38 / max. 8 TN

2800-16 *Mirta Kljajo*
Sa, 10.00 – 15.30 Uhr, **29. Apr., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 38 / max. 8 TN

2800-17 *Barbara Detig-Dietz*
So, 10.00 – 15.30 Uhr, **30. Apr., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 38 / max. 8 TN

2800-18 *Mirta Kljajo*
So, 10.00 – 15.30 Uhr, **14. Mai, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 38 / max. 8 TN

2800-19 *Lilian Würkner*
So, 10.00 – 15.30 Uhr, **21. Mai, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 38 / max. 8 TN

2800-20 Nord *Jana Krieger*
So, 10.00 – 15.30 Uhr, **18. Juni, 1x**
Nordwestzentrum; € 38 / max. 8 TN

2800-21 Nord *Laura Dormeier-Jones*
So, 10.00 – 15.30 Uhr, **25. Juni, 1x**
Nordwestzentrum; € 38 / max. 8 TN

2800-22 *Mirta Kljajo*
Sa, 10.00 – 15.30 Uhr, **15. Juli, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 38 / max. 8 TN

Nähen lernen – Aufbau

● Übungsprojekte für einen Tag

Für alle, die erste Kenntnisse im Nähen haben und diese anwenden oder auffrischen wollen: Wir nähen einfache und schöne kleine Dinge, z. B. individuelle Täschchen oder Mäppchen, Kissenhüllen, Tischsets oder Tischläufer, Stoffkörbchen, Utensilos, Kosmetikbeutel, Handy- oder Laptop-Tasche, Schürze. Es können eigene Ideen oder Vorschläge der Kursleitung umgesetzt werden.

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Umgang mit der Nähmaschine

Bitte mitbringen: Baumwollstoff, passendes Garn, Schere, Maßband, Stecknadeln. Stoff und Garn können Sie auch im Kurs erwerben; dafür entstehen dann Kosten in Höhe von € 3 – € 8 je nach Verbrauch.
Nähmaschinen sind vorhanden. Ausnahme: Kurse im BIKUZ, Bildungs- und Kulturzentrum, hier muss eine eigene Nähmaschine mitgebracht werden.

2801-01 *Marion Rutkowski*
So, 10.00 – 15.30 Uhr, **12. Feb., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 38 / max. 8 TN

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

2801-03 *Laura Dormeier-Jones*
So, 10.00 – 15.30 Uhr, **12. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 38 / max. 8 TN

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

2801-05 *Mirta Kljajo*
So, 10.00 – 15.30 Uhr, **04. Juni, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 38 / max. 8 TN

2801-06 Nord *Laura Dormeier-Jones*
So, 10.00 – 15.30 Uhr, **09. Juli, 1x**
Nordwestzentrum; € 38 / max. 8 TN

● Reißverschlüsse einnähen

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

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

2802-01 *Mirta Kljajo*
Sa, 10.00 – 15.30 Uhr, **25. Feb., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 38 / max. 8 TN

2802-02 Nord *Jana Krieger*
So, 10.00 – 15.30 Uhr, **26. März, 1x**
Nordwestzentrum; € 38 / max. 8 TN

2802-03 *Mirta Kljajo*
So, 10.00 – 15.30 Uhr, **25. Juni, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 38 / max. 8 TN

2802-04 *Lilian Würkner*
So, 10.00 – 15.30 Uhr, **09. Juli, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 38 / max. 8 TN

● **Schnittmuster verwenden**

Sie können bereits Kissen, Tasche, Beutel und einfache Accessoires nähen. Jetzt geht es an ein erstes Kleidungsstück! Genäht wird eine kurze Jogginghose oder ein Stiftrock mit Gummibund aus festem schwarzem Jersey. An diesem Beispiel lernen Sie die ersten Grundlagen im Umgang mit Schnittmustern: Material und Größe wählen, Schnittmuster verstehen und übertragen, alles über Nahtzugaben und Fadenläufe sowie den richtigen Zuschnitt. Mit diesen Kenntnissen können Sie sich nun an weitere einfache Kleidungsstücke wagen und z.B. in unseren Kursen „Nähen für Fortgeschrittene – Tageswerkstatt am Wochenende" unter Anleitung anfertigen. Schnitt, Stoff, Garn, Gummibund werden von der Kursleitung gestellt und sind mit € 12 in den Materialkosten enthalten (ab Kleidergröße 50 ist ein Aufpreis von € 10 im Kurs zu bezahlen).

Bitte mitbringen: Papierschere, Stoffschere, Stecknadeln, Maßband, Bleistift, Radiergummi soweit vorhanden.

Nähmaschinen sind vorhanden.

2803-01 *Lilian Würkner*
Sa, 10.00 – 15.30 Uhr, **22. Apr., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 38 / max. 8 TN,
Mat. Kosten € 14

2803-02 *Lilian Würkner*
Sa, 10.00 – 15.30 Uhr, **03. Juni, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 38 / max. 8 TN,
Mat. Kosten € 14

Die eigene Nähmaschine besser bedienen lernen

Bringen Sie Ihre eigene Nähmaschine mit – egal welches Fabrikat, ob alt oder neu, Hauptsache funktionstüchtig! Wir erklären Ihnen Bedienung, Pflege und Funktionen Ihrer Maschine. Inhalte sind u.a.: Einfädeln und Aufspulen, Fadenspannung, Sticharten und Stichlänge, Spezialfüße, Knopfloch, Reißverschluss, Blindsaum nähen sowie individuelle Fragen und Probleme im Umgang mit der eigenen Maschine.
Stoff, Garn und Reißverschlüsse zum Ausprobieren sind vorhanden. Ihre Probeläppchen können Sie z.B. mit Stichart oder Spezialfußnummer versehen und als Muster mit nach Hause nehmen.

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Nähen

Zum Kurs im BiKuZ bitte mitbringen: die eigene Nähmaschine (bitte keine Overlock) mit Nadel, Spule, Spezialzubehör und Bedienungsanleitung

2805-01 West *Laura Dormeier-Jones*
Sa, 10.00 – 14.00 Uhr, **18. Feb., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum;
€ 33 / max. 7 TN

2805-02 *Lilian Würkner*
Sa, 13.00 – 17.00 Uhr, **18. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 33 / max. 8 TN

Nähen mit Handbedienung

Unsere Nähmaschinen haben eine Handsteuerungsfunktion, d.h. Sie können die Maschinen auch per Knopfdruck statt mit dem Fußpedal bedienen.

Das hilft Ihnen oder Sie haben weitere Fragen? Sprechen Sie uns an!
Telefon: 069 212-38076

Nähen für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

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

Hinweise:

Nähmaschinen und Overlockmaschine sind vorhanden. Ausnahme: Kurse im BIKUZ, Bildungs- und Kulturzentrum, hier muss eine eigene Nähmaschine mitgebracht werden.
Bitte mitbringen: Schere, Stecknadeln, Zentimetermaß, Stoff, Garn, Schnitt, Kopierpapier und alles, was Sie für Ihr Nähprojekt benötigen
Anfänger/-innen bitte zunächst alles nur mitbringen soweit vorhanden und die Beratung am ersten Kurstag abwarten

● **Vormittags**

2810-01 Nord *Jana Krieger*
Mo, 09.30 – 12.30 Uhr, **09. Jan. – 13. Feb., 6x**
Nordwestzentrum; € 98 / max. 8 TN

2810-02 Nord *Jana Krieger*
Mo, 09.30 – 12.30 Uhr, **20. Feb. – 27. März, 6x**
Nordwestzentrum; € 98 / max. 8 TN

2810-03 Nord *Jana Krieger*
Mo, 09.30 – 12.30 Uhr, **08. Mai – 22. Mai, 3x**
Nordwestzentrum; € 49 / max. 8 TN

2810-04 Nord *Jana Krieger*
Mo, 09.30 – 12.30 Uhr, **05. Juni – 10. Juli, 6x**
Nordwestzentrum; € 98 / max. 8 TN

2810-05 *Heidrun Bratenberg*
Di, 09.30 – 12.30 Uhr, **10. Jan. – 14. Feb., 6x**
VHS Leipziger Straße; € 98 / max. 7 TN

2810-06 *Laura Dormeier-Jones*
Di, 09.30 – 12.30 Uhr, **21. Feb. – 28. März, 6x**
VHS Leipziger Straße; € 98 / max. 7 TN

2810-07 *Heidrun Bratenberg*
Di, 09.30 – 12.30 Uhr, **25. Apr. – 30. Mai, 6x**
VHS Leipziger Straße; € 98 / max. 7 TN

2810-08 *Laura Dormeier-Jones*
Di, 09.30 – 12.30 Uhr, **13. Juni – 18. Juli, 6x**
VHS Leipziger Straße; € 98 / max. 7 TN

2810-09 *Tina Wentland*
Mi, 09.30 – 12.30 Uhr, **11. Jan. – 15. Feb., 6x**
VHS Leipziger Straße; € 98 / max. 7 TN

2810-10 *Tina Wentland*
Mi, 09.30 – 12.30 Uhr, **22. Feb. – 29. März, 6x**
VHS Leipziger Straße; € 98 / max. 7 TN

2810-11 *Laura Dormeier-Jones*
Mi, 09.30 – 12.30 Uhr, **26. Apr. – 31. Mai, 6x**
VHS Leipziger Straße; € 98 / max. 7 TN

2810-12 *Tina Wentland*
Mi, 09.30 – 12.30 Uhr, **14. Juni – 19. Juli, 6x**
VHS Leipziger Straße; € 98 / max. 7 TN

2810-13 *Mirta Kljajo*
Do, 09.30 – 12.30 Uhr, **02. Feb. – 16. Feb., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 49 / max. 8 TN

2810-14 *Mirta Kljajo*
Do, 09.30 – 12.30 Uhr, **23. Feb. – 30. März, 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 98 / max. 8 TN

2810-15 *Mirta Kljajo*
Do, 09.30 – 12.30 Uhr, **27. Apr. – 01. Juni, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 78 / max. 8 TN

2810-16 *Mirta Kljajo*
Do, 09.30 – 12.30 Uhr, **15. Juni – 20. Juli, 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 98 / max. 8 TN

● **Nachmittags**

2811-02 West *Carin Wagner*
Mo, 16.30 – 19.30 Uhr, **20. Feb. – 27. März, 6x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum;
€ 98 / max. 7 TN

2811-03 West *Carin Wagner*
Mo, 16.30 – 19.30 Uhr, **19. Juni – 24. Juli, 6x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum;
€ 98 / max. 7 TN

2811-04 *Lilian Würkner*
Do, 15.00 – 18.00 Uhr, **12. Jan. – 16. Feb., 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 98 / max. 8 TN

2811-05 *Lilian Würkner*
Do, 15.00 – 18.00 Uhr, **23. Feb. – 30. März, 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 98 / max. 8 TN

2811-06 *Lilian Würkner*
Do, 15.00 – 18.00 Uhr, **27. Apr. – 01. Juni, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 78 / max. 8 TN

2811-07 *Lilian Würkner*
Do, 15.00 – 18.00 Uhr, **15. Juni – 20. Juli, 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 98 / max. 8 TN

● **Abends**

2812-01 West *Marianne Pantel*
Mo, 18.00 – 21.00 Uhr, **24. Apr. – 12. Juni, 6x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum;
€ 98 / max. 7 TN

2812-02 *Birgit Hans-Czaplok*
Mo, 18.30 – 21.30 Uhr, **09. Jan. – 13. Feb., 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 98 / max. 8 TN

2812-03 *Birgit Hans-Czaplok*
Mo, 18.30 – 21.30 Uhr, **20. Feb. – 27. März, 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 98 / max. 8 TN

2812-04 *Birgit Hans-Czaplok*
Mo, 18.30 – 21.30 Uhr, **03. Apr., 24. Apr., 05. Juni, 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 49 / max. 8 TN

2812-05 *Birgit Hans-Czaplok*
Mo, 18.30 – 21.30 Uhr, **12. Juni – 17. Juli, 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 98 / max. 8 TN

2812-06 Nord *Marianne Pantel*
Mo, 18.30 – 21.30 Uhr, **19. Juni – 24. Juli, 6x**
Nordwestzentrum; € 98 / max. 8 TN

2812-07 *Kerstin Jentschke*
Di, 18.30 – 21.30 Uhr, **10. Jan. – 14. Feb., 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 98 / max. 8 TN

2812-08 Nord *Jana Krieger*
Di, 18.30 – 21.30 Uhr, **10. Jan. – 14. Feb., 6x**
Nordwestzentrum; € 98 / max. 8 TN

2812-09 *Mirta Kljajo*
Di, 18.30 – 21.30 Uhr, **31. Jan. – 14. Feb., 3x**
VHS Leipziger Straße; € 49 / max. 7 TN

2812-10 *Kerstin Jentschke*
Di, 18.30 – 21.30 Uhr, **21. Feb. – 28. März, 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 98 / max. 8 TN

2812-11 *Mirta Kljajo*
Di, 18.30 – 21.30 Uhr, **21. Feb. – 28. März, 6x**
VHS Leipziger Straße; € 98 / max. 7 TN

2812-12 Nord *Jana Krieger*
Di, 18.30 – 21.30 Uhr, **21. Feb. – 28. März, 6x**
Nordwestzentrum; € 98 / max. 8 TN

2812-13 *Kerstin Jentschke*
Di, 18.30 – 21.30 Uhr, **25. Apr. – 30. Mai, 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 98 / max. 8 TN

2812-14 *Mirta Kljajo*
Di, 18.30 – 21.30 Uhr, **25. Apr. – 30. Mai, 6x**
VHS Leipziger Straße; € 98 / max. 7 TN

2812-15 Nord *Jana Krieger*
Di, 18.30 – 21.30 Uhr, **25. Apr. – 30. Mai, 6x**
Nordwestzentrum; € 98 / max. 8 TN

2812-16 Nord *Jana Krieger*
Di, 18.30 – 21.30 Uhr, **06. Juni – 11. Juli, 6x**
Nordwestzentrum; € 98 / max. 8 TN

2812-17 *Mirta Kljajo*
Di, 18.30 – 21.30 Uhr, **13. Juni – 18. Juli, 6x**
VHS Leipziger Straße; € 98 / max. 7 TN

2812-18 *Heidrun Bratenberg*
Mi, 18.30 – 21.30 Uhr, **11. Jan. – 15. Feb., 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 98 / max. 8 TN

2812-19 *Laura Dormeier-Jones*
Mi, 18.30 – 21.30 Uhr, **11. Jan. – 15. Feb., 6x**
VHS Leipziger Straße; € 98 / max. 7 TN

2812-20 *Laura Dormeier-Jones*
Mi, 18.30 – 21.30 Uhr, **22. Feb. – 29. März, 6x**
VHS Leipziger Straße; € 98 / max. 7 TN

2812-21 *Heidrun Bratenberg*
Mi, 18.30 – 21.30 Uhr, **26. Apr. – 31. Mai, 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 98 / max. 8 TN

2812-22 *Laura Dormeier-Jones*
Mi, 18.30 – 21.30 Uhr, **26. Apr. – 31. Mai, 6x**
VHS Leipziger Straße; € 98 / max. 7 TN

2812-23 *Laura Dormeier-Jones*
Mi, 18.30 – 21.30 Uhr, **14. Juni – 19. Juli, 6x**
VHS Leipziger Straße; € 98 / max. 7 TN

2812-24 *Mirta Kljajo*
Do, 18.30 – 21.30 Uhr, **02. Feb. – 16. Feb., 3x**
VHS Leipziger Straße; € 49 / max. 7 TN

2812-25 *Marion Rutkowski*
Do, 18.30 – 21.30 Uhr, **23. Feb. – 30. März, 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 98 / max. 8 TN

2812-26 *Mirta Kljajo*
Do, 18.30 – 21.30 Uhr, **23. Feb. – 30. März, 6x**
VHS Leipziger Straße; € 98 / max. 7 TN

2812-27 *Mirta Kljajo*
Do, 18.30 – 21.30 Uhr, **27. Apr. – 01. Juni, 5x**
VHS Leipziger Straße; € 78 / max. 7 TN

2812-28 *Mirta Kljajo*
Do, 18.30 – 21.30 Uhr, **15. Juni – 20. Juli, 6x**
VHS Leipziger Straße; € 98 / max. 7 TN

2812-29 *Laura Dormeier-Jones*
Fr, 18.00 – 21.00 Uhr, **17. Feb. – 24. März, 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 98 / max. 8 TN

2812-30 *Laura Dormeier-Jones*
Fr, 18.00 – 21.00 Uhr, **16. Juni – 21. Juli, 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 98 / max. 8 TN

Nähen für Fortgeschrittene

● **Tageswerkstatt am Wochenende**

Bringen Sie Ihr Nähvorhaben und erforderliche Materialien mit. Sie erhalten dazu individuelle fachliche Anleitung und Beratung durch eine Schneiderin und erweitern Ihre Nähkenntnisse.
Grundkenntnisse im Nähen werden vorausgesetzt. Nähmaschinen und Overlockmaschine sind vorhanden. Ausnahme: Kurse im BIKUZ, Bildungs- und Kulturzentrum, hier muss eine eigene Nähmaschine mitgebracht werden.

2820-01 *Birgit Hans-Czaplok*
Sa, 10.00 – 15.30 Uhr, **21. Jan., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 38 / max. 8 TN

2820-02 *Lilian Würkner*
Sa, 10.00 – 15.30 Uhr, **11. Feb., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 38 / max. 8 TN

2820-03 Nord *Jana Krieger*
So, 10.00 – 15.30 Uhr, **12. Feb., 1x**
Nordwestzentrum; € 38 / max. 8 TN

2820-04 *Birgit Hans-Czaplok*
So, 10.00 – 15.30 Uhr, **19. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 38 / max. 8 TN

2820-05 West *Carin Wagner*
So, 10.00 – 15.30 Uhr, **07. Mai, 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum;
€ 38 / max. 7 TN

2820-06 *Birgit Hans-Czaplok*
Sa, 10.00 – 15.30 Uhr, **13. Mai, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 38 / max. 8 TN

2820-07 *Birgit Hans-Czaplok*
Sa, 10.00 – 15.30 Uhr, **24. Juni, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 38 / max. 8 TN

2820-08 Nord *Jana Krieger*
So, 10.00 – 15.30 Uhr, **02. Juli, 1x**
Nordwestzentrum; € 38 / max. 8 TN

2820-09 West *Marianne Pantel*
So, 10.00 – 15.30 Uhr, **02. Juli, 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum;
€ 38 / max. 7 TN

2820-10 *Birgit Hans-Czaplok*
So, 10.00 – 15.30 Uhr, **16. Juli, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 38 / max. 8 TN

2820-11 West *Carin Wagner*
So, 10.00 – 15.30 Uhr, **16. Juli, 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum;
€ 38 / max. 7 TN

Das unvollendete Nähprojekt

NEU im Programm

Schlummert bei Ihnen zu Hause oder in Gedanken ein unvollendetes Nähprojekt? Irgendwie war nie Zeit dafür oder aber es fehlte Ihnen bislang die passende Idee für einen bestimmten Stoff? Dieser Wochenendkurs steht ganz im Zeichen, dieses Nähvorhaben endlich erfolgreich abzuschließen – hierfür erhalten Sie unter fachkundiger Anleitung jedwede Unterstützung.

2820-20 *Heidrun Bratenberg*
Sa + So, 10.00 – 16.00 Uhr, **18.+ 19. Feb., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 79 / max. 8 TN

2820-21 *Heidrun Bratenberg*
Sa + So, 10.00 – 16.00 Uhr, **11. + 12. März, 2x**
VHS Leipziger Straße; € 79 / max. 7 TN

Mode und mehr

Mode-, Farb- und Typberatung

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

2830-01 Nord *Karin Jolas*
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **14. Jan., 1x**
Nordwestzentrum; € 45

2830-02 *Karin Jolas*
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **08. Juli, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 45

Mode zeichnen

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

2830-05 ⓘ *Katarina Skupch*
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **06. Mai, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 40 / max. 8 TN

2830-06 Nord ⓘ *Katarina Skupch*
Di, 18.30 – 20.30 Uhr, **09. Mai – 23. Mai, 3x**
Nordwestzentrum; € 40 / max. 8 TN

Flicken, Ändern, Upcycling

Textilien ausbessern: Basiswissen für Männer

NEU im Programm

Knöpfe annähen und vier Handstiche (Saumstich, Steppstich, Punktstich und Stopfstich) reichen, um fast alle kaputten Kleidungsstücke auch ohne Maschine retten zu können: geplatzte Naht, heruntergetretener Saum, kaputter Reißverschluss, lädiertes Futter, Löcher in Strickwaren, neue Innentaschen, Flicken auf Ärmel oder Knie und mehr. Falls Sie Textilien zum Reparieren haben, können Sie diese (und passendes Garn) gerne mitbringen und die Stiche gleich daran üben, ansonsten sind Übungsmaterialien im Kurs vorhanden.

2840-01 *Heidrun Bratenberg*
Mo, 18.30 – 20.30 Uhr, **08. – 22. Mai, 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 38 / max. 8 TN

2840-02 *Barbara Detig-Dietz*
Fr, 18.00 – 21.00 Uhr, **03. Feb., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 19 / max. 8 TN

Werkstatt: Kleidung kürzen und flicken

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

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

2840-10 *Barbara Detig-Dietz*
So, 10.00 – 16.00 Uhr, **05. Feb., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 38 / max. 8 TN

2840-11 Nord *Heidrun Bratenberg*
Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, **25. März, 1x**
Nordwestzentrum; € 38 / max. 8 TN

Passform ändern auf Maß

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

Grundkenntnisse im Nähen werden vorausgesetzt. Nähmaschinen und Overlockmaschine sind vorhanden.

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

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

Upcycling: Neue Sachen aus alten Hemden

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

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

Nähmaschinen sind vorhanden.

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

Upcycling in der Mode

Nachhaltig ist es nicht, ständig neue Klamotten zu kaufen. Wiederverwertung ist in Mode. Upcycling lautet die Alternative, also alte Textilien zu neuen Stücken umzuarbeiten oder sie aufzuwerten. Verhelfen Sie Ihren ausgedienten und/oder aussortierten Kleidungsstücken zu einem neuen Lebenszyklus! Durch den kreativen Einsatz verschiedener Fertigkeiten wie z.B. Raffungen, Volants, Stoffeinsätzen, Stegen, Tunnelzügen und aufgesetzten Taschen wird aus Ihrem Kleidungsstück ein echter Hingucker. Auch besteht im Kurs die Möglichkeit, Kleidungsstücke und Materialien zu tauschen.

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Nähen

Bitte mitbringen: gebrauchte Kleidungsstücke, verschiedene Materialien wie Stoffe, Knöpfe, Perlen, Pailletten, Spitze, Kordeln, Bänder, Borten etc.

2840-31 *Laura Dormeier-Jones*
So, 10.00 – 15.00 Uhr, **18. Juni, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 34 / max. 8 TN

Stoff statt Plastik

● **Wachstuch selber machen**

Wieder verwendbare Wachstücher sind eine Alternative zu Plastikdosen, Frischhaltefolie und Co: Pausenbrot einpacken, Käse einwickeln, Schüsseln abdecken. Sie sind ganz einfach aus Baumwollstoff und Wachs selber herzustellen – und ganz nebenbei lassen sich nicht mehr verwendbare Textilien upcyclen.

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

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

● **Alltagshelfer selber nähen**

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

Voraussetzung: Grundkenntnisse in der Bedienung einer Nähmaschine

Bitte mitbringen: Schere, Garn, Nadeln und abgelegte Textilien soweit vorhanden.
Nähmaschinen und ein Fundus an Textilien sind vorhanden.

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

Textilkunst

Foto trifft Textil

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

Bitte mitbringen: Farbfotokopien von Fotos oder Postkarten

2850-01 West *Gisela Hafer*
Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, **18. Feb., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum;
€ 39 / max. 8 TN, Mat. Kosten € 5

Textiles Tagebuch

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

Bitte mitbringen: Reiseerinnerungen, Alltagsfundstücke, Eintrittskarten etc.

2850-02 West *Gisela Hafer*
Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, **06. Mai, 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum;
€ 39 / max. 8 TN, Mat. Kosten € 5

siehe auch: 1802-10 Ein Tuch der Demokratie

Handarbeit

Häkeln

● **Einführung ins Häkeln**

Häkeln ist ganz leicht! Es gibt nur drei verschiedene Grundmaschen: Luftmasche, feste Masche und Stäbchen – daraus werden dann viele andere Muster abgeleitet. Sie erlernen und üben diese Grundmaschen, den Fadenring sowie das Ab- oder Zunehmen von Maschen zum Verändern der Form. Garn und Nadeln zum Üben können im Kurs ausgeliehen bzw. erworben werden; dafür entstehen dann Kosten in Höhe von € 1-3 je nach Verbrauch (im Kurs zu zahlen).

2860-01 *Christine Bodner*
Sa, 13.00 – 17.00 Uhr, **03. Juni, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 23 / max. 8 TN

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

● **Tunesisches Häkeln – Basis**

Tunesisches Häkeln ist eine sehr alte Handarbeitstechnik. Mit einer speziellen Häkelnadel entstehen wunderbare „Webmuster". Sie lernen und üben die verschiedenen Grundmaschen des Tunesischen Häkelns und den einfachen Farbwechsel. Mit diesen Fertigkeiten können Sie dann schon selbständig einfache modische Accessoires oder praktische Wohnaccessoires herstellen.
Tunesische Häkelnadel und Wolle zum Üben können im Kurs ausgeliehen bzw. erworben werden, dafür entstehen dann Kosten in Höhe von ca. € 2-5 je nach Verbrauch (im Kurs zu zahlen).

2860-03 *Christine Bodner*
Sa, 13.00 – 17.00 Uhr, **17. Juni, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 23 / max. 8 TN

● **Tunesisches Häkeln – Aufbau**

Sie erlernen und üben weitere Techniken: das Tunesische Häkeln in Runden, Möglichkeiten der Formgebung, Farbwechseltechniken (Jaquard und Intarsien) sowie die Entrelac-Technik, mit der Sie z.B. eine Flechtoptik gestalten können.

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Tunesischen Häkeln

Bitte mitbringen: Nadel und Garn soweit vorhanden; alle Materialien können auch im Kurs ausgeliehen bzw. erworben werden, dafür fallen dann Kosten in Höhe von € 2-5 an (im Kurs zu zahlen).

2860-04 *Christine Bodner*
Sa, 13.00 – 17.00 Uhr, **24. Juni, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 23 / max. 8 TN

● **Amigurumi häkeln** NEU im Programm

Was klingt wie eine Sushi-Variante, ist der japanische Name für gehäkelte Tiere, Figuren und Puppen – manchmal fantasievoll verfremdet, manchmal ganz detailgetreu. Hier lernen und üben Sie die Häkeltechnik für Amigurumis und stellen ein eigenes fertig. Sie erhalten Informationen zu den geeigneten und benötigten Materialien sowie Tipps für die Projektauswahl.

Voraussetzung: gute Grundkenntnisse im Häkeln
Häkelnadeln, Wolle und Material für die Ausarbeitung (u.a. Füllwatte, Augen, Stickgarn) können im Kurs ausgeliehen bzw. erworben werden.

Zusatzkosten: Material je nach Verbrauch für € 2 – € 5 (im Kurs zu zahlen)

2860-05 *Christine Bodner*
Sa, 14.00 – 17.00 Uhr, **08. + 15. Juli, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 42 / max. 8 TN

siehe auch: 2870-07 Nachhaltige Strickideen für Küche und Haushalt

Stricken

● **Stricken lernen – Basis**

Sie erlernen und üben die Grundtechniken des Strickens: Maschen anschlagen, rechte Masche, linke Masche, Randmasche, Abketten – damit können

Sie bereits einfache Projekte mit geraden Seiten stricken. Außerdem erhalten Sie noch wichtige Informationen und Tipps zu Wollarten und Qualitäten, den Vor- und Nachteilen der verschiedenen Nadelvarianten sowie zum Lesen von Strickanleitungen. So können Sie dann selbständig Ihr erstes eigenes Strickprojekt starten: z.B. Schal, Stirnband, Tasche, Haushaltstuch, Babydecke.
Garn und Nadeln zum Üben können im Kurs ausgeliehen bzw. erworben werden; dafür entstehen dann Kosten in Höhe von € 2-5 je nach Verbrauch (im Kurs zu zahlen).

2870-01 *Christine Bodner*
Sa, 13.00 – 16.30 Uhr (11.02.),
Sa, 09.30 – 13.00 Uhr (25.02.)
11. + 25. Febr., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 41 / max. 8 TN

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

● Stricken lernen – Aufbau

Sie lernen und üben weitere Stricktechniken: das Stricken in Runden (Nadelspiel, Rundstricknadel, „Magic-Loop-Technik"), einfache Mustervarianten aus rechten und linken Maschen sowie das Zu- und Abnehmen von Maschen zum Verändern der Form des Strickstücks. Außerdem erhalten Sie Informationen zur Maschenprobe und zum Berechnen des Materialverbrauchs. Mit diesen neu erworbenen Kenntnissen können Sie dann z. B. Mützen, Pulswärmer, Stulpen oder einfache Pullover stricken.

Voraussetzung: Basiswissen im Stricken

Garn und Nadeln zum Üben werden im Kurs zur Verfügung gestellt. Projektkits für eine einfache Mütze können im Kurs erworben werden, dafür entstehen dann zusätzliche Kosten in Höhe von € 8-15 je nach Verbrauch und Qualität (im Kurs zu zahlen).

2870-03 *Christine Bodner*
Sa, 13.00 – 16.30 Uhr, **18. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 23 / max. 8 TN

● Eigene Socken stricken

NEU im Programm

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

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

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

2870-05 Nord *Dr. Britta Schulmeyer*
Do, 18.30 – 21.00 Uhr,
30. März, 27. April + 11. Mai, 3x
Nordwestzentrum; € 44 / max. 8 TN

● Nachhaltige Strickideen für Küche und Haushalt

Suchen Sie nach Ideen, um Alltag und Haushalt nachhaltiger zu gestalten? In diesem Kurs schauen wir uns an, welche Möglichkeiten hier das Handarbeiten wie Stricken und Häkeln bietet. Worauf sollte man beim Wollkauf für Spültücher achten? Machen selbst gehäkelte Kosmetikpads wirklich Sinn? Anschließend werden verschiedene Projektideen für den Haushalt vorgestellt und direkt im Kurs begonnen – größere Projekte werden dann ggf. zu Hause fertiggestellt.
Voraussetzung: Grundkenntnisse im Stricken und/ oder Häkeln
Strick- und Häkelnadeln sowie Wolle können im Kurs ausgeliehen bzw. erworben werden.
Zusatzkosten: für Material € 2 – € 5 je nach Verbrauch (im Kurs zu zahlen)

2870-07 *Christine Bodner*
Sa, 09.30 – 12.00 Uhr, **27. Mai + 03. Juni, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 29 / max. 8 TN

Sticken

● Einführung in die Handstickerei

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

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

2880-01 *Christine Bodner*
Sa, 14.00 – 18.30 Uhr, **25. Feb., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 26 / max. 8 TN

2880-02 Nord *Christine Bodner*
So, 14.00 – 18.30 Uhr, **18. Juni, 1x**
Nordwestzentrum; € 26 / max. 8 TN

● Folklore-Stickerei

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

Stickerfahrung ist nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: kleine Schere, Stickgarn und Sticknadeln

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

2880-03 *Sina Mook*
Di, 18.00 – 20.30 Uhr, **17. + 24. Jan., 2x**
VHS Leipziger Straße; € 34 / max. 8 TN

2880-04 *Sina Mook*
Sa, 10.00 – 12.30 Uhr, **18. + 25. März, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 34 / max. 8 TN

2880-05 Nord *Sina Mook*
Di, 18.00 – 20.30 Uhr, **25. Apr. + 02. Mai, 2x**
Nordwestzentrum; € 34 / max. 8 TN

● Needle Punching – Malen mit Wolle

Die Stiche mit der speziellen punch needle erzeugen Schlaufen und damit interessante Struktureffekte – ähnlich wie beim Knüpfen. Gearbeitet wird mit Wolle auf grob gewebtem Stoff, so können relativ schnell Flächen und Schriften gestaltet werden. Die Technik ist leicht zu erlernen und sehr vielseitig; sie eignet sich für Kissen, Teppiche, Wandbilder oder zum Aufpeppen von Taschen und Kleidungsstücken. Sie erhalten eine Einführung in Materialkunde und Technik und fertigen ein kleines Motiv an.

Bitte mitbringen: Stickrahmen und Wolle soweit vorhanden; alle Materialien können auch im Kurs ausgeliehen bzw. erworben werden; für Wolle und Stoff fallen dann Kosten in Höhe von € 4 an (im Kurs zu zahlen).

2880-06 *Christine Bodner*
Sa, 13.00 – 16.00 Uhr, **27. Mai, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 17 / max. 8 TN

In unseren Kursen zur Gesundheitsbildung

- **erfahren Sie, was Sie für Ihre körperliche und seelische Gesundheit tun können**
- **verbinden Sie Bewegung und sportliche Aktivität mit bewusster Körperwahrnehmung**
- **lernen Sie Methoden der Stressbewältigung und Wege eines gesunden Lebensstils kennen**
- **erwerben Sie Wissen rund um die Gesundheit**

Gesundheit, Bewegung

Allgemeine Informationen 110
Rund um die Gesundheit 111
Entspannung und Körpererfahrung 117
Yoga 124
Gymnastik 129
Fitness und Sport 134
Fit und aktiv im Freien 138

Gesundheit, Bewegung

Aktiv, entspannt und gut informiert – ein Leben lang!

In jeder Lebensphase spielt Gesundheit eine herausragende Rolle für die individuelle Lebensqualität. Wir möchten Sie daher darin unterstützen, Ihre Gesundheit in jedem Alter selbst in die Hand zu nehmen, Motivation für einen dauerhaft aktiven Alltag zu erlangen, Belastungen stark zu begegnen und bei wachsenden gesellschaftlichen und persönlichen Herausforderungen eigene Wege zur Stressbewältigung zu finden.

Wir haben dabei einen ganzheitlichen Gesundheitsbegriff vor Augen, der Gesundheit als Resultat eines dynamischen, lebenslangen Prozesses sieht und dabei körperliche, geistige und soziale Erfahrungen umfasst.

In unseren Kursen lernen Sie, wie Krankheit und Gesundheit entstehen, was hinter einzelnen Methoden steckt, Sie üben gesundheitsfördernde Techniken und Bewegungen und schulen Ihr Körperbewusstsein.

In der Gesundheitsbildung ist das Interesse an Sichtweisen und Methoden aus unterschiedlichen Traditionen und Kulturkreisen groß. Wir möchten Ihnen diese in unseren Kursen vorstellen, so dass Sie sich selbst eine differenzierte Meinung bilden können und in die Lage versetzt werden, das für Sie Passende zu finden.

Unsere Angebote verstehen sich als Orientierungshilfe und Unterstützung, können aber keinen Besuch beim Arzt oder Therapeuten ersetzen. Bei Schwangerschaft bitten wir, eine Teilnahme an unseren Gesundheits- und Bewegungskursen mit der Frauenärztin/dem Frauenarzt zu besprechen.

Für eine gelungene Integration in den Alltag empfehlen wir, das im Kurs Gelernte zu Hause zu üben.

Bildungsurlaub im Gesundheitsbereich

Sie möchten sich gerne weiterbilden und gleichzeitig auch etwas für sich tun? Wir bieten Ihnen ein vielfältiges Bildungsurlaubsangebot rund um die Gesundheit. Im Fokus stehen Strategien und Methoden, um Stress effektiv zu bewältigen, die Körperwahrnehmung zu schulen und das individuelle Wohlbefinden zu fördern.

Mit Schwerpunktthemen, wie Yoga, Tai Chi, Qi Gong, Rückenstärkung, Ayurveda und Entspannung, lernen Sie einen gesundheitsbewussten und bewegungsaktiven Lebensstil in einen fordernden Berufsalltag zu integrieren. Bei einer vielfältigen Praxis kommen auch das Hintergrundwissen und die gesamtgesellschaftliche Einbettung der Gesundheitsthemen nicht zu kurz.

Unsere aktuellen Bildungsurlaubsangebote finden Sie auch auf unserer Internetseite vhs.frankfurt.de Stichwort „Bildungsurlaub Gesundheit".

Eine Übersicht aller Bildungsurlaube finden Sie ab Seite 299 oder im Internet unter vhs.frankfurt.de/Bildungsurlaub

Sprechen Sie uns an!

Wir beraten Sie gerne, damit Sie finden, wonach Sie suchen.

Bildungsurlaube, Rund um die Gesundheit, Entspannung und Körpererfahrung, Yoga
Yusuf Evyapan
Telefon: 069 212-39808
E-Mail: yusuf.evyapan.vhs@stadt-frankfurt.de

Gymnastik, Fitness, Outdoorsport
Eva Zimmermann
Telefon: 069 212-35453
E-Mail: eva.zimmermann.vhs@stadt-frankfurt.de

Gesundheit in den westlichen Stadtteilen, Tanz
Melanie Lutz
Telefon: 069 212-45031
E-Mail: melanie.lutz.vhs@stadt-frankfurt.de

Gemeinsam lernen für eine bessere Welt
… das ist das Ziel des UNESCO Programms „Bildung für nachhaltige Entwicklung" (BNE).

Gestalten Sie die Zukunft nachhaltig mit!

Weitere Informationen unter vhs.frankfurt.de/BNE

Rund um die Gesundheit

Haut- und Haarpflege

Auf die Inhaltsstoffe kommt es an

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

3001-01 Nord *Karin Jolas*
Sa, 10.00 – 13.00 Uhr, **29. Apr., 1x**
Nordwestzentrum; € 20 / max. 10 TN

3001-02 *Karin Jolas*
So, 10.00 – 13.00 Uhr, **09. Juli, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 20 / max. 10 TN

Naturkosmetik selbst gemacht

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

Materialkosten: € 22 für Arbeitsunterlagen, Behälter und hochwertige Rohstoffe .

3002-05 West *Karin Jolas*
So, 13.30 – 17.30 Uhr, **19. Feb., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum;
€ 25 / max. 10 TN,
Mat. Kosten € 22

3002-06 Nord *Karin Jolas*
So, 13.00 – 17.00 Uhr, **12. März, 1x**
Nordwestzentrum; € 25 / max. 10 TN,
Mat. Kosten € 22

3002-07 *Karin Jolas*
So, 13.00 – 17.00 Uhr, **30. Apr., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 25 / max. 10 TN,
Mat. Kosten € 22

Kleine Salbenküche

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

Materialkosten: € 15 für Arbeitsunterlagen, Behälter und hochwertige Rohstoffe

NEU im Programm

3003-10 West *Karin Jolas*
So, 10.00 – 12.30 Uhr, **19. Feb., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum;
€ 19 / max. 10 TN,
Mat. Kosten € 15

3003-11 Nord *Karin Jolas*
So, 09.30 – 12.00 Uhr, **12. März, 1x**
Nordwestzentrum; € 19 / max. 10 TN,
Mat. Kosten € 15

3003-12 *Karin Jolas*
So, 09.30 – 12.00 Uhr, **30. Apr., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 19 / max. 10 TN,
Mat. Kosten € 15

Entspannungstechniken bei Tinnitus

Dauernde Ohrgeräusche können zur schweren Belastung im täglichen Leben werden. Nach Abschluss einer ärztlichen Behandlung oder wenn der Arzt eine organische Ursache ausgeschlossen hat, können Entspannungstechniken gezielt zur Überwindung oder Linderung des Tinnitus eingesetzt werden. Ursachen für Tinnitus und Wirkweise der Entspannung werden erklärt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Socken, Decke

3005-01 *Jürgen Schäfer*
Sa, 09.00 – 15.30 Uhr, **24. Juni, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 48

Das Kiefergelenk aus Sicht der Osteopathie

Was haben Schwindel, Tinnitus, Kopfschmerzen, Migräne, Hörsturz, Nackenschmerzen, Schulter-Arm-Syndrom, Beckenblockierung und Hexenschuss gemeinsam? Alles kann durch eine Fehlfunktion des Kiefergelenks verursacht werden. Nach einer kurzen Einführung in Geschichte und Grundlagen der Osteopathie beschäftigen wir uns mit der osteopathischen Untersuchung des Kiefergelenks. Es werden Zusammenhänge zwischen Kiefer, Hals- und Lendenwirbelsäule, Becken, Beckenboden bzw. den inneren Organen und wie man sie osteopathisch nutzen kann, aufgezeigt. Wir besprechen aber auch die Grenzen der Osteopathie. Bei akuten Beschwerden empfehlen wir Ihnen zuerst die Rücksprache mit Ihrem Zahnarzt oder Kieferorthopäden.

3005-02 *Jochen Frühwein*
Di, 19.00 – 21.30 Uhr, **07. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 20

siehe auch: Gutes Hören im Programm „Aktiv im Alter“, 7106-01 und -02N

Entspannungstechniken bei Zähneknirschen

Bei Menschen, die unter Zähneknirschen (Bruxismus) leiden, schmerzen die Zähne, das Zahnfleisch, der Kiefer oder sogar das ganze Gesicht. Sie fühlen sich mit dem Problem allein gelassen. Viele tragen nachts eine Knirscherschiene im Mund. Vorgestellt wird ein Entspannungstraining, das bei richtiger Anwendung das Knirschen, Schmerzen und Fehlbeanspruchungen der Kieferpartie am Tag und bei Nacht reduzieren kann.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Socken, Decke

3006-01 *Jürgen Schäfer*
Sa, 09.00 – 15.30 Uhr, **25. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 48

Waldbaden

Entspannt und voller Energie am Wochenende!

Viele wissen es: Der Wald tut uns gut. Sauerstoff pur, beruhigendes Grün, sanftes Zwitschern der Vögel und leises Rascheln der Blätter.
Waldbaden bedeutet, wir laufen langsam, in Stille, achtsam und tauchen ganz bewusst in die Natur ein. Wahrnehmungs- und Entspannungsübungen bringen uns in Kontakt mit unserer Umgebung, all unsere Sinne werden angesprochen – Naturerleben pur.
Schöpfen Sie bei diesem Waldbaden-Workshop wieder neue Kraft und stärken Sie Ihre Gesundheit.

Bitte mitbringen: Wetterfeste Kleidung und festes Schuhwerk, etwas zu Trinken und ein altes Badehandtuch.

Treffpunkt: Waldgasthaus Bürgelstollen 1 in 61476 Kronberg. Parkplätze vorhanden, Bus-Haltestelle Waldschwimmbad Kronberg + ca. 10 Min. Fußweg

3010-01 *Corina König-Schön*
Sa, 14.00 – 17.00 Uhr, **13. Mai, 1x**
Treffpunkt: Waldgasthaus in Kronberg; € 21

3010-02 *Corina König-Schön*
So, 14.00 – 17.00 Uhr, **18. Juni, 1x**
Treffpunkt: Waldgasthaus in Kronberg; € 21

3010-03 *Corina König-Schön*
So, 14.00 – 17.00 Uhr, **16. Juli, 1x**
Treffpunkt: Waldgasthaus in Kronberg; € 21

Vegane Ernährung: Worauf es ankommt

Eine vollwertige, pflanzliche Ernährung kann gesundheitsfördernd sein und Krankheiten vorbeugen. Durch einen hohen Konsum von Obst und Gemüse, Getreide, Nüssen und Keimen wird eine hohe Zufuhr von Mikronährstoffen, Ballaststoffen und sekundären Pflanzenstoffen gewährleistet.
Dennoch gibt es Nährstoffe, auf die ein Augenmerk gelegt werden sollte. Mit einer vielfältigen Auswahl aus der großen Palette pflanzlicher Lebensmittel kann der Bedarf dieser potenziell kritischen Nährstoffe jedoch gut gedeckt werden. Gemeinsam werden wir uns anschauen, worauf es dabei ankommt.

3027-01 West *Leonie Hagenberg*
Sa, 14.00 – 17.00 Uhr, **17. Juni, 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 24

Online

3027-03 West *Leonie Hagenberg*
Mi, 18.00 – 20.00 Uhr, **11. Jan., 1x**
Online-Kurs; € 12

Online: Ganzheitliche Frühjahrs-Detox

NEU im Programm

für mentale und körperliche Resillienz

Der Übergang zwischen den Jahreszeiten ist ein wichtiger Zeitpunkt, um den Körper von Schwere zu befreien. Mentale und körperliche Widerstandsfähigkeiten können durch einfache Routinen in der Ernährung und Lebensgewohnheiten gestärkt werden. Gleichzeitig kann man heimische Heilpflanzen nutzen, um die eigene Gesundheit zu fördern. In diesem Seminar erfahren sie alltagstaugliche Empfehlungen der ganzheitlichen Naturheilmedizin für die innere Balance, die natürlich die Stärkung des Körpers & Geistes im Frühjahr unterstützen.

3028-01 West *Juliane Huth*
Di, 18.30 – 20.30 Uhr, **21. Feb., 1x**
Online-Kurs; € 12

Online: Ganzheitliche Ernährung

NEU im Programm

für einen gesunden Darm & Umgang mit Allergien

Der Darm ist die Wurzel der Gesundheit. Das haben schon große Naturheilmediziner wie Hippokrates und Hildegard von Bingen beschrieben. Es gibt natürliche Ernährungs- und Lebensgewohnheiten, Routinen und Heilpflanzen, die die Darmgesundheit stärken können. Allergien sind immer ein Zeichen dafür, das der Darm in seiner gesunden Funktion beeinträchtigt ist. In diesem Seminar erfahren Sie, wie durch eine natürliche Ernährung, Heilpflanzen und Achtsamkeit im Alltag diese Fehlfunktionen in die Regulation gebracht werden können.

3028-02 West *Juliane Huth*
Di, 18.30 – 20.30 Uhr, **14. März, 1x**
Online-Kurs; € 12

Ayurveda für den Einstieg

Wir stellen Ihnen den speziellen Ansatz des Ayurveda vor. Es wird in das ayurvedische Menschen- und Weltbild eingeführt. Daraus erwächst ein vertieftes Verständnis für die persönliche Gesundheitspflege. Ganz besonders wird auf Bereiche wie Ernährung, typgerechte Bewegung, Massage, soziale Beziehungen, Entspannung und Meditation eingegangen.

3029-01 ♀ *Barbara Barres*
Sa, 12.00 – 15.30 Uhr, **03. Juni, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 24

Bildungsurlaube

Gesund bleiben in Beruf und Alltag

Stressbewältigung, Entspannung, Ernährung und Bewegung

Zu einem erfolgreichen und zufriedenen Leben gehört die Fähigkeit, positiv mit den Anforderungen von Berufsalltag und Privatleben umzugehen. Wir erwarten von uns jeden Tag leistungsfähig zu sein, nutzen jedoch häufig nicht unsere Ressourcen. In diesem Seminar wollen wir uns mit den Aspekten Stressbewältigung, Entspannung, Ernährung und Bewegung befassen, die wichtige Säulen für eine gesunde Lebensführung sind.

Inhalte:

- Dem Stress auf der Spur
- Sensibilisierung für eigene Stresssymptome
- Umgang mit den Anforderungen des Berufsalltags
- Konstruktiver Umgang mit Konflikten
- Essen und Schlaf als Quelle von Genuss und Wohlbefinden
- Die Bedeutung sozialer Netzwerke
- Bewegungsmangel/Bewegungsfreude
- Progressive Muskelentspannung nach Jacobson
- Einführung in Tai Chi und Yoga

3102-30 BU *Psy-fit GbR; Franz Konter*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **16. – 20. Jan., 5x**
ArtofBalance Bornheim; € 260

3102-31 BU *Psy-fit GbR; Franz Konter*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **13. – 17. Feb., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

3102-33 BU *Psy-fit GbR; Franz Konter*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **22. – 26. Mai, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Mindful2Work

Stress und dessen Auswirkungen auf die Gesundheit verstehen und entgegenwirken

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

Seminarinhalte:

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

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

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

3103-01 Nord BU *Nicole Zijnen*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **14. – 18. Aug., 5x**
Nordwestzentrum; € 260

In Balance mit Ayurveda im beruflichen Alltag

Ernährung, Präventionsmaßnahmen und Stressmanagement für Beruf und Alltag

In Balance leben und den Anforderungen in Alltag und Beruf besser gewachsen sein: Damit das gelingen kann, liefert der ganzheitliche Ansatz des Ayurveda eine Vielzahl praktischer Empfehlungen. Sie erfahren Wissenswertes über eines der ältesten Gesundheitssysteme der Welt und erhalten praktische Tipps, wie Sie zu Hause und im Büro einen gesünderen Lebensstil umsetzen können. Ein besonderes Augenmerk gilt hierbei der typgerechten ayurvedischen Ernährung und ihrem Einfluss auf unser Wohlbefinden. Das Thema Stressbewältigung bildet einen weiteren Schwerpunkt des Seminars. Hintergrundinformationen und Praxiseinheiten mit Atem- und Entspannungsübungen, Yoga, Meditation und einfache Massagetechniken zeigen Ihnen, was Sie aktiv tun können.

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

3115-01 BU *Tina Wagner; Monica Vuerich*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **24. – 28. Juli, 5x**
ArtofBalance Bornheim; € 260

Ayurveda und Achtsamkeit – die fünf Sinne erleben und stärken

Prävention und Gesundheitsförderung bei Stress in Gesellschaft und Beruf

Ein Angebot für Menschen, die lernen möchten, achtsamer mit den eigenen Ressourcen umzugehen. Die Schulung von bewusster und konzentrierter Wahrnehmung kann Ihnen die Erfahrung von innerer Ruhe und Gelassenheit ermöglichen, Ihr Körpergefühl und die Fähigkeit zur Selbstreflexion verbessern. Ein weiterer Schwerpunkt sind die im Alltag leicht umsetzbaren Empfehlungen zur Gesunderhaltung und Förderung Ihres Wohlbefindens aus der ayurvedischen Naturheilkunde.
Inhalte:

- Konzept der Achtsamkeit: Theoretische Einführung und praktisches Üben
- Einführung in den Ayurveda – ganzheitliche Naturheilkunde mit Schwerpunkt Prävention
- Ayurvedische Konstitutionslehre und Fünf-Elemente-Lehre
- Kräuter für den Hausgebrauch
- Atem- und Entspannungsübungen, Yoga-haltungen, Gehmeditation, Klang- und Visionsreise

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

3119-01 BU *Tina Wagner; Monica Vuerich*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **23. – 27. Jan., 5x**
ArtofBalance Bornheim; € 260

3119-02 BU *Tina Wagner; Monica Vuerich*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **08. – 12. Mai, 5x**
ArtofBalance Bornheim; € 260

3119-03 BU *Tina Wagner; Monica Vuerich*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **14. – 18. Aug., 5x**
ArtofBalance Bornheim; € 260

Ayurveda und mehr – die weibliche Kraft ganzheitlich leben

Wie Sie Kraft und Motivation für den Berufs(-Alltag) finden können

Ein Angebot von Frauen für Frauen, um die Anforderungen von Alltag, Gesellschaft und Beruf besser zu meistern! Der Bildungsurlaub unterstützt Sie dabei, zu einer gesünderen, ausgeglicheneren und typgerechten Lebensführung zu finden. Sie lernen zahlreiche Empfehlungen aus der Ayurveda Naturheilkunde kennen, die Sie leicht im Alltag umsetzen können. In Praxiseinheiten aus den Bereichen Entspannung, Körpererfahrung, Meditation und Yoga bekommen Sie Techniken an die Hand, mit denen sie körperliche und psychische Belastungen ausgleichen und Ihr Wohlbefinden ganzheitlich verbessern können.

Seminarinhalte:

- „typisch weiblich"? – zur Rolle der Frau in Beruf und Gesellschaft
- Ayurveda und Naturheilkunde – Grundlagen und Hintergründe
- Ayurvedische Konstitution, Ernährung und individuelle Empfehlungen für Ihren (Berufs-)Alltag
- Ayurveda und Naturheilkunde für Frauen
- Stresssymptome erkennen und mit Entspannungsübungen gegensteuern
- Weibliche Stärke – eigene Ressourcen erkunden und nutzen; ein Gespür für eigene Bedürfnisse entwickeln und lernen, Ihnen Raum zu geben
- Die Macht der Gedanken – Glaubenssätze und Rituale
- Massage und Körperbewusstsein

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

3120-01 ♀ BU *Tina Wagner; Jasmina Barthmann*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **17. – 21. Apr., 5x**
ArtofBalance Bornheim; € 260

Die Yin Energie in den (Berufs-) Alltag integrieren

NEU im Programm

und durch Achtsamkeit, Meditation und Yoga stärken

Höher, schneller, weiter? Leistungsdenken im Job und in unserer Freizeit, die Ansprüche der Anderen, aber auch unsere eigenen fordern irgendwann ihren Tribut. Unser inneres Gleichgewicht gerät in Schieflage, die Yang-Energie dominiert. Im Chinesischen Denken bilden die Prinzipien Yin und Yang ein Gegensatzpaar, das sich aufeinander bezieht und ergänzt. Yang (männlich) steht dabei für Aktivität und Bewegung, Yin (weiblich) für Entspannung und innere Ruhe. In dieser Woche dreht sich alles um die Stärkung der Yin Energie, um so wieder für ein ausgewogeneres Verhältnis beider Kräfte zu sorgen und die eigene Intuition und Kreativität zu fördern. Das erwartet Sie:

- Achtsamkeitsübungen zur Förderung der Selbstwahrnehmung
- Entwicklung von Selbstfürsorge und Selbstakzeptanz
- Methoden zum achtsamen Umgang mit sich und Anderen
- sanft angeleitete Yin Yoga Übungen
- Entwicklung von Gelassenheit und innerer Ruhe durch Meditationen und Atemübungen
- Selbstmassagen – Entspannung und Wohlbefinden durch die heilsame Kraft der Berührung
- intuitive, selbstreflexive Schreibübungen: Zugang zu Gedanken und Gefühlen entwickeln
- Hinweise zur Umsetzung im (Berufs-)Alltag

3121-01 BU *Tina Wagner; Monica Vuerich*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **20. – 24. Feb., 5x**
ArtofBalance Bornheim; € 260

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

Ausgeglichen im Berufsleben durch Yoga und Meditation

Prävention und Stressbewältigung in Gesellschaft und Beruf

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

Seminarinhalte:

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

Nach dieser Woche kennen Sie die Hintergründe von Yoga, Meditation und Tiefenentspannung sowie deren Gesundheitspotenziale. Sie wissen, welche Formen zu Ihnen passen und können diese in Ihren Alltag integrieren, um Stresssituationen gelassener zu meistern.
Geeignet für Yogainteressierte mit und ohne Grundkenntnisse. Leichte körperliche Fitness wird vorausgesetzt. Für Schwangere ist der Bildungsurlaub nicht geeignet.

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

3126-01 West BU *Eva Paasch*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **17. – 21. Apr., 5x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 260

3126-02 Nord BU *Eva Paasch*
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **21. – 25. Aug., 5x**
Nordwestzentrum; € 260

Yoga und Meditation für eine gesunde Work-Life- Balance

Prävention und Stressmanagement in Gesellschaft und Beruf

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

Seminarinhalte:

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

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

Materialkosten: € 5 für Kopien

Der Bildungsurlaub ist für Schwangere nicht geeignet

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

3135-02 Nord BU *Caroline Pauls-Albert*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr,
28. Aug. – 01. Sep., 5x
Nordwestzentrum; € 260

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

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

Yoga – In gesunder Balance zwischen Stress und Entspannung

im Berufsleben: Körperübungen | Atmung | Entspannung | Meditation

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

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

Der Bildungsurlaub ist für Schwangere nicht geeignet!

3137-21 Nord BU *Sabine Berger; Eva Fey*
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **09. – 13. Jan., 5x**
Nordwestzentrum; € 260

3137-22 Nord BU *Sabine Berger; Frank Beringer*
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **24. – 28. Juli, 5x**
Nordwestzentrum; € 260

3137-23 BU *Sabine Berger; N.N.*
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **14. – 18. Aug., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Fit in Beruf und Alltag durch Yoga

Prävention und Stressbewältigung in Gesellschaft und Beruf

Der Bildungsurlaub findet im Tagungshaus des Kloster Höchst im Odenwald statt. Geschmackvoll renovierte Räumlichkeiten und Außenanlagen des Klosters bieten eine ideale Umgebung, um zur Ruhe zu kommen.
Erfahren Sie mehr zu Stress und dessen Wirkung auf Körper und Geist und lernen Sie Ihre individuellen Stressfaktoren und -reaktionen kennen. Entdecken Sie Methoden, um Stress abzubauen und um künftig besser mit Stress umzugehen.

Inhalte:

- das Stressmodell und Zusammenhänge zwischen Stress und Gesundheit
- Yoga und Ayurveda als ganzheitliche Methoden zur Erhaltung von körperlicher und geistiger Gesundheit
- Yoga-, Atem- und Meditationsübungen
- Yoga bei Rücken- und Nackenbeschwerden
- Tipps für den Alltag aus dem Ayurveda und der Yogaphilosophie

Bitte beachten Sie: Eine Teilnahme am Bildungsurlaub ist nur mit Übernachtung und Verpflegung im Kloster Höchst möglich. Weiterführende Hinweise zur Durchführung finden Sie auf einem separaten Infoblatt unter vhs.frankfurt.de
Die Zimmer werden vorab von der VHS für Sie reserviert. Bei speziellen Unterbringungs- und

Verpflegungswünschen wenden Sie sich bitte direkt an das Team des Kloster Höchst. Weitere Informationen unter www.tagungshaus-ekhn.de

Zusatzkosten: Vier Übernachtungen im Einzelzimmer mit Dusche/WC und Vollpension à € 70,80 pro Person/Tag

3142-21 ⓘ BU *Susanne Kleidon*
Mo, 09.00 – 16.00 Uhr,
Di – Do, 09.00 – 16.45 Uhr,
Fr, 09.00 – 13.30 Uhr, **20. – 24. März, 5x**
Tagungshaus Kloster Höchst; € 260

3142-22 ⓘ BU *Susanne Kleidon*
Mo, 09.00 – 16.00 Uhr,
Di – Do, 09.00 – 16.45 Uhr,
Fr, 09.00 – 13.30 Uhr, **21. – 25. Aug., 5x**
Tagungshaus Kloster Höchst; € 260

Fit bleiben in Beruf und Alltag durch Yoga

Prävention und Stressbewältigung in Gesellschaft und Beruf

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

Inhalte:

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

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

Der Bildungsurlaub ist für Schwangere nicht geeignet.

3142-23 Nord BU *Susanne Kleidon*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr,
31. Juli – 04. Aug., 5x
Nordwestzentrum; € 260

Fit in Beruf und Alltag durch Tai Chi und Qigong

im Kloster

Der Bildungsurlaub findet im Tagungshaus des Kloster Höchst im Odenwald statt. Hier lernen Sie die vielfältigen Seiten des Tai Chi und Qigong kennen. Charakteristisch für diese aus China stammenden Bewegungskünste sind die langsam und bewusst ausgeführten Übungen. Sie entspannen, vertiefen die Atmung, kräftigen die Muskulatur, mobilisieren alle Kreislauffunktionen, schulen die Motorik und helfen, die Aufmerksamkeit zu fokussieren.
Inhalte sind:

- Tradition und Übungsprinzipien des Tai Chi und Qigong
- Praxiseinheiten: Teile der Tai Chi „Form" und Einzelübungen des Qigong
- Erkennung und Vorbeugung von Stresssymptomen
- Entwicklung von mehr Gelassenheit im (Berufs-) Alltag unter Nutzung der beiden „Bewegungsschulen"
- Fragen der gesunden Lebensführung

Bitte beachten Sie: Eine Teilnahme am Bildungsurlaub ist nur mit Übernachtung und Verpflegung im Kloster Höchst möglich. Weiterführende Hinweise zur Durchführung finden Sie auf einem separaten Infoblatt unter vhs.frankfurt.de
Die Zimmer werden vorab von der VHS für Sie reserviert. Bei speziellen Unterbringungs- und Verpflegungswünschen wenden Sie sich bitte direkt an das Team des Kloster Höchst. Weitere Informationen unter www.tagungshaus-ekhn.de

Zusatzkosten: Vier Übernachtungen im Einzelzimmer mit Dusche/WC und Vollpension à € 70,80 pro Person/Tag

3160-21 ⓘ BU *Jobst Flesch*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr,
28. Aug. – 01. Sep., 5x
Tagungshaus Kloster Höchst; € 260

Energie tanken – Ressourcen für wachsende gesellschaftliche Anforderungen

Der Bildungsurlaub vermittelt ein eindrückliches Bild von den vielfältigen, wertvollen Seiten dieser aus China stammenden Bewegungskünste. Das langsame und bewusste Üben, das für Tai Chi und Qigong gleichermaßen charakteristisch ist, hat eine angenehm entspannende Wirkung. Es mobilisiert alle Kreislauffunktionen, aktiviert unsere Muskulatur und kräftigt Sehnen und Faszien. In der Kombination von Teilen der Tai Chi „Form" mit Einzelübungen des Qigong lernen Sie z.B., wie man gezielt die Atmung vertiefen kann, wie sich die Beweglichkeit des Rumpfes verbessern lässt und wie man den Rücken zugleich entspannt und stärkt. In den Theoriephasen erfahren Sie, wie man die beiden „Bewegungsschulen" nutzen kann, um im anstrengenden Alltag bereits dem Entstehen von Stress entgegen zu wirken und mehr Gelassenheit zu entwickeln. Wer länger Tai Chi bzw. Qigong übt, interessiert sich auch zunehmend für Fragen einer gesunden Lebensführung. Diese Aspekte werden ebenfalls Diskussionsgegenstand sein.

3165-21 BU *Jobst Flesch*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **13. – 17. März, 5x**
ArtofBalance Bornheim; € 260

für Anfänger/-innen und Wiederholer/-innen

Ein eindrückliches Bild wird von den vielfältigen, wertvollen Seiten dieser aus China stammenden Bewegungskünste vermittelt. Das langsame und bewusste Üben, das für Tai Chi und Qigong gleichermaßen charakteristisch ist, hat eine angenehm entspannende Wirkung. Es mobilisiert alle Kreislauffunktionen, aktiviert unsere Muskulatur und kräftigt Sehnen und Faszien. In der Kombination von Teilen der Tai Chi „Form" mit Einzelübungen des Qigong lernen Sie z.B., wie man gezielt die Atmung vertiefen kann, wie sich die Beweglichkeit des Rumpfes verbessern lässt und wie man den Rücken zugleich entspannt und stärkt. In den Theoriephasen erfahren Sie, wie man die beiden „Bewegungsschulen" nutzen kann, um im anstrengenden Alltag bereits dem Entstehen von Stress entgegen zu wirken und mehr Gelassenheit zu entwickeln. Wer länger Tai Chi bzw. Qigong übt, interessiert sich auch zunehmend für Fragen einer gesunden Lebensführung. Diese Aspekte werden ebenfalls Diskussionsgegenstand sein.

Dieser Bildungsurlaub ist auch für Wiederholer geeignet, da er gegenüber der Standardversion sowohl in den Übungen als auch in den inhaltlichen Teilen neue Aspekte bietet.

3165-22 BU *Jobst Flesch*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **19. – 23. Juni, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Qigong | Entspannung | Beweglichkeit

Gesundheitliche Ressourcen in einer leistungsorientierten Gesellschaft

Qigong, ein Bestandteil der traditionellen chinesischen Medizin, ist eine Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform zur Kultivierung von Körper und Geist. Sanfte, langsame, weichfließende Bewegungen regulieren den Atem, regen den Kreislauf an, dehnen und kräftigen die Muskulatur und unterstützen die Wirbelsäule.
Sie erhalten einen umfassenden Einblick in die Hintergründe und Praxis des Qigongs sowie dessen Einordnung in gesundheitspolitische Zusammenhän-

ge. Entdecken Sie Qigong als Methode, um Belastungen aus Beruf und Alltag auszugleichen und mit Herausforderungen konstruktiv umzugehen.

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

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

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

Fit in Beruf und Alltag durch Entspannung und Bewegung

Autogenes Training / Walking / Jogging / Fantasiereisen

Leiden Sie unter dem Gefühl von Überlastung, Zeitnot und Leistungsdruck? Ob diese Faktoren gesundheitsschädigend wirken, hängt auch von der Fähigkeit des Organismus ab, sich mit diesen Stressoren auseinander zu setzen. Mit Hilfe bestimmter Methoden und Techniken kann es gelingen, Körper, Gedanken und Gefühle positiv zu beeinflussen und damit Stress und Anspannung abzubauen und Konflikte besser zu bewältigen.

Das Seminar bietet folgende Inhalte:

- Stress – was ist das überhaupt?
- Stressoren und Stress-Signale
- Auswirkungen von Stress auf Körper und Psyche
- Einführung in verschiedene Entspannungstechniken: Autogenes Training, Blitzentspannung, Muskelentspannung, Akupressur
- Autogenes Training mit Märchen und Phantasiereisen
- Atem- und Körperwahrnehmungsübungen
- Einführung in die Gehmeditation
- Walking und Jogging in Theorie und Praxis

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, kl. Kissen, Socken; für den Outdoor-Teil: wetterfeste Kleidung + Laufschuhe.

Materialkosten: € 5 für Kopien

Bitte beachten Sie: Eine Teilnahme am Bildungsurlaub ist nur mit Übernachtung und Verpflegung im Kloster Höchst möglich. Weiterführende Hinweise zur Durchführung finden Sie auf einem separaten Infoblatt unter vhs.frankfurt.de
Die Zimmer werden vorab von der VHS für Sie reserviert. Bei speziellen Unterbringungs- und Verpflegungswünschen wenden Sie sich bitte direkt an das Team des Kloster Höchst. Weitere Informationen unter www.tagungshaus-ekhn.de

Zusatzkosten: Vier Übernachtungen im Einzelzimmer mit Dusche/WC und Vollpension à € 70,80 pro Person/Tag

3175-01 ⓘ BU *Jürgen Schäfer*
Mo, 09.00 – 16.00 Uhr,
Di, 09.00 – 17.30 Uhr,
Mi + Do, 09.00 – 16.45 Uhr, Fr, 09.00 – 12.00 Uhr,
24. – 28. Juli, 5x
Tagungshaus Kloster Höchst; € 260

Starker Rücken im Beruf – Innere Kraft und Haltung

Zur Bewältigung der Herausforderungen einer beschleunigten Gesellschaft

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

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

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

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

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

Entspannung und Körpererfahrung

Massage

Massage zum Wohlfühlen und Genießen

Berührung, die unter die Haut geht

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

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

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

3201-01 Nord *Diana Schreiner*
Sa, 10.00 – 18.00 Uhr, **25. Feb., 1x**
Nordwestzentrum; € 60

3201-02 Nord *Diana Schreiner*
Sa, 10.00 – 18.00 Uhr, **17. Juni, 1x**
Nordwestzentrum; € 60

Vitalisierende Massage

Selbsthilfe bei Verspannungen

Viele Massagetechniken sind sehr gut geeignet, um sich bei Verspannungen selbst zu helfen, sei es am Arbeitsplatz, zu Hause oder unterwegs. In kurzen Theorieabschnitten werden folgende Themen besprochen: Struktur der Muskulatur, Ursachen für Verspannungen, Selbsthilfemöglichkeiten. Anschließend werden Griffe aus der klassischen Massage, der Fuß- und Handreflexzonenmassage, der manuellen Lymphdrainage sowie andere Techniken geübt. An sich selbst und mit dem Partner oder der Partnerin lernen Sie, wie Sie mit einfachen Massagegriffen eine wohltuende Linderung der Verspannungen erreichen. Teilnahme nur zu zweit möglich; beide Teilnehmer/-innen müssen sich bitte separat anmelden. Entgelt gilt pro Person!

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

Bitte zu zweit anmelden

3202-01 West *Claudia Zutavern*
Sa, 10.00 – 18.00 Uhr, **13. Mai, 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 60

3202-02 Nord *Claudia Zutavern*
Sa, 10.00 – 18.00 Uhr, **08. Juli, 1x**
Nordwestzentrum; € 60

Ganzkörpermassage

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

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

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

Bitte zu zweit anmelden

3203-01 Nord *Diana Schreiner*
Sa, 10.00 – 18.00 Uhr, **25. März, 1x**
Nordwestzentrum; € 60

Rückenreflexzonenmassage

Am Beispiel der asiatischen Honigmassage

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

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

Bitte zu zweit anmelden

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

3204-02 West *Claudia Zutavern*
So, 10.00 – 18.00 Uhr, **09. Juli, 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 60

Ganzheitliche Massage

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

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

Bitte zu zweit anmelden

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

Shiatsu-Massage

Shiatsu ist eine japanische Massagetechnik. Durch sanfte Berührung, durch Druck mit Fingern, Daumen, Handballen und durch Dehnungen können sich Verspannungen lösen und der Stoffwechsel wird angeregt. Shiatsu kann helfen, das innere Gleichgewicht zu bewahren, zu entspannen und Krankheiten vorzubeugen. Die gegenseitige Massage erfolgt angekleidet auf am Boden liegenden Matten.

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

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, dicke Socken, Kissen, 2 Decken, Schreibmaterial

Bitte zu zweit anmelden

3209-01 *Annette Diefenthal*
Sa, 10.00 – 18.00 Uhr, **11. Feb., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 60

Entspannungstechniken und Stressbewältigung

Mindful2Work: Stressbewältigung für Beruf und Alltag

Neue Lebensfreude gewinnen

Mindful2Work ist ein praktisches Training, mit dem Sie Stress im Beruf und im Alltag reduzieren und Ihre geistige und körperliche Widerstandsfähigkeit stärken können.
Stress kann sich nachteilig auf die körperliche und

geistige Gesundheit auswirken, z. B. in Form von Konzentrationsstörungen, Gereiztheit, beschleunigtem Herzschlag und flacher Atmung.
Im 6-Wochen-Kurs erlernen Sie einen neuen Umgang mit Stress bei der Arbeit und darüber hinaus. Mit der Kombination aus aktiver Bewegung in der Natur, Yoga-Sequenzen und Achtsamkeitsmeditation können Sie Ihre körperliche und geistige Gesundheit und Leistungsfähigkeit stärken.

Bitte erwerben Sie vor Kursbeginn das folgende Übungsbuch ‚'Mindful2Work" von Esther de Bruin, Anne Formsma und Susan Bögels (ISBN 9783867812450, € 18)

3220-01 West *Nicole Zijnen*
Mo, 18.30 – 20.30 Uhr,
20. Feb. – 27. März + 08. Mai, 7x
Online-Kurs; € 94

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Energie gewinnen, Ruhe bewahren

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson ist eine einfache und wirksame Entspannungsmethode zum gezielten Stressabbau. Durch systematische An- und Entspannung der Muskulatur können Sie Ihr Körpergefühl verbessern, verspannte Muskeln lockern und Spannungszustände lösen. Die Übungen tragen dazu bei, mit Stresssituationen und Ängsten gelassener umzugehen oder im Alltag einfach mal abzuschalten. Ideal auch für Menschen, die eher durch Aktivität in die Entspannung finden.

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

3222-01 *Anke Rocholl*
Di, 18.45 – 20.15 Uhr, **17. Jan. – 28. März, 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

3222-02 *Anke Rocholl*
Di, 18.45 – 20.15 Uhr, **09. Mai – 18. Juli, 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

Kurzform

3223-01 *Anke Rocholl*
Mi, 18.00 – 19.30 Uhr, **19. Juli – 23. Aug., 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 54

Autogenes Training

Autogenes Training ist ein bewährtes Verfahren, mit dem Sie bei regelmäßiger Anwendung lernen, sich gezielt zu entspannen, Ihre körperliche und seelische Belastbarkeit zu verbessern und die Konzentrationsfähigkeit zu steigern. Festgelegte Übungsabläufe unter Anleitung helfen Ihnen auf diesem Weg.

Bitte mitbringen: Stift, Handtuch, etwas zum Überziehen, warme Socken, Decke, Kissen

3224-01 *Anke Rocholl*
Mo, 18.00 – 19.30 Uhr, **16. Jan. – 27. März, 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

3224-02 *Jürgen Schäfer*
Di, 18.15 – 19.45 Uhr, **17. Jan. – 21. März, 10x**
Praxis Löwengasse 14; € 90

3224-03 *Jürgen Schäfer*
Di, 18.15 – 19.45 Uhr, **25. Apr. – 11. Juli, 12x**
Praxis Löwengasse 14; € 108

3224-04 *Anke Rocholl*
Mo, 18.00 – 19.30 Uhr, **08. Mai – 17. Juli, 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

Kurzform

Sie erlernen die drei zentralen Grundübungen des Autogenen Trainings: Ruhe, Schwere und Wärme.

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

3225-01 *Anke Rocholl*
Mi, 19.45 – 21.15 Uhr, **19. Juli – 23. Aug., 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 54

Autogenes Training – Aufbau

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

3226-01 *Jürgen Schäfer*
Di, 20.00 – 21.30 Uhr, **17. Jan. – 21. März, 10x**
Praxis Löwengasse 14; € 90

3226-02 *Jürgen Schäfer*
Di, 20.00 – 21.30 Uhr, **25. Apr. – 11. Juli, 12x**
Praxis Löwengasse 14; € 108

Richtige Atmung in Stresssituationen

Die Atmung ist die einzige Körperfunktion, die sowohl unbewusst geschieht als auch bewusst beeinflusst werden kann. So stockt der Atem beim Erschrecken, vor Angst halten wir den Atem an, wir atmen auf vor Erleichterung. Wir üben gemeinsam mit ausreichendem Abstand: frei fließende Atembewegungen, einfache Körperübungen, Dehnungen und das Tönen von Vokalen. Dabei können Atemform und Atemrhythmus wieder in ihre ursprüngliche Ordnung finden; körperliche und seelische Verspannungen können sich lösen.

Bitte mitbringen: eine eigene Matte, bequeme Kleidung, Socken

3230-01 *Jürgen Schäfer*
Sa, 09.00 – 15.30 Uhr, **25. Feb., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 48

Stressabbau

Körpererfahrung mit allen Sinnen

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

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

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

3232-02 *Anke Rocholl*
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **18. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 48

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

3232-04 *Anke Rocholl*
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **24. Juni, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 48

Entspannungstraining – ein Wohlfühltag

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

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

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

3233-02 West *Franziska Meng*
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **18. März, 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 48

3233-03 *Franziska Meng*
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **17. Juni, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 48

Rundum-Entspannung

Stress äußert sich in überschießender Anspannung. Diese rechtzeitig wahrzunehmen und sich regelmäßig Auszeiten zur Entspannung zu nehmen, bilden die Kernziele des Workshops. Sie lernen Übungen zu bewährten Entspannungsmethoden kennen

und sie in kleinen Pausen oder unbeobachteten Momenten anzuwenden, um sich neu zu zentrieren und loszulassen. Kenntnisse in einer Methode für Entspannung sind von Vorteil, aber nicht nötig, um an diesem Kurs teilzunehmen.

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

3235-51 West *Gisela Krug*
Sa, 14.00 – 17.15 Uhr, **24. Juni, 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 24

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

Blitzentspannung

Sie wollen ein paar Sekunden abschalten? Okay, dann aber richtig! Es werden ausgewählte Entspannungstechniken vorgestellt. Sie lernen Methoden kennen, die für die Anwendung in Akutsituationen geeignet sind.

3236-01 *Jürgen Schäfer*
Sa, 09.00 – 15.30 Uhr, **11. Feb., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 48

Entspannte Auszeit mit meinem Kind

für Eltern mit Kindern von 6 bis 11 Jahren

Ob nach der Schule, beim Abendritual oder in Stresssituationen, gemeinsame Entspannungsstrategien helfen dabei runterzukommen und stärken die Beziehung. Sie und Ihr Kind lernen sensibel auf Stresssignale zu achten und üben eine Vielfalt an kindgerechten Entspannungsmethoden, die Sie gemeinsam zu Hause anwenden können.
Für eine/-n Erziehungsberechtigte/-n mit einem Kind. Alle Teilnehmer/-innen bitte separat anmelden und das Alter des Kindes angeben.

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

3239-01 West *Eva Charlotte Nimrich*
Sa, 10.00 – 15.15 Uhr, **13. Mai, 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 40

Körpererfahrung

Der aufrechte Gang

Selbsthilfeprogramm für Füße, Knie, Hüften

Wir Menschen richten uns gegen die Schwerkraft auf. Dies stellt eine Belastung für unsere Füße, Knie und Hüften dar und hat Auswirkungen auf unsere gesamte Körperstatik. Es können Beschwerden in den Fuß-, Knie- und Hüftgelenken, allen Bereichen des Rückens, den Schultergelenken bis hin zu Kopfschmerzen entstehen.
Das umfangreiche Selbsthilfeprogramm beinhaltet einfache, sanfte, wirkungsvolle Übungen aus verschiedenen Systemen und Elemente aus der Klangmassage nach Peter Hess.

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

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

3248-02 *Heidi Ninomiya-Rehm*
So, 10.00 – 16.30 Uhr, **19. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 40

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

ZenBo Balance®

Ein neues Body- & Mind-Training

ZenBo Balance® ist ein ausgleichendes Training für Körper und Geist mit Bewegungsübungen, Meditation und Entspannung. Es ist sanft, spielerisch, leicht und gleichzeitig konzentriert. Der Körper wird gekräftigt, gedehnt und mobilisiert mit gymnastischen Bewegungen, sowie mit Übungen aus dem Yoga und dem Qigong. Der Geist klärt sich und kommt zur Ruhe mit Elementen aus der Praxis der Zen-Meditation.Sie können sich tief entspannen mit Hilfe der Progressiven Muskelentspannung, des Autogenen Trainings und einer Yoga-Tiefenentspannung. Der Kurs ist für jede/-n geeignet und frei von spirituellen Dogmen.

Bitte mitbringen: Stift, eigene Matte, Handtuch, etwas zum Überziehen warme Socken

3249-01 *Claudia Mauelshagen*
Mi, 19.00 – 20.30 Uhr, **11. Jan. – 22. März, 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

3249-02 *Claudia Mauelshagen*
Mi, 18.15 – 19.45 Uhr, **03. Mai – 12. Juli, 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

Flowbirthing

NEU im Programm

Positiv und kraftvoll das Abenteuer von Schwangerschaft und Geburt erleben

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

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

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

Feldenkrais®

NEU im Programm

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

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

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

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

Feldenkrais® für bewegliche Hüften, starke Knie und Füße

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

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

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

Feldenkrais® für mehr Freiheit im Schultergürtel

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

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

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

Feldenkrais® für mehr Ruhe und entspannten Schlaf

Immer höhere Anforderungen, ständige Erreichbarkeit – der ganz alltägliche Stress hält uns permanent auf Trab. Da ist es nicht einfach zur Ruhe zu kommen oder gar zu entspannen. Häufig nehmen wir das alles mit ins Bett und lassen uns davon sogar den Schlaf rauben.
Die von Dr. Moshé Feldenkrais entwickelte Lernmethode schult durch sehr kleine Bewegungen die Achtsamkeit und sorgt ohne Anstrengung für körperliche und geistige Entspannung. Hier lernen Sie, Ihre Gewohnheiten in ganz alltäglichen Situationen kennen. Durch verschiedene Übungen im Liegen und Sitzen sowie durch Atemübungen wird Ihre Achtsamkeit geschult, um Anspannung zu identifizieren und in Entspannung umzuleiten. Sie erlernen neue Bewegungsmuster und spezielle Atemtechniken, um zur Ruhe zu kommen und entspannt einzuschlafen.
Geeignet für alle, die sich mal eine ruhige und entspannte Auszeit nehmen und mehr darüber erfahren möchten, wie die Feldenkrais-Methode dabei auch zukünftig im Alltag unterstützen kann.

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

3257-01 West *Dr. Christiane Reutel*
Sa, 10.00 – 16.15 Uhr, **15. Juli, 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 48

Alexander-Technik

Zwischen Tasten, Maus und Telefon – entspannter arbeiten im Büroalltag

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

3258-01 West *Gabriele Breuninger*
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **06. Mai, 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 48

Einführung in die Praxis der Achtsamkeit

Sie lernen verschiedene Übungen der Achtsamkeits-Meditation in Ruhe und Bewegung kennen. Erläuterungen zur Praxis und den Wurzeln der Achtsamkeit ergänzen die praktischen Übungen. Dieser Kurs eignet sich sowohl für Anfänger/-innen als auch als Auffrischung für regelmäßig Übende.

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

3259-01 West *Frank Cibulski*
So, 10.00 – 16.30 Uhr, **12. März, 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 48

Meditation

Acem Meditation

Grundkurs

Die von skandinavischen Ärzt/-innen und Psycholog/-innen entwickelte Meditationsmethode führt zu tiefer Entspannung und Abbau von Stress. Es handelt sich um eine Praxis, die frei von jedem religiösen Hintergrund gelehrt wird und auf psychologischen und medizinischen Kenntnissen basiert. Acem Meditation ist einfach zu erlernen. Die Meditierenden sitzen in bequemer Haltung auf einem Stuhl. Sie erhalten eine theoretische und praktische Einführung, die sie dazu befähigt selbstständig zu meditieren.

Zusatzkosten: € 12 für Kursbuch (im Unterricht zu bezahlen)

3260-01 *Karin Eizenhöfer; Rita Herzenstiel-Cézanne*
Sa, 13.30 – 18.00 Uhr, So, 10.00 – 14.15 Uhr,
01. Apr. + 02. Apr., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 64

Acem Meditation, offene Gruppe

In der Gruppe zu meditieren gibt vielen Menschen ein intensiveres Erleben der Meditation und neue Impulse für die Meditation zu Hause. Bei den Treffen meditieren wir gemeinsam eine Stunde und sprechen über die Erfahrungen und Hemmnisse in der eigenen Meditationspraxis. Anregungen holen wir uns auch aus den Texten von Are Holen und anderen Acem-Meditationslehrer/-innen.
Nur für Teilnehmer/-innen, die eine Einführung in die Acem-Meditation erhalten haben.

Die einzelnen Treffen können unabhängig voneinander und ohne Voranmeldung besucht werden. Das Entgelt von € 5 pro Termin wird vor Ort bezahlt.

3260-02 *Rita Herzenstiel-Cézanne*
Di, 19.00 – 21.00 Uhr, **21. Feb., 21. März, 18. April, 16. Mai, 20. Juni, 18. Juli, 15. Aug., 7x**
VHS Sonnemannstraße; € 5

Meditation nach Kabat-Zinn

Stressreduktion und das Konzept der Achtsamkeit

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

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

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

3261-02 *Winfried Kümmel*
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **01. Juli, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 48

Online: Achtsam die Woche beginnen

Montagmorgen sich gleich etwas Gutes tun – mit sanften und achtsamen Bewegungen. Jeder Termin hat ein bestimmtes Thema. Achtsamkeit und die eigene Mitte erspüren stehen immer im Mittelpunkt. Sie benötigen eine Sitzgelegenheit, eine Matte oder Decke, ein Kissen und vielleicht etwas gegen das Auskühlen bei Übungen im ruhigen Liegen.

3262-01 West *Frank Cibulski*
Mo, 06.45 – 07.15 Uhr, **05. Juni – 07. Aug., 10x**
Online-Kurs; € 29

Die Felder der Achtsamkeit

NEU im Programm

Körper, Gedanken, Gefühle

Viele Meditationskurse und -anleitungen konzentrieren sich auf den Körper und körperliche Empfindungen. Dabei sind auch Gedanken und Gefühle gleichwertige Objekte der achtsamen Beobachtung.
Meditierende verspüren oft eine Zufriedenheit, wenn ihre Praxis auch den Gedankenfluss verlangsamt und die Gefühle beruhigt. Denn, Gedanken und Gefühle sind Phänomene, denen im täglichen Leben nicht ausgewichen werden kann. Diesen Phänomenen mit Achtsamkeit zu begegnen, schwächt deren Macht und eröffnet die Freiheit, Alternativen zu wählen.
In den vier Stunden des Kurses steht die Praxis im Vordergrund. Geleitete Meditationen betrachten achtsam Körper, Gedanken und Gefühle gleichermaßen. Erläuterungen zu den Übungen, teils mit Bezug auf buddhistische Quellen ergänzen den Kurs.

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

3262-10 West *Frank Cibulski*
So, 10.00 – 14.00 Uhr, **16. Juli, 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 32

Vipassana-Meditation

Vipassana – auch Achtsamkeitsmeditation genannt – ist eine buddhistische Meditationsform, bei der im Sitzen mit Konzentration auf den Atem geübt wird. Sie erhalten eine theoretische und praktische Einführung in die Technik und Wirkungsweise dieser Meditation. Die Meditationsphasen, in denen Sie auf einem Kissen, Meditationshocker oder Stuhl sitzen, werden ergänzt durch Übungen im Gehen und Stehen. Vipassana kann bei regelmäßiger Übung zu mehr innerer Ruhe und Gelassenheit auch in Alltagssituationen führen.

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

3263-01 *Klaus Eitel*
So, 11.00 – 17.30 Uhr, **25. Juni, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 48

Zen-Meditation

Zen ist eine Lebens- und Geisteshaltung auf folgenden Grundlagen:

- Üben der Aufmerksamkeit
- Den Geist beruhigen
- Konzentriertes Handeln
- Nichts erreichen wollen
- Unabhängig sein von allem

Leben heißt, da zu sein, den Weg zu gehen, der im Augenblick vor Dir liegt. Die Übung findet in einem dafür eingerichtetem Raum statt, dem Dojo.
Die Haltung: Wir sitzen auf Kissen.
Der Alltag als Übungsfeld: In der Konzentration auf den Alltag steht die Aktivität, die man gerade in diesem Augenblick ausübt, im Zentrum. Es geht um eine möglichst vollkommene Hinwendung an das was man tut, ohne sich dabei von irgendwelchen Gedanken ablenken zu lassen.

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

3265-01 *Barbara Beste*
Do, 19.00 – 20.15 Uhr, **26. Jan. – 16. Feb., 4x**
Zen Dojo Frankfurt e.V.; € 34

3265-02 *Barbara Beste*
Do, 19.00 – 20.15 Uhr, **02. – 23. März, 4x**
Zen Dojo Frankfurt e.V.; € 34

3265-03 *Barbara Beste*
Do, 19.00 – 20.15 Uhr, **29. Juni – 20. Juli, 4x**
Zen Dojo Frankfurt e.V.; € 34

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

Fernöstliche Methoden

Qigong – die 15 Ausdrucksformen

Diese harmonischen Bewegungsabläufe und Körperhaltungen können stressbedingte Blockaden und Fehlhaltungen lösen und chronischen Krankheiten sowie vorzeitigem Altern vorbeugen. Charakteristisch ist die Verwendung von Vorstellungsbildern aus der Natur, wie Wolken und Berge, aus dem Tierreich, wie Kranich und Drache, und aus der Welt der Symbole, wie der Kreis. Es werden leicht nachvollziehbare Bewegungsmuster und Schrittkombinationen erlernt, die bei regelmäßiger Übung das Wohlbefinden und die Bewegungskoordination fördern können. Eine entsprechende Atemführung unterstützt den Prozess.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken oder Schläppchen

3271-01 Ost *Philip Stanley*
Di, 10.00 – 11.30 Uhr, **24. Jan. – 13. Juni, 16x**
Kath. Kirchengemeinde Heilig Kreuz; € 144

Qigong – die 5 Elemente

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

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

3273-01 *Nikolai Bosselmann*
Di, 19.45 – 21.15 Uhr, **17. Jan. – 21. März, 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

3273-02 West *Nikolai Bosselmann*
Mi, 19.10 – 20.40 Uhr, **18. Jan. – 29. März, 11x**
BIKUZ Sporthalle; € 99

3273-03 *Nikolai Bosselmann*
Di, 19.45 – 21.15 Uhr, **25. Apr. – 11. Juli, 12x**
VHS Sonnemannstraße; € 108

3273-04 West *Nikolai Bosselmann*
Mi, 19.10 – 20.40 Uhr, **03. Mai – 12. Juli, 11x**
BIKUZ Sporthalle; € 99

Qigong – 8 Gesundheitsübungen

Qigong, Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin, verhilft uns zur Entwicklung von innerer Kraft und körperlichem Wohlbefinden. Durch die langsamen, leicht zu erlernenden Übungen in Bewegung und Ruhe können Energieblockaden gelöst und ein körperlicher, seelischer und geistiger Harmonisierungsprozess in Gang gesetzt werden. Die acht Gesundheitsübungen der Familie Sha (Sha Guozeng) eignen sich hervorragend dazu, Qi-Blockaden zu lösen und eine bessere Beweglichkeit im gesamten Körper zu erlangen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke

3276-01 Nord *Rainer Zabolitzki*
Di, 18.00 – 19.30 Uhr, **17. Jan. – 28. März, 11x**
Nordwestzentrum; € 95

3276-03 Nord *Rainer Zabolitzki*
Di, 18.00 – 19.30 Uhr, **25. Apr. – 04. Juli, 11x**
Nordwestzentrum; € 95

Qigong – die 8 Tore

In diesem Einführungsworkshop lernen Sie einfache Basisübungen, um die gesamte Körpermuskulatur zu entspannen und die Wirbelsäule aufzurichten. Neben einer Reihe von sechs angenehmen Bewegungsübungen betrachten wir den Zusammenhang zwischen Bewegung und Atem im Sinne der Traditionellen Chinesischen Medizin.
Sie lernen das Yin-Yang-Prinzip praktisch in der Bewegung einzusetzen. Sie werden die acht Tore der vier gegensätzlichen Kräfte oder Yin-Yang-Paare nutzen, um die körpereigene Energie schnell spürbar zu steigern. Dieses Yin-Yang-Prinzip ist universell und lässt sich auf alle Bewegungen des Körpers anwenden, ob im Yoga, im Qigong, in der Kampfkunst oder im Alltag.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke

3277-01 *Nikolai Bosselmann*
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **06. Mai, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 45

Tai Chi Chuan

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

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken

3280-01 *Franz Konter*
Do, 20.00 – 21.30 Uhr, **12. Jan. – 30. März, 12x**
VHS Sonnemannstraße; € 108

3280-02 Nord *Rainer Zabolitzki*
Di, 19.30 – 21.00 Uhr, **17. Jan. – 28. März, 11x**
Nordwestzentrum; € 95

3280-03 *Anja Schneider*
Mo, 20.00 – 21.30 Uhr, **24. Apr. – 10. Juli, 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

3280-04 Nord *Rainer Zabolitzki*
Di, 19.30 – 21.00 Uhr, **25. Apr. – 04. Juli, 11x**
Nordwestzentrum; € 95

3280-06 *Franz Konter*
Do, 20.00 – 21.30 Uhr, **27. Apr. – 13. Juli, 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

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

3281-02 *Wahjudin Wangsadinata*
So, 10.00 – 16.30 Uhr, **18. Juni, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 40

Aufbau

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

3282-01 *Franz Konter*
Do, 18.15 – 19.45 Uhr, **12. Jan. – 30. März, 12x**
VHS Sonnemannstraße; € 108

3282-02 *Franz Konter*
Do, 18.15 – 19.45 Uhr, **27. Apr. – 13. Juli, 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

Tai Chi Kompakt im Kloster

Die folgenden Tai Chi Workshops finden im Kloster Höchst im Odenwald statt. Mit seinen geschmackvoll renovierten Räumlichkeiten und Außenanlagen bietet es eine ideale Umgebung, um für eine Wochenende zur Ruhe zu kommen.
Bitte beachten: Die Teilnahme ist nur mit Übernachtung und Verpflegung im Kloster möglich. Weitere Informationen entnehmen Sie dem Infoblatt zum Kurs. Dieses steht auf unserer Internetseite als Download bereit.

Zusatzkosten: Zwei Übernachtungen im Einzelzimmer mit Dusche/WC und Vollpension à € 74,80 pro Person/Tag.

Kurzform: Teil I

Das Wochenende bietet eine gründliche Erarbeitung des ersten Drittels der Tai Chi Form. Wir gehen Schritt für Schritt vor, so können Anfänger/-innen das Tai Chi ohne Überforderung entspannt kennenlernen. Interessierten mit Tai Chi Kenntnissen bietet sich die Gelegenheit zu einer Auffrischung. Hinzu kommen Dehn- und Atemübungen und eine Einführung in Meditationstechniken, die man sehr gut auch zu Hause praktizieren kann.

3286-01 ⓘ *Jobst Flesch*
Fr, 19.00 – 21.15 Uhr, Sa, 09.30 – 17.30 Uhr, So, 09.30 – 12.30 Uhr, **03. – 05. März , 3x**
Tagungshaus Kloster Höchst; € 95

Kurzform: Teil II

Nach einer kurzen Wiederholung des ersten Drittels der Tai Chi Form, steht die gründliche Erarbeitung des zweiten Drittels auf dem Programm. Wir gehen Schritt für Schritt vor. Teilnehmer/-innen denen das zweite Drittel noch nicht vertraut ist, lernen dieses ohne Überforderung kennen. Allen anderen bietet sich die Gelegenheit zu einer Auffrischung. Hinzu kommen Dehn- und Atemübungen und eine Einführung in Meditationstechniken, die man sehr gut auch zu Hause praktizieren kann.

3286-02 ⓘ *Jobst Flesch*
Fr, 19.00 – 21.15 Uhr, Sa, 09.30 – 17.30 Uhr, So, 09.30 – 12.30 Uhr, **16. – 18. Juni, 3x**
Tagungshaus Kloster Höchst; € 95

Übungen mit Schwert

Gemeinsam eignen wir uns Bewegungsfolgen aus den alten Schwertübungen des Tai Chi Chuan an. Ursprünglich als Vorbereitung auf den Schwert-

kampf gedacht, werden die langsam ausgeführten Bewegungsfolgen an diesem Wochenende ohne den Kampfaspekt spielerisch erlernt und ausgeführt. Anders als vielleicht vermutet, beherrscht man schon nach kurzer Zeit die fließenden, eleganten Bewegungsverläufe. Die Schwerter mit ihrer Eigendynamik tragen entscheidend dazu bei. Die ineinander übergehenden Einzelsequenzen bilden schon nach den anderthalb Übungstagen eine eindrucksvolle Bewegungsfolge. Am Ende des Workshops besteht bei Interesse die Möglichkeit, das gemeinsam Gelernte per Handy aufzunehmen, um es zu Hause üben (und zeigen) zu können.
Tai Chi Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

3287-31 ⓘ *Jobst Flesch*
Fr, 19.00 – 21.15 Uhr, Sa, 09.30 – 17.30 Uhr, So, 09.30 – 12.30 Uhr,**05. – 07. Mai, 3x**
Tagungshaus Kloster Höchst; € 95

Dehnübungen nach der TCM

Die Meridiane sind nach der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) Leitbahnen für Energie, die unseren Körper durchziehen und die Verbindung der auf ihnen liegenden Akupunkturpunkte darstellen sollen. Gezielte Dehnübungen können unser Befinden positiv beeinflussen. Sie erlernen die sechs Grundübungen, die eine Übungseinheit bilden. Diese können, regelmäßig angewandt, zu mehr Beweglichkeit und Vitalität verhelfen.
Sie erfahren in einer kurzen Theorieeinheit mehr über die Funktion der Meridiane.

Bitte mitbringen: Stift, Matte, großes Tuch oder Decke, 1-2 kleine Kissen, Schreibutensilien

3291-01 *Annette Diefenthal*
Sa, 10.30 – 17.00 Uhr, **11. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 48

Sommerkurs

3291-02 *Annette Diefenthal*
Di, 19.00 – 20.30 Uhr, **25. Juli – 22. Aug., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 60

Die Fünf Tibeter®

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

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

3292-01 *Heidi Ninomiya-Rehm*
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **18. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 48

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

3292-03 Nord *Heidi Ninomiya-Rehm*
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **03. Juni, 1x**
Nordwestzentrum; € 48

Lu Jong – Tibetisches Körpertraining

Im Lu Jong werden ausgesuchte Übungen aus dem Körpertraining der tibetischen Medizin vorgestellt. Die Übungen sind leicht zu erlernen und werden im Stehen und im Sitzen ausgeführt. Die Bewegungen dienen dem Ausgleich der Körperenergien, können vorhandene Blockaden lösen und bringen die Elemente Raum, Erde, Wind, Feuer und Wasser in Balance und, regelmäßig ausgeführt, Körper und Geist in Einklang.
In diesem Kurs werden alle 21 Übungen des tibetischen Bewegungstrainings nach Tulku Lobsang erlernt, um sie dann zuhause ausführen zu können.

Übungen:

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

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

3293-01 Nord *Eva Fuchs*
Di, 19.15 – 20.45 Uhr, **17. Jan. – 21. März, 10x**
Nordwestzentrum; € 90

3293-02 Nord *Eva Fuchs*
Di, 19.15 – 20.45 Uhr, **25. Apr. – 11. Juli, 12x**
Nordwestzentrum; € 108

Lu Jong – Tibetisches Körpertraining

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

Bitte mitbringen: Stift, Matte, Handtuch

Sommerkurs

3295-01 *Eva Fuchs*
Mo, 17.30 – 19.00 Uhr, **24. Juli – 21. Aug., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 45

3295-02 Nord *Eva Fuchs*
Di, 20.30 – 21.30 Uhr, **25. Juli – 22. Aug., 5x**
Nordwestzentrum; € 30

Lu Jong – Die Bewegungen der 5 Elemente

In diesem Kurs werden die fünf Grundübungen des tibetischen Bewegungstrainings nach Tulku Lobsang erlernt, um sie dann zuhause praktizieren zu können. Die Bewegungen dienen dem Ausgleich der Körperenergien, balancieren die Elemente Raum, Erde, Wind, Feuer und Wasser und bringen damit, regelmäßig ausgeführt, Körper und Geist in Einklang. Die Übungen sind leicht zu erlernen und können im Stehen oder im Sitzen ausgeführt werden.

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

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

3296-02 *Eva Fuchs*
Sa, 11.00 – 15.00 Uhr, **20. Mai, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 30

Yoga

Hatha-Yoga

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

Sie können in jeder Lebensphase mit Yoga beginnen.

Für den (Wieder-) Einstieg

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

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

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

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

Hatha-Yoga

Online: Morning Yoga

Um morgens bereits positiv und voller Energie in den Tag zu starten werden Atemübungen, Meditation und achtsame Körperhaltungen (Asanas) kombiniert. Statt morgendlicher Müdigkeit werden Sie wach und voller Konzentration den Tag beginnen. Freuen Sie sich auf einen achtsamen und bewussten Start in Ihren Arbeitstag.

3333-01 West *Hannah Kurtz*
Mi, 07.00 – 08.00 Uhr, **18. Jan. – 22. März, 10x**
Online-Kurs; € 60

3333-02 West *Hannah Kurtz*
Mi, 07.00 – 08.00 Uhr, **03. Mai – 12. Juli, 11x**
Online-Kurs; € 66

Wochentag(e) individuell wählen

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

Voraussetzung: Grundkenntnisse in Hatha-Yoga

3338-01 *Nicole Kettenring*
Mo, 09.15 – 10.45 Uhr,
Mi, 18.00 – 19.30 Uhr,
Fr, 17.30 – 19.00 Uhr, **16. Jan. – 24. März, 30x**
VHS Sonnemannstraße; € 110

3338-02 *Nicole Kettenring*
Mo, 09.15 – 10.45 Uhr,
Mi, 18.00 – 19.30 Uhr,
Fr, 17.30 – 19.00 Uhr, **24. Apr. – 14. Juli, 32x**
VHS Sonnemannstraße; € 118

Vormittags

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

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

3339-03 *Nicole Kettenring*
Di, 10.00 – 11.30 Uhr, **17. Jan. – 21. März, 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 86

3339-06 *Nicole Kettenring*
Di, 10.00 – 11.30 Uhr, **25. Apr. – 11. Juli, 12x**
VHS Sonnemannstraße; € 103

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

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

Mittags

3340-01 *Nicole Kettenring*
Di, 11.45 – 13.15 Uhr, **17. Jan. – 21. März, 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 86

3340-06 *Nicole Kettenring*
Di, 11.45 – 13.15 Uhr, **25. Apr. – 11. Juli, 12x**
VHS Sonnemannstraße; € 103

Abends

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

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

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

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

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

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

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

3341-08 *Kai Söltner*
Mo, 18.00 – 19.30 Uhr, **16. Jan. – 20. März, 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

3341-09 *Kai Söltner*
Mo, 19.45 – 21.15 Uhr, **16. Jan. – 20. März, 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

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

3341-11 West *Manfred Führer*
Di, 19.30 – 21.00 Uhr, **17. Jan. – 28. März, 10x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 90

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

3341-13 *Jürgen Abel*
Mi, 19.45 – 21.15 Uhr, **18. Jan. – 22. März, 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

3341-14 *Nicole Kettenring*
Do, 20.00 – 21.30 Uhr, **19. Jan. – 23. März, 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 90
Bitte eigene Matte / Decke mitbringen!

3341-15 *Julia Flerow*
Mi, 18.30 – 20.00 Uhr, **25. Jan. – 22. März, 9x**
KiBiz Schopenhauer; € 81

3341-20 West *Caroline Pauls-Albert*
Mo, 17.45 – 19.15 Uhr, **24. Apr. – 10. Juli, 10x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 90

3341-21 *Kai Söltner*
Mo, 18.00 – 19.30 Uhr, **24. Apr. – 10. Juli, 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

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

3341-23 West *Caroline Pauls-Albert*
Mo, 19.30 – 21.00 Uhr, **24. Apr. – 10. Juli, 10x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 90

3341-24 *Kai Söltner*
Mo, 19.45 – 21.15 Uhr, **24. Apr. – 10. Juli, 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

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

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

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

3341-28 *Julia Flerow*
Mi, 18.30 – 20.00 Uhr, **26. Apr. – 12. Juli, 11x**
KiBiz Schopenhauer; € 99

3341-29 *Jürgen Abel*
Mi, 19.45 – 21.15 Uhr, **26. Apr. – 05. Juli, 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

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

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

3341-32 *Nicole Kettenring*
Do, 20.00 – 21.30 Uhr, **27. Apr. – 13. Juli, 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

3341-33 West *Manfred Führer*
Di, 17.45 – 19.15 Uhr, **02. Mai – 11. Juli, 11x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 99

3341-34 West *Manfred Führer*
Di, 19.30 – 21.00 Uhr, **02. Mai – 11. Juli, 11x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 99

Sommerkurs

3346-01 *Waltraud Engel*
Mi, 17.45 – 19.15 Uhr, **26. Juli – 30. Aug., 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 54

3346-02 *Waltraud Engel*
Mi, 19.30 – 21.00 Uhr, **26. Juli – 30. Aug., 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 54

Hatha-Yoga am Wochenende

Sie erhalten eine schrittweise Einführung in die Theorie und Praxis des klassischen Yoga: Eine Prise Yoga-Philosophie gemischt mit dem Erlernen des Sonnengrußes, grundlegenden Yogahaltungen und Entspannungsübungen. Erfahren und erleben Sie, was Yoga bewirkt und wie es in den Alltag integriert werden kann.

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

3348-01 *Waltraud Engel*
Sa, 10.00 – 11.30 Uhr, **28. Jan. – 25. März, 9x**
VHS Leipziger Straße; € 81

Hatha-Yoga – Aufbau

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

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

Vormittags

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

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

Abends

3351-01 Süd ♀ *Julia Flerow*
Mo, 17.45 – 19.15 Uhr, **09. Jan. – 20. März, 11x**
KiBiz De-Neufville ; € 99

3351-02 *Barbara Barres*
Di, 16.45 – 18.15 Uhr, **10. Jan. – 21. März, 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

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

3351-04 Süd *Waltraud Engel*
Do, 18.15 – 19.45 Uhr, **26. Jan. – 23. März, 9x**
Begegnungszentrum Mittlerer Hasenpfad 40; € 81

3351-05 Süd *Waltraud Engel*
Do, 20.00 – 21.00 Uhr, **26. Jan. – 23. März, 9x**
Begegnungszentrum Mittlerer Hasenpfad 40; € 54

3351-10 Süd ♀ *Julia Flerow*
Mo, 17.45 – 19.15 Uhr, **24. Apr. – 17. Juli, 11x**
KiBiz De-Neufville ; € 99

3351-11 *Barbara Barres*
Di, 16.45 – 18.15 Uhr, **25. Apr. – 11. Juli, 11x**
VHS Sonnemannstraße; € 99

3351-12 Nord *Susanne Kleidon*
Di, 18.00 – 19.30 Uhr, **25. Apr. – 11. Juli, 12x**
Ev. Miriamgemeinde Kalbach; € 108

3351-13 Süd *Waltraud Engel*
Do, 18.15 – 19.45 Uhr, **27. Apr. – 13. Juli, 10x**
Begegnungszentrum Mittlerer Hasenpfad 40; € 90

3351-14 Süd *Waltraud Engel*
Do, 20.00 – 21.00 Uhr, **27. Apr. – 13. Juli, 10x**
Begegnungszentrum Mittlerer Hasenpfad 40; € 60

Sanftes Yoga inklusiv

Im Yoga machen wir verschiedene Übungen für den Körper und für die Entspannung. Wir beobachten unsere Atmung. Viele Menschen machen Yoga. Zum Beispiel um sich gut zu fühlen, sich zu entspannen, die Konzentration zu verbessern oder weil sie Rückenschmerzen haben.
In diesem Kurs werden alle Übungen Schritt für Schritt erklärt. Jede/-r kann mitmachen – egal, ob Sie Yoga schon kennen oder es ausprobieren möchten!
Für Menschen mit Assistenz-Bedarf ist die Begleitperson, nach Rücksprache mit dem Fachbereich, kostenlos.

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

3352-01 West *Caroline Pauls-Albert*
Di, 09.15 – 10.15 Uhr, **10. Jan. – 21. März, 11x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 74

3352-02 West *Caroline Pauls-Albert*
Di, 09.15 – 10.15 Uhr, **25. Apr. – 11. Juli, 12x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 80

Ashtanga Yoga

Ashtanga Vinyasa Yoga ist eine dynamische Yogaform. Zu Beginn jeder Stunde werden zum Aufwärmen zwei verschiedene Sonnengrußfolgen durchgeführt. Im Anschluss folgen Asanas (Yogastellungen), die in vorgeschriebener Reihenfolge im Atemfluss geübt werden. Den Abschluss bilden Umkehrhaltungen und eine Entspannung. Dieser Yogastil ist körperlich fordernd und verlangt Konzentrationsfähigkeit und ist daher nur für Menschen mit Yogaerfahrung geeignet.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, bequeme Kleidung und Socken

3354-01 *Julia Flerow*
Do, 19.30 – 21.00 Uhr, **12. Jan. – 23. März, 11x**
KiBiz Schopenhauer; € 99

3354-02 *Julia Flerow*
Do, 19.30 – 21.00 Uhr, **11. Mai – 13. Juli, 8x**
KiBiz Schopenhauer; € 72

Viniyoga

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

dung mit dem Atemfluss achtsam praktiziert. Jede Stunde endet mit einer meditativen Entspannung.

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

3354-10 Nord ♀ *Caroline Pauls-Albert*
Fr, 18.00 – 19.30 Uhr, **13. Jan. – 24. März, 11x**
Bethaniengemeinde; € 99

3354-11 Nord ♀ *Caroline Pauls-Albert*
Fr, 18.00 – 19.30 Uhr, **28. Apr. – 21. Juli, 11x**
Bethaniengemeinde; € 99

Resilienz Yoga

NEU im Programm

Dieser Kurs soll ermutigen, sich intensiver mit sich selbst zu beschäftigen. Ausgewählte Yoga Übungen machen uns unsere innere und äußere Stärke wieder erfahrbar. Ergänzende Atemmeditationen und Entspannungsphasen können helfen, Stress zu reduzieren und die Widerstandsfähigkeit zu stärken. Individuelle Bewegungsbedürfnisse werden nach Möglichkeit berücksichtigt.

Bitte mitbringen: Matte (falls vorhanden), bequeme Kleidung, dicke Socken

3355-01 *Sabine Berger*
Mi, 20.00 – 21.30 Uhr, **26. Apr. – 12. Juli, 12x**
VHS Sonnemannstraße; € 108

Hatha-Yoga nach Iyengar

Hatha-Yoga nach B.K.S. Iyengar ist ein kraftvoller und dynamischer Yogastil. Die Körperhaltungen können durch Hilfsmittel wie Klötze oder Gurte unterstützt werden, um die Übungen präzise und in korrekter anatomischer Ausrichtung auszuführen sowie die Wirkung der Asanas zu vertiefen. Durch Dehnung und Streckung können Muskeln, Gelenke und die inneren Organe gestärkt und ihre Beweglichkeit gefördert werden. Fehlhaltungen können erkannt und verbessert werden. Das konzentrierte Üben in Verbindung mit der Atmung kann die Körperwahrnehmung schulen und die Fähigkeit zur Entspannung steigern.

Wir empfehlen, eine eigene Yogamatte und Decke mitzubringen.

3356-01 *Angela Harter*
Di, 18.00 – 19.30 Uhr, **17. Jan. – 21. März, 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

3356-02 *Angela Harter*
Di, 18.00 – 19.30 Uhr, **25. Apr. – 11. Juli, 12x**
VHS Sonnemannstraße; € 108

Vinyasa Yoga

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

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

3357-01 West *Karolina Pier*
Do, 19.05 – 20.35 Uhr, **12. Jan. – 23. März, 11x**
BIKUZ Sporthalle; € 99

3357-02 West *May Blombach*
Di, 19.30 – 21.00 Uhr, **17. Jan. – 28. März, 10x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 90

3357-03 West *May Blombach*
Di, 19.30 – 21.00 Uhr, **25. Apr. – 04. Juli, 11x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 99

3357-04 West *Karolina Pier*
Do, 19.05 – 20.35 Uhr, **27. Apr. – 13. Juli, 10x**
BIKUZ Sporthalle; € 90

Faszien dehnen mit Yin Yoga

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

Die VHS-Geschenkidee: Gutscheine

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

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

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

Natürlich können Sie einen Gutschein auch gegen Bar- oder Kartenzahlung zu unseren Servicezeiten in der Sonnemannstraße 13 (siehe Seite 6) erwerben.

Menschen mit Übungserfahrung, die neue Impulse für ihre Yoga-Praxis erhalten möchten.

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

3358-01 West *Almut Kiersch*
Mi, 18.00 – 19.30 Uhr, **11. Jan. – 22. März, 11x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 99

3358-02 Nord *Karolina Pier*
Mi, 19.45 – 21.15 Uhr, **18. Jan. – 22. März, 10x**
Nordwestzentrum; € 90

3358-03 *Nicole Kettenring*
Do, 18.15 – 19.45 Uhr, **19. Jan. – 23. März, 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

3358-04 West *Almut Kiersch*
Mi, 18.00 – 19.30 Uhr, **26. Apr. – 12. Juli, 10x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 90

3358-05 Nord *Karolina Pier*
Mi, 19.45 – 21.15 Uhr, **26. Apr. – 12. Juli, 12x**
Nordwestzentrum; € 108

3358-06 *Nicole Kettenring*
Do, 18.15 – 19.45 Uhr, **27. Apr. – 13. Juli, 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

Frühlings-Workshop

Der Frühling ist die Zeit des Neubeginns und des Wachstums. Im Mittelpunkt dieses Workshops stehen deshalb Yin Yoga Übungen, die so abgestimmt sind, dass sie natürliche Entgiftungsprozesse unterstützen (Detox), den Stoffwechsel anregen und der Frühjahresmüdigkeit entgegen wirken können.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke.

3359-01 West *Almut Kiersch*
Sa, 11.00 – 15.15 Uhr, **18. März, 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 32

Yin Yoga meditativ mit Klangschalen

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

Bitte mitbringen: Handtuch, warme Socken, bei Bedarf eine leichte Decke für die Entspannungsphasen

3359-05 West *Petra Heller*
Do, 17.30 – 19.00 Uhr, **27. Apr. – 13. Juli, 10x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 90

Yin und Yang Yoga

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

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

3360-01 West *Karolina Pier*
So, 10.00 – 13.00 Uhr, **19. Feb., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 24

3360-02 West *Karolina Pier*
Sa, 13.30 – 16.30 Uhr, **01. Juli, 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 24

Achtsamkeits-Yoga

NEU im Programm

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

3360-10 West *Hannah Kurtz*
So, 10.00 – 13.15 Uhr, **19. März, 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 24

Sanftes Yoga und Yoga Nidra

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

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

3361-01 West *Sylvia Nahrendorf-Nemetz*
So, 10.00 – 13.00 Uhr, **16. Juli, 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 24

Tiefenentspannung mit Yoga Nidra

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

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

3362-01 West *Dörte Fischer*
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **28. Jan., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 48

3362-02 *Barbara Barres*
Sa, 12.00 – 15.00 Uhr, **25. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 24

3362-03 West *Dörte Fischer*
So, 10.00 – 16.30 Uhr, **25. Juni, 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 48

Yoga für das innere Gleichgewicht

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

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

3363-01 West *Sylvia Nahrendorf-Nemetz*
Sa, 15.00 – 18.00 Uhr, **06. Mai, 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 24

Yoga für ein gesundes Atem- und Immunsystem

NEU im Programm

Der Workshop richtet sich an alle, die Ihre eigene Wahrnehmung verbessern und Stress abbauen möchten.
Dies wird mit Hilfsmitteln wie z.B. Blöcken, Bolster und Gurten gestützt.
Die vorgeschlagenen Asanas (Körperhaltungen) haben vor allem das Ziel, den Brustkorb zu weiten und damit auch die Lungen auf sanfte Art und Weise zu weiten, um somit Raum für den Atem zu schaffen. Denn Atem bedeutet Lebenskraft – Prana.

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

3364-01 West *Karolina Pier*
So, 10.00 – 13.00 Uhr, **07. Mai, 1x**
BIKUZ Sporthalle; € 24

3364-03 West *Karolina Pier*
Sa, 14.00 – 17.00 Uhr, **17. Juni, 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 24

Yoga und Ayurveda kennenlernen

Im Ayurveda („Wissen vom Leben") geht es darum, die eigene Konstitution (Dosha) zu kennen und dementsprechend typgerecht zu leben. Sie erhalten eine intensive Einführung in Geschichte, Hintergründe und Ziele des Ayurveda. Sie lernen, wie Sie Ihre Konstitution bestimmen und Ihre Lebens- und Ernährungsweise daran anpassen können. Die Verbindung zu Yoga spielt dabei eine wesentliche Rolle. Daher wird die Theorie durch zwei Yogapraxiseinheiten ergänzt: eine erdende Hatha Stunde und zum Abschluss eine Yin Sequenz.
Geeignet für Yogainteressierte mit und ohne Vorkenntnisse sowie Ayurvedainteressierte ohne Vorkenntnisse. Leichte körperliche Fitness wird vorausgesetzt.

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

3367-01 West *Eva Paasch*
Sa, 09.30 – 16.00 Uhr, **04. März, 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 48

Yoga und Meditation

Sie erhalten einen Einblick in verschiedene Meditationsformen aus der Yoga-Tradition. Der Weg in die Stille kann uns die Erfahrung von innerer Ruhe, Gelassenheit und Ausgeglichenheit eröffnen. Selbsterkenntnis und eine bessere Bewältigung unserer täglichen Herausforderungen werden möglich. Wir üben gemeinsam einfache Meditationstechniken, die Sie in Ihren Alltag integrieren können. Mit Yogahaltungen und Atemübungen bereiten wir uns auf die Meditationen vor. Geeignet für Einsteiger/-innen sowie für Menschen mit Erfahrung, die ihre Übungspraxis vertiefen möchten.

Bitte mitbringen: Handtuch, etwas zum Überziehen, Meditationsbänkchen (falls vorhanden)

3370-01 *Dr. Andrea Blochmann*
So, 11.00 – 15.15 Uhr, **05. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 30

Yoga für die Gelenke

Ein spezielles Übungsprogramm aus sanften, leicht durchführbaren Lockerungs- und Kräftigungsübungen aus dem Hatha-Yoga, um die Beweglichkeit der Gelenke zu erhöhen und Energieblockaden zu lösen. Unterstützend wirken sowohl die bewusste Arbeit mit dem Atem in den Körperübungen als auch klassische Atemtechniken.
Die Übungen sind für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.

3371-01 *Dr. Andrea Blochmann*
So, 11.00 – 15.15 Uhr, **21. Mai, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 30

Faszien-Yoga

NEU im Programm

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

3372-15 West *Petra Heller*
So, 11.00 – 14.15 Uhr, **07. Mai, 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 24

Hatha-Yoga für den Rücken

Verspannungen im Rücken abbauen, die Muskulatur kräftigen sowie die Beweglichkeit der Wirbelsäule verbessern – dazu verhelfen ausgewählte Körperbewegungen und -stellungen (Asanas) des Yoga. Sie arbeiten an Ihrer Aufrichtung und verfeinern Ihre Körperwahrnehmung.
In dynamischen Übungen und Flows üben Sie, sich mit dem Atemrhythmus zu bewegen und statische Übungen durch Atemlenkung zu unterstützen.
Viele Rückenbeschwerden sind stressbedingt, daher rundet gezielte Entspannung jede Einheit ab.
Für alle, die Erfahrung mit Rückenschmerzen haben oder diesen vorbeugen möchten. Bei akuten Beschwerden empfehlen wir die vorherige Rücksprache mit einem Arzt/ Ärztin.

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

3373-01 West *Sylvia Nahrendorf-Nemetz*
Sa, 10.00 – 13.00 Uhr, **18. Feb., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 24

3373-02 *Barbara Barres*
Sa, 12.00 – 15.00 Uhr, **18. Feb., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 24

Yoga und Gongmeditation

NEU im Programm

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

3379-01 West *Petra Heller*
Sa, 14.00 – 17.15 Uhr, **24. Juni, 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 24

Yoga-Reise durch die 5 Elemente

Dieses Yin Yoga Special verhilft uns zur tiefen Entspannung, wobei wir uns auf eine Reise durch verschiedene Elemente und Meridiane begeben werden.
Ziel ist es, unseren Körper zu dehnen, dabei loszulassen und uns der Praxis voll und ganz hinzugeben. Der Workshop wird, in der aktivierenden Hatha Praxis, den Herbst- und Winterelementen gewidmet sein, um uns auf die Passivität des Yin besser einlassen zu können. Danach gibt es eine kurze Pause, um dann in die lange und entspannende Yin Praxis zu gehen.
Während Sie sich in den Yin Haltungen befinden, erfahren Sie mehr über das jeweilige Element und die assoziierten Meridiane. Dies ist vor allem ein Praxis Workshop.

Bitte mitbringen: Handtuch, etwas zum Überziehen, dicke Socken

3385-01 West *Eva Paasch*
So, 09.30 – 16.00 Uhr, **05. März, 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 48

Lachyoga

Theorie und Praxis des Humors

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

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, etwas zum Überziehen

3390-01 *Florentina Ionescu*
So, 10.00 – 14.30 Uhr, **21. Mai, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 36

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

Yoga rund ums Baby

Yoga für Mamas

mit Baby im Alter von ca. 2 – 14 Monaten

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

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

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

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

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

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

Gymnastik

Starker Rücken, starke Körpermitte

Schultern und Nacken schmerzfrei – jetzt und später

In diesem Tagesworkshop werden wir wohltuende Übungen zur Lockerung, Entspannung, Dehnung und Kräftigung durchführen, mit denen Schulter- und Nackenbeschwerden vorgebeugt und Schmerzen gelindert werden können.

Bitte mitbringen: Handtuch, etwas zum Überziehen

3403-01 *Heidi Gumbert*
Sa, 10.15 – 15.30 Uhr, **04. März, 1x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 42

Der Beckenboden – unsere lebendige Mitte

Sie erlernen im Alltag anwendbare Übungen zur Kräftigung und Entspannung der Beckenmuskulatur in Verbindung mit der richtigen Atmung. Das Becken hat eine wichtige Funktion für die gesamte Körperhaltung und die vitale Energie des Menschen. Muskelschwäche im Beckenbereich ist häufig die Ursache von Rückenschmerzen, Senkung der Beckenorgane und Inkontinenzproblemen. Ein regelmäßiges, intensives Training in Verbindung mit bewusster Atemführung kann die Beschwerden erheblich lindern und zu einem besseren Körpergefühl führen.

Bitte mitbringen: Handtuch, etwas zum Überziehen

3404-01 ♀ *Heidi Gumbert*
Sa, 10.15 – 15.30 Uhr, **17. Juni, 1x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 42

Hand- und Fingertraining

Sie lernen, wie Sie mit einfachen Übungen die Finger, Bänder und Handgelenke beweglich und kräftig halten und nebenbei auch noch Ihr Gehirn zu trainieren. Besonders über Bewegungen des Daumens werden nachweislich Areale im Gehirn angeregt und die Gehirnaktivität verbessert.

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

3406-01 *Eva Fuchs*
Sa, 12.30 – 15.30 Uhr, **25. März, 1x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 20

Online: Achtsames Rückentraining

Kraftvoll und entspannt durch den Alltag

Gezielte, langsame Bewegungen und Bewegungsabläufe mobilisieren die Wirbelsäule, entspannen die gesamte Körpermuskulatur und vertiefen die Atmung. Die Übungen werden größtenteils im Liegen durchgeführt. Durch die verbalen Anleitungen der Kursleiterin werden Sie achtsam durch die Stunde geführt. Eine ständige Ausrichtung zum Bildschirm hin ist bei diesem Online-Kurs nicht nötig, so dass Sie den Fokus während der Stunde ganz auf die Körperwahrnehmung lenken können. Die Übungen stammen aus der Feldenkrais-Methode, Eutonie, Yoga, Pilates, Middendorf-Atemlehre, klassischer Wirbelsäulengymnastik und Rückenschule.

3410-01 *Patricia Leinhos*
Mo, 17.30 – 18.45 Uhr, **16. Jan. – 13. März, 9x**
Online-Kurs; € 68

Achtsames Rückentraining

Kraftvoll und entspannt durch den Alltag

Gezielte, langsame Bewegungen und Bewegungsabläufe mobilisieren die Wirbelsäule, entspannen die gesamte Körpermuskulatur und vertiefen die Atmung. Kräftigungsübungen stärken die Rumpf- und Bauchmuskulatur. Mit Stretchübungen werden Bein- und Rumpfmuskulatur gedehnt. All dies führt zu mehr Beweglichkeit sowie zu einer verbesserten Körperwahrnehmung und Körperhaltung.
Die Übungen stammen aus Feldenkrais-Methode, Eutonie, Yoga, Pilates, Middendorf-Atemlehre klassischer Wirbelsäulengymnastik und Rückenschule.

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, warme Socken und eine Decke

3411-01 *Patricia Leinhos*
Mo, 17.15 – 18.30 Uhr, **24. Apr. – 03. Juli, 9x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 68

Wirbelsäulengymnastik

Wirbelsäulengymnastik ist eine Kombination aus körpergerechtem Training zur Kräftigung der Rückenmuskulatur und Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit, Koordination und Körperwahrnehmung. Sie lernen ein Übungsprogramm kennen, das den Rücken stärkt, die Haltung verbessert, Verspannungen wohltuend lindert und Rückenschmerzen vorbeugt. Informationen über rückenfreundliches Verhalten sollen anregen, sich im Alltag gesünder zu bewegen.
Der Kurs ersetzt keine krankengymnastische Behandlung. Bei akuten Beschwerden empfehlen wir Ihnen Rücksprache mit einem Arzt/Ärztin.

Bitte mitbringen: Handtuch, etwas zum Überziehen

Vormittags

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

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

3412-03 *Derya Morgen*
Do, 09.30 – 10.30 Uhr, **19. Jan. – 23. März, 9x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 61

3412-04 *Derya Morgen*
Do, 09.30 – 10.30 Uhr, **27. Apr. – 13. Juli, 10x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 67

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

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

Abends

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

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

3412-12 *Sonja-Maya Schickedanz*
Mo, 17.30 – 18.20 Uhr, **16. Jan. – 20. März, 9x**
Berta-Jourdan-Schule; € 54

3412-13 Süd *Eva Fuchs*
Mo, 18.15 – 19.15 Uhr, **16. Jan. – 20. März, 9x**
Gruneliusschule; € 62

3412-14 Süd *Eva Fuchs*
Mo, 19.30 – 20.30 Uhr, **16. Jan. – 20. März, 9x**
Gruneliusschule; € 62

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

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

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

3412-18 Nord *Patricia Reuter-Eckerl*
Do, 19.00 – 20.00 Uhr, **19. Jan. – 13. Juli, 20x**
Michael-Ende-Schule Außenst.; € 120

3412-19 Süd *Susanne Bender*
Mi, 18.00 – 18.50 Uhr, **25. Jan. – 05. Juli, 21x**
Riedhofschule; € 126

3412-20 *Sonja-Maya Schickedanz*
Mo, 17.30 – 18.20 Uhr, **24. Apr. – 10. Juli, 10x**
Berta-Jourdan-Schule; € 60

3412-21 Süd *Eva Fuchs*
Mo, 18.15 – 19.15 Uhr, **24. Apr. – 10. Juli, 10x**
Gruneliusschule; € 68

3412-22 Süd *Eva Fuchs*
Mo, 19.30 – 20.30 Uhr, **24. Apr. – 10. Juli, 10x**
Gruneliusschule; € 68

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

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

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

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

3412-27 West *Claudia Zutavern*
Di, 20.10 – 21.00 Uhr, **02. Mai – 11. Juli, 11x**
BIKUZ Sporthalle; € 66

Online: Rückenfit

Auch von Zuhause unter kompetenter Anleitung trainieren und dem Rücken etwas Gutes tun: Unser Online-Kurs Rückenfit macht es möglich! Zur Vermeidung und Vorbeugung einer falschen Haltung und zum Ausgleich für überwiegend einseitige Tätigkeiten (z.B. häufiges Sitzen, schweres Tragen oder Bewegungsmangel) werden spezielle Übungen für die Kräftigung und Mobilisation der Rücken-, Schulter,- und Nackenmuskulatur durchgeführt. Ein gezieltes Training der Gesichts- und Halsmuskulatur mit anschließender Entspannungsphase rundet die Trainingsstunde ab.

Bitte halten Sie eine Matte und Getränk bereit.

3414-01 *Lilly Trubitzin*
Mi, 19.30 – 20.30 Uhr, **18. Jan. – 22. März, 10x**
Online-Kurs; € 60

3414-02 *Lilly Trubitzin*
Mi, 19.30 – 20.30 Uhr, **26. Apr. – 12. Juli, 10x**
Online-Kurs; € 60

Rücken- und Fitness-Gymnastik

Wirbelsäulengymnastik und Herz-Kreislauf-training

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

Bitte mitbringen: Handtuch, etwas zum Überziehen

Vormittags

3421-01 West ♀ *Sybille Pinnow*
Di, 09.00 – 09.50 Uhr, **10. Jan. – 28. März, 12x**
BIKUZ Sporthalle; € 72

3421-02 West ♀ *Sybille Pinnow*
Di, 10.05 – 10.55 Uhr, **10. Jan. – 28. März, 12x**
BIKUZ Sporthalle; € 72

3421-03 Nord *Diana Heine*
Di, 09.15 – 10.15 Uhr, **17. Jan. – 21. März, 10x**
Nordwestzentrum; € 60

3421-04 West ♀ *Sybille Pinnow*
Di, 09.00 – 09.50 Uhr, **25. Apr. – 18. Juli, 13x**
BIKUZ Sporthalle; € 78

3421-05 Nord *Diana Heine*
Di, 09.15 – 10.15 Uhr, **25. Apr. – 11. Juli, 12x**
Nordwestzentrum; € 72

3421-06 West ♀ *Sybille Pinnow*
Di, 10.05 – 10.55 Uhr, **25. Apr. – 18. Juli, 13x**
BIKUZ Sporthalle; € 78

Abends

3421-10 West ♀ *Sybille Pinnow*
Mi, 18.00 – 18.50 Uhr, **11. Jan. – 29. März, 12x**
Haus Sindlingen; € 81

3421-11 West ♀ *Sybille Pinnow*
Mi, 19.05 – 19.55 Uhr, **11. Jan. – 29. März, 12x**
Haus Sindlingen; € 81

3421-12 *Lilly Trubitzin*
Do, 16.15 – 17.45 Uhr, **12. Jan. – 16. März, 10x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 90

3421-13 *Derya Morgen*
Mo, 19.00 – 20.00 Uhr, **16. Jan. – 26. Juni, 15x**
Berta-Jourdan-Schule; € 90

3421-14 *Heidi Gumbert*
Di, 18.00 – 19.00 Uhr, **17. Jan. – 04. Juli, 20x**
Berta-Jourdan-Schule; € 120

3421-15 Süd *Susanne Bender*
Mi, 19.05 – 19.55 Uhr, **25. Jan. – 05. Juli, 21x**
Riedhofschule; € 126

3421-16 West ♀ *Sybille Pinnow*
Mi, 18.00 – 18.50 Uhr, **26. Apr. – 19. Juli, 13x**
Haus Sindlingen; € 88

3421-17 West ♀ *Sybille Pinnow*
Mi, 19.05 – 19.55 Uhr, **26. Apr. – 19. Juli, 13x**
Haus Sindlingen; € 88

3421-18 *Lilly Trubitzin*
Do, 16.15 – 17.45 Uhr, **27. Apr. – 13. Juli, 8x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 72

Dual: Rücken- und Fitness-Gymnastik

Es erwartet Sie eine ausgewogene Wirbelsäulengymnastik mit Dehnungs-, Kräftigungs- und Entspannungsübungen. Das Rückenprogramm wird mit einem Herz-Kreislauf-Training kombiniert. Dazu kommen Übungen zur Körperwahrnehmung und zur Haltungsschulung.
Diese Kurse werden parallel online sowie in Präsenz angeboten. Es erfolgt keine Bildübertragung der Teilnehmenden vor Ort.

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

3422-01 ⓘ *Dr. Yvonne Voß*
Mo, 17.45 – 18.45 Uhr, **23. Jan. – 15. Mai, 15x**
Online-Kurs; € 90

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

3422-10 ⓘ *Dr. Yvonne Voß*
Mo, 19.00 – 20.00 Uhr, **23. Jan. – 15. Mai, 15x**
Online-Kurs; € 90

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

Bauch- und Rückentraining

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

Bitte mitbringen: Handtuch, etwas zum Überziehen

3423-01 West *Elena Bauer*
Mo, 20.10 – 21.00 Uhr, **09. Jan. – 20. März, 10x**
BIKUZ Sporthalle; € 60

3423-02 *Agnieszka Elbrecht*
Mi, 18.00 – 19.00 Uhr, **18. Jan. – 22. März, 10x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 60

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

3423-04 West *Elena Bauer*
Mo, 20.10 – 21.00 Uhr, **24. Apr. – 10. Juli, 10x**
BIKUZ Sporthalle; € 60

3423-05 *Agnieszka Elbrecht*
Mi, 18.00 – 19.00 Uhr, **26. Apr. – 05. Juli, 11x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 66

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

Rückengymnastik mit Hocker und Musik

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

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

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

GYROKINESIS®

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

Bitte mitbringen: Handtuch, etwas zum Überziehen

Workshop

3425-01 *Eva Fuchs*
Sa, 12.30 – 15.30 Uhr, **25. Feb., 1x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 20

Basis

3425-10 *Eva Fuchs*
Mo, 12.30 – 13.30 Uhr, **16. Jan. – 20. März, 10x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 71

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

3425-12 *Eva Fuchs*
Mo, 12.30 – 13.30 Uhr, **24. Apr. – 10. Juli, 10x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 71

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

Aufbau

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

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

3425-21 *Eva Fuchs*
Mi, 12.30 – 13.30 Uhr, **18. Jan. – 22. März, 10x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 71

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

3425-23 *Eva Fuchs*
Mi, 12.30 – 13.30 Uhr, **26. Apr. – 12. Juli, 12x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 86

● **Basis – Sommerkurse**

3425-30 *Eva Fuchs*
Mo, 19.15 – 20.45 Uhr, **24. Juli – 21. Aug., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 60

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

Pilates, Stretching, Faszientraining

Online: Pilates sanft

Für Anfänger/-innen aller Altersgruppen

Pilates ist ein sanftes Ganzkörpertraining mit Fokus auf die Kraft aus der Körpermitte, dem sogenannten "Powerhouse" und einer fließenden Atmung. Von den Schultern bis zum Becken werden alle Muskeln im Oberkörper durch langsame, konzentrierte Bewegungen gestärkt. Die gezielten Atemübungen synchron zu den Bewegungen, gewährleisten eine ausreichende Sauerstoffversorgung der Muskulatur und führen zur Verbesserung der Lungenfunktion. Eine ausgiebige Dehnungseinheit rundet die Pilates-Stunde ab.
Pilates sanft eignet sich für Anfänger/-innen, für Frauen nach der Schwangerschaft aber auch für Senioren/-innen zur Stärkung des Beckenbodens, zur Kräftigung der abgeschwächten Muskulatur, zur Verbesserung der Haltung und Mobilitätssteigerung.

Bitte halten Sie eine Matte und Getränk bereit.

3426-01 *Lilly Trubitzin*
Di, 08.30 – 09.30 Uhr, **17. Jan. – 21. März, 10x**
Online-Kurs; € 70

3426-02 *Lilly Trubitzin*
Di, 08.30 – 09.30 Uhr, **25. Apr. – 11. Juli, 10x**
Online-Kurs; € 70

Pilates – Basis

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

Bitte mitbringen: Handtuch, etwas zum Überziehen

Tagsüber

3427-01 Nord *Diana Heine*
Di, 10.30 – 11.30 Uhr, **17. Jan. – 21. März, 10x**
Nordwestzentrum; € 60

3427-02 *Heidi Gumbert*
Di, 12.15 – 13.15 Uhr, **17. Jan. – 21. März, 10x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 80

3427-03 Nord *Diana Heine*
Di, 10.30 – 11.30 Uhr, **25. Apr. – 11. Juli, 12x**
Nordwestzentrum; € 72

3427-04 *Heidi Gumbert*
Di, 12.15 – 13.15 Uhr, **25. Apr. – 04. Juli, 11x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 88

Abends

3427-10 Süd *Susanne Schnabel*
Di, 19.30 – 20.45 Uhr, **10. Jan. – 04. Juli, 21x**
Riedhofschule; € 158

3427-11 *Derya Morgen*
Mo, 17.45 – 18.45 Uhr, **16. Jan. – 26. Juni, 15x**
Berta-Jourdan-Schule; € 90

3427-12 *Derya Morgen*
Mo, 20.15 – 21.15 Uhr, **16. Jan. – 26. Juni, 15x**
Berta-Jourdan-Schule; € 90

3427-13 West *Stefanie Langhammer*
Do, 18.00 – 18.50 Uhr, **19. Jan. – 23. März, 10x**
BIKUZ Sporthalle; € 60

3427-14 West *Stefanie Langhammer*
Do, 18.00 – 18.50 Uhr, **04. Mai – 13. Juli, 9x**
BIKUZ Sporthalle; € 54

Pilates – Aufbau

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

Bitte mitbringen: Handtuch, etwas zum Überziehen

3428-01 Süd *Susanne Schnabel*
Di, 18.00 – 19.15 Uhr, **10. Jan. – 04. Juli, 21x**
Riedhofschule; € 158

3428-02 *Derya Morgen*
Do, 10.45 – 12.00 Uhr, **19. Jan. – 23. März, 9x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 76

3428-03 *Heidi Gumbert*
Do, 18.00 – 19.00 Uhr, **19. Jan. – 06. Juli, 20x**
Berta-Jourdan-Schule; € 120

3428-04 *Derya Morgen*
Do, 10.45 – 12.00 Uhr, **27. Apr. – 13. Juli, 10x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 84

Pilates – Intensiv

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

Bitte mitbringen: Handtuch, etwas zum Überziehen

3429-01 West *Stefanie Langhammer*
Do, 19.05 – 19.55 Uhr, **19. Jan. – 23. März, 10x**
BIKUZ Sporthalle; € 60

3429-02 West *Stefanie Langhammer*
Do, 19.05 – 19.55 Uhr, **04. Mai – 13. Juli, 9x**
BIKUZ Sporthalle; € 54

Online: Pilates – Intensiv

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

Bitte halten Sie eine Matte und Getränk bereit.

3430-01 *Susanne Schnabel*
Do, 18.15 – 19.30 Uhr, **12. Jan. – 30. März, 12x**
Online-Kurs; € 90

3430-02 *Susanne Schnabel*
Do, 18.15 – 19.30 Uhr, **27. Apr. – 13. Juli, 10x**
Online-Kurs; € 75

Online: Power Pilates

Power Pilates ist eine dynamische und effektivere Variante des klassischen Pilates, bei dem der Körper besonders stark gefordert wird. Nach einem Aufwärmprogramm stärken wir unseren gesamten Körper, mit Fokus auf unsere Körpermitte. Durch das gezielte Training einzelner Muskelpartien sowie der Tiefenmuskulatur kann eine verbesserte Körperhaltung und Beweglichkeit erreicht werden. Es erwartet Sie ein vielfältiges und abwechslungsreiches Training.
Power Pilates eignet sich für Teilnehmer/-innen, die bereits an einem Grundkurs teilgenommen haben oder über Fitnesserfahrung verfügen.
Bitte halten Sie eine Matte und Getränk bereit.

3431-01 *Lilly Trubitzin*
Mo, 20.00 – 21.00 Uhr, **16. Jan. – 20. März, 10x**
Online-Kurs; € 60

3431-02 *Lilly Trubitzin*
Mo, 20.00 – 21.00 Uhr, **24. Apr. – 10. Juli, 8x**
Online-Kurs; € 48

Pilates trifft Yoga

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

Bitte mitbringen: Handtuch, etwas zum Überziehen

3432-01 West *Karolina Pier*
Mo, 20.00 – 21.30 Uhr, **09. Jan. – 20. März, 11x**
BIKUZ Sporthalle; € 99

3432-02 West *Karolina Pier*
Mo, 20.10 – 21.30 Uhr, **24. Apr. – 10. Juli, 10x**
BIKUZ Sporthalle; € 90

Online: Pilates trifft Yoga

Pilates- und Yogaübungen können beides sein: entspannend und fordernd, statisch und fließend, anstrengend und lockernd. Dieser Kurs bietet die Möglichkeit, Körper und Geist durch ein konzentriertes, dem Atemfluss angepasstes Üben in Einklang zu bringen, bei dem sich Anspannung und Entspannung die Waage halten.
Um während der Übungen gut ausgerichtet zu sein, empfehlen wir die Anschaffung von zwei Yogablöcken.

Bitte halten Sie eine Matte und Getränk bereit.

3433-01 *Olga Kuroed*
Mo, 18.00 – 19.00 Uhr, **16. Jan. – 20. März, 10x**
Online-Kurs; € 60

3433-02 *Olga Kuroed*
Mo, 19.00 – 20.00 Uhr, **16. Jan. – 20. März, 10x**
Online-Kurs; € 60

3433-03 *Solène Boss*
Di, 18.00 – 19.00 Uhr, **17. Jan. – 28. März, 11x**
Online-Kurs; € 66

3433-04 *Olga Kuroed*
Mo, 18.00 – 19.00 Uhr, **24. Apr. – 10. Juli, 10x**
Online-Kurs; € 60

3433-05 *Olga Kuroed*
Mo, 19.00 – 20.00 Uhr, **24. Apr. – 10. Juli, 10x**
Online-Kurs; € 60

3433-06 *Solène Boss*
Di, 18.00 – 19.00 Uhr, **25. Apr. – 04. Juli, 11x**
Online-Kurs; € 66

Pilates und Stretching

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

Bitte mitbringen: Handtuch, etwas zum Überziehen

3434-01 *Lilly Trubitzin*
Do, 19.15 – 20.15 Uhr, **12. Jan. – 16. März, 10x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 60

3434-02 Nord *Diana Heine*
Do, 19.00 – 20.00 Uhr, **19. Jan. – 23. März, 10x**
Nordwestzentrum; € 60

3434-03 Nord *Diana Heine*
Do, 19.00 – 20.00 Uhr, **27. Apr. – 13. Juli, 10x**
Nordwestzentrum; € 60

3434-04 *Lilly Trubitzin*
Do, 19.15 – 20.15 Uhr, **27. Apr. – 13. Juli, 8x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 48

Online: Pilates und Stretching

Auch von Zuhause unter kompetenter Anleitung trainieren und dem Körper etwas Gutes tun: Unser Online-Kurs Pilates und Stretching macht es möglich! Nach einem Aufwärmprogramm stärken wir unseren gesamten Körper, mit Fokus auf unsere Körpermitte, dem sogenannten "Powerhouse". Atemtechnik, Kraft, Koordination und Flexibilität sind gefordert. Durch das gezielte Training einzelner Muskelpartien sowie der Tiefenmuskulatur kann eine verbesserte Körperhaltung und Beweglichkeit erreicht werden. Der Abschluss der Stunde besteht aus einer ausgiebigen Stretchingeinheit.

Bitte halten Sie eine Matte und Getränk bereit.

3435-01 *Lilly Trubitzin*
Mi, 18.30 – 19.30 Uhr, **18. Jan. – 22. März, 10x**
Online-Kurs; € 60

3435-02 *Lilly Trubitzin*
Mi, 18.30 – 19.30 Uhr, **26. Apr. – 12. Juli, 10x**
Online-Kurs; € 60

Faszientraining trifft Yoga

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

Bitte mitbringen: Handtuch, etwas zum Überziehen

3438-01 Nord *Susanne Kleidon*
Sa, 13.30 – 15.30 Uhr, **04. März, 1x**
Nordwestzentrum; € 16

3438-02 *Susanne Kleidon*
Sa, 11.00 – 13.00 Uhr, **24. Juni, 1x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 16

Faszientraining für den Rücken mit der Franklin-Methode®

Sie möchten sich im unteren Rückenbereich flexibler, entspannter und ausgeglichener fühlen? Dazu erkunden Sie zunächst mit gezielten Übungen die Hauptfaszie im Lendenbereich und erfahren Wissenswertes über ihre Rolle für mehr Bewegungsfreiheit. Anschließend lernen Sie durch Wahrnehmungsübungen, Bewegung und Berührung gezielt Ihre Rückenfaszien zu trainieren sowie den gesamten Rücken auszubalancieren und zu entlasten.

Bitte mitbringen: Handtuch, etwas zum Überziehen

Workshop

3440-01 *Eva Fuchs*
Sa, 12.30 – 15.30 Uhr, **13. Mai, 1x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 20

Wochenkurse

3441-01 *Eva Fuchs*
Do, 12.30 – 13.30 Uhr, **19. Jan. – 23. März, 10x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 71

3441-02 *Eva Fuchs*
Do, 12.30 – 13.30 Uhr, **27. Apr. – 13. Juli, 10x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 71

Faszientraining

Sommerkurse

Die Faszien (das Bindegewebe) durchziehen den Körper, wie ein Spinnennetz, schützen und stützen dabei alle Muskeln und Organe und geben dem Körper Form und Elastizität.
Sie erhalten einen Einblick in das Trainingskonzept und erfahren wie Sie ihr Bindegewebe für den Alltag oder unterstützend im Sport elastisch halten können. Regelmäßiges Training hilft, Verletzungen vorzubeugen, alte Verklebungen zu lösen und das Wohlbefinden zu fördern.

Bitte mitbringen: Handtuch, etwas zum Überziehen

3442-01 Nord *Eva Fuchs*
Di, 19.15 – 20.15 Uhr, **25. Juli – 22. Aug., 5x**
Nordwestzentrum; € 34

3442-02 *Eva Fuchs*
Do, 18.00 – 19.00 Uhr, **27. Juli – 24. Aug., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 34

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

Active Isolated Stretching

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

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

Workshops

3445-01 *Susan Guttzeit*
Sa, 10.00 – 13.00 Uhr, **04. Feb., 1x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 24

3445-02 Nord *Susan Guttzeit*
Sa, 13.00 – 16.00 Uhr, **25. März, 1x**
Nordwestzentrum; € 24

Wochenkurse

3446-01 *Susan Guttzeit*
Mi, 16.45 – 17.45 Uhr, **22. Feb. – 29. März, 6x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 36

3446-02 Nord *Susan Guttzeit*
Do, 16.30 – 17.30 Uhr, **27. Apr. – 15. Juni, 6x**
Nordwestzentrum; € 36

HIIT trifft Yoga

Kombiniert werden dynamische, kraftvolle und fließende Yogaelemente mit intensivem Intervalltraining in verschiedenen Schwierigkeitsgraden und bewusster Atmung. Die Stunde wird im Wechsel aus 90 Sekunden dynamischer, kraftvoller sowie fließender Körperhaltungen (Asanas), 60 Sekunden intensiver Intervalle und 30 Sekunden Atmung (Pranayama) durchgeführt. Neue Energie wird durch die bewusste Atmung aufgenommen und bereitet optimal für die nächste Runde vor. Das ganzheitliche Training stärkt die Muskeln, verbessert die Beweglichkeit, fordert das Herz-Kreislauf-System und regt den Stoffwechsel an. Ein einzigartiges Trainingserlebnis mit hohem Spaßfaktor.
Dieser Kurs ist sowohl für Anfänger/-innen als auch für Fortgeschrittene gleichermaßen gut geeignet.

Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk, etwas zum Überziehen

3447-01 *Susanne Eggert*
Mi, 19.30 – 20.30 Uhr, **18. Jan. – 22. März, 10x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 60

3447-02 *Susanne Eggert*
Mi, 19.30 – 20.30 Uhr, **26. Apr. – 12. Juli, 12x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 72

Wassersport

Wassergymnastik

Im Wasser lassen sich viele Bewegungen und Übungen schonender durchführen als im Trockenen. Auftrieb und Wasserwiderstand ermöglichen ein vielseitiges Programm zur Kräftigung, Dehnung und Mobilisation der Muskulatur. Nebenbei wird Ausdauer trainiert.
Auch für Nichtschwimmer/-innen geeignet. Falls Sie in ärztlicher Behandlung sind, halten Sie bitte Rücksprache mit einem Arzt/ Ärztin.

3450-01 Ost *Birgit Volk*
Fr, 18.00 – 19.00 Uhr, **13. Jan. – 24. März, 11x**
Hufeland-Haus; € 110

3450-02 Ost *Birgit Volk*
Fr, 19.00 – 20.00 Uhr, **13. Jan. – 24. März, 11x**
Hufeland-Haus; € 110

3450-03 Ost *Birgit Volk*
Fr, 18.00 – 19.00 Uhr, **14. Apr. – 14. Juli, 14x**
Hufeland-Haus; € 140

3450-04 Ost *Birgit Volk*
Fr, 19.00 – 20.00 Uhr, **14. Apr. – 14. Juli, 14x**
Hufeland-Haus; € 140

Sommerkurse

3450-05 Ost *Birgit Volk*
Fr, 18.00 – 19.00 Uhr, **28. Juli – 01. Sep., 4x**
Hufeland-Haus; € 40

3450-06 Ost *Birgit Volk*
Fr, 19.00 – 20.00 Uhr, **28. Juli – 01. Sep., 4x**
Hufeland-Haus; € 40

Fitness und Sport

Körper, Kreislauf, Wohlbefinden

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

Bitte mitbringen: Handtuch, etwas zum Überziehen

3514-01 West *Elena Bauer*
Mo, 17.00 – 17.50 Uhr, **09. Jan. – 20. März, 10x**
BIKUZ Sporthalle; € 60

3514-02 West *Elena Bauer*
Mo, 17.00 – 17.50 Uhr, **24. Apr. – 10. Juli, 10x**
BIKUZ Sporthalle; € 60

Fitness-Mix

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

Bitte mitbringen: Handtuch, etwas zum Überziehen

3515-01 West *Karolina Pier*
Mo, 18.00 – 18.50 Uhr, **09. Jan. – 20. März, 11x**
BIKUZ Sporthalle; € 66

3515-02 West *Karolina Pier*
Do, 18.00 – 18.50 Uhr, **12. Jan. – 23. März, 11x**
BIKUZ Sporthalle; € 66

3515-03 Ost *Susanne Eggert*
Di, 17.00 – 18.00 Uhr, **17. Jan. – 04. Juli, 21x**
Ev. Gemeinde Fechenheim-Nord; € 126

3515-04 West *Olga Kuroed*
Mi, 19.05 – 19.55 Uhr, **18. Jan. – 22. März, 10x**
BIKUZ Sporthalle; € 60

3515-05 *Agnieszka Elbrecht*
Mi, 19.15 – 20.30 Uhr, **18. Jan. – 22. März, 10x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 75

3515-06 Süd *Susanne Bender*
Mi, 20.10 – 21.00 Uhr, **25. Jan. – 05. Juli, 21x**
Riedhofschule; € 126

3515-07 West *Karolina Pier*
Mo, 18.00 – 18.50 Uhr, **24. Apr. – 10. Juli, 10x**
BIKUZ Sporthalle; € 60

3515-08 West *Olga Kuroed*
Mi, 19.05 – 19.55 Uhr, **26. Apr. – 28. Juni, 10x**
BIKUZ Sporthalle; € 60

3515-09 *Agnieszka Elbrecht*
Mi, 19.15 – 20.30 Uhr, **26. Apr. – 05. Juli, 11x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 83

3515-10 West *Karolina Pier*
Do, 18.00 – 18.50 Uhr, **27. Apr. – 13. Juli, 10x**
BIKUZ Sporthalle; € 60

Kick & Punch

Eine Stunde Power

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

3519-01 West *Karolina Pier*
Mo, 19.05 – 19.55 Uhr, **09. Jan. – 20. März, 11x**
BIKUZ Sporthalle; € 66

3519-02 West *Karolina Pier*
Mo, 19.05 – 19.55 Uhr, **24. Apr. – 10. Juli, 10x**
BIKUZ Sporthalle; € 60

A-TeBo-Workout

Aerobic trifft auf Kampfsporttechniken

A-TeBo verbindet mitreißenden Rhythmen mit eigener Kraft in Kombination von uralten Kampfsporttechniken. Dieses Ganzkörpertraining ist ein effektiver Kalorienverbrenner und dabei noch leicht zu erlernen. Ideal zum Abnehmen und als Herausforderung für die Fitness. Das Training stärkt das Selbstvertrauen, verbessert die Beweglichkeit und lässt die Pfunde purzeln. Bereits nach dem ersten Training spürt man, wie sich die täglich angestauten Spannungen in aktive Energien umwandeln, welche die sportliche Leistungsfähigkeit steigern und die innere Kraft stärken.

Bitte mitbringen: Handtuch, Sportschuhe, Getränk

3520-01 *Lilly Trubitzin*
Do, 18.00 – 19.00 Uhr, **12. Jan. – 16. März, 10x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 60

3520-02 *Lilly Trubitzin*
Do, 18.00 – 19.00 Uhr, **27. Apr. – 13. Juli, 8x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 48

Online: A-TeBo-Workout

Aerobic trifft auf Kampfsporttechniken

A-TeBo verbindet mitreißenden Rhythmen mit eigener Kraft in Kombination von uralten Kampfsporttechniken. Dieses Ganzkörpertraining ist ein effektiver Kalorienverbrenner und dabei noch leicht zu erlernen. Ideal zum Abnehmen und als Herausforderung für die Fitness. Das Training stärkt das Selbstvertrauen, verbessert die Beweglichkeit und lässt die Pfunde purzeln. Bereits nach dem ersten Training spürt man, wie sich die täglich angestauten Spannungen in aktive Energien umwandeln, welche die sportliche Leistungsfähigkeit steigern und die innere Kraft stärken.

3520-03 *Lilly Trubitzin*
Mo, 19.00 – 20.00 Uhr, **16. Jan. – 20. März, 10x**
Online-Kurs; € 60

3520-04 *Lilly Trubitzin*
Mo, 19.00 – 20.00 Uhr, **24. Apr. – 10. Juli, 8x**
Online-Kurs; € 48

Fitness-Kickboxen

Fitness-Kickboxen ist ein dynamisches Ganzkörpertraining ohne Körperkontakt, bei dem die Aerobic-Grundlagen mit Elementen des Kickboxens und Boxens in Verbindung motivierender Musik kombiniert werden. Es ist einfach zu erlernen und es werden keine Geräte benötigt. Das Training fördert die Muskelkräftigung, die Beweglichkeit, die Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems und den Stressabbau. Durch die verschiedenen Bewegungsabläufe hilft das intensive Training zum Auspowern. Dieser Kurs ist sowohl für Anfänger/-innen als auch für Fortgeschrittene gleichermaßen gut geeignet.

Bitte mitbringen: Handtuch, Sportschuhe, Getränk

3521-01 *Susanne Eggert*
Mi, 18.15 – 19.15 Uhr, **18. Jan. – 22. März, 10x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 60

3521-02 *Susanne Eggert*
Mi, 18.15 – 19.15 Uhr, **26. Apr. – 12. Juli, 12x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 72

Callanetics – Schwerpunkt Bodystyling

Callanetics ist zur Straffung und Festigung von Muskulatur und Bindegewebe der Problemzonen besonders geeignet. Es beinhaltet ein differenziertes, gelenkschonendes und wirksames Übungsprogramm. Durch häufiges Wiederholen von Übungen werden auch tiefer liegende Muskelgruppen gekräftigt, gedehnt und gelockert.

Bitte mitbringen: Handtuch, etwas zum Überziehen

3530-01 *Heidi Gumbert*
Mi, 17.30 – 18.45 Uhr, **18. Jan. – 22. März, 10x**
Berta-Jourdan-Schule; € 75

3530-02 *Heidi Gumbert*
Mi, 17.30 – 18.45 Uhr, **26. Apr. – 12. Juli, 12x**
Berta-Jourdan-Schule; € 90

Bauch-Beine-Po

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

Bitte mitbringen: Handtuch, etwas zum Überziehen

Vormittags

3542-01 Nord *Dr. Yvonne Voß*
Fr, 10.00 – 11.00 Uhr, **27. Jan. – 16. Juni, 20x**
Nordwestzentrum; € 120

Abends

3542-10 Nord *Patricia Reuter-Eckerl*
Mo, 19.00 – 20.00 Uhr, **16. Jan. – 10. Juli, 19x**
Michael-Ende-Schule Außenst.; € 114

3542-11 Nord *Patricia Reuter-Eckerl*
Mo, 20.15 – 21.15 Uhr, **16. Jan. – 10. Juli, 19x**
Michael-Ende-Schule Außenst.; € 114

3542-12 Nord *Patricia Reuter-Eckerl*
Do, 20.15 – 21.15 Uhr, **19. Jan. – 13. Juli, 20x**
Michael-Ende-Schule Außenst.; € 120

Bodystyling

Nach einem ausdauer- und koordinationsfördernden Warm-Up folgen Kräftigungsübungen für Bauch, Po, Oberschenkel, Arme, Brust und Rücken. Entspannendes Dehnen der beanspruchten Muskulatur rundet das Programm ab. Kleingeräte wie Tubes, Hanteln, Gymnastikbälle verbessern die Effektivität der Übungen.

Bitte mitbringen: Handtuch, etwas zum Überziehen

3544-01 *Sonja-Maya Schickedanz*
Mo, 19.30 – 20.45 Uhr, **16. Jan. – 20. März, 9x**
Berta-Jourdan-Schule; € 68

3544-02 *Sonja-Maya Schickedanz*
Mo, 19.30 – 20.45 Uhr, **24. Apr. – 10. Juli, 10x**
Berta-Jourdan-Schule; € 75

Aerobic und Bauch-Beine-Po

Mit Aerobic-Schritten verbessern wir zu Beginn jeder Stunde unsere allgemeine Ausdauer. Anschließend wird durch gezieltes Krafttraining die Muskulatur an den Problemzonen Bauch, Beine und Po trainiert. Zum Stundenausklang wird die beanspruchte Muskulatur gedehnt.

Bitte mitbringen: Handtuch, etwas zum Überziehen

3546-01 *Sonja-Maya Schickedanz*
Mo, 18.30 – 19.30 Uhr, **16. Jan. – 20. März, 9x**
Berta-Jourdan-Schule; € 54

3546-02 *Sonja-Maya Schickedanz*
Mo, 18.30 – 19.30 Uhr, **24. Apr. – 10. Juli, 10x**
Berta-Jourdan-Schule; € 60

Ganzkörpertraining und Progressive Muskelrelaxation

NEU im Programm

Entspannt und energiegeladen ins Wochenende starten

Ausklang einer arbeitsintensiven Woche mit einem halbstündigen Ganzkörpertraining und halbstündiger Progressiver Muskelentspannung nach Jacobson. Nach einer Aufwärmphase wird mit einem Ganzkörpertraining die Muskulatur gekräftigt und anschließend mit Progressiver Muskelentspannung nach Jacobson entspannt. Progressive Muskelentspannung nach Jacobson ist eine einfache und wirksame Methode zum gezielten Stressabbau. Durch systematische An- und Entspannung der Muskulatur können Sie Ihr Körpergefühl verbessern, verspannte Muskeln lockern und Spannungszustände lösen. Die Übungen tragen dazu bei, mit Stresssituationen und Ängsten gelassener umzugehen oder im Alltag einfach mal abzuschalten. Ideal auch für Menschen, die eher durch Aktivität in die Entspannung finden.

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

3547-01 *Silvia Cucek*
Fr, 17.00 – 18.00 Uhr, **20. Jan. – 24. März, 10x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 67

3547-02 *Silvia Cucek*
Fr, 17.00 – 18.00 Uhr, **28. Apr. – 14. Juli, 10x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 67

Punch the Beat

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

Bitte mitbringen: etwas zum Überziehen

3549-01 West *Elena Bauer*
Mo, 18.05 – 18.55 Uhr, **09. Jan. – 20. März, 10x**
BIKUZ Sporthalle; € 60

3549-02 West *Elena Bauer*
Mo, 18.05 – 18.55 Uhr, **24. Apr. – 10. Juli, 10x**
BIKUZ Sporthalle; € 60

Zumba®

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

3550-01 *Sandra Duran Ferraz*
Do, 18.00 – 19.00 Uhr, **12. Jan. – 13. Juli, 22x**
Berta-Jourdan-Schule; € 132

3550-02 *Melanie Hoyle*
Do, 19.15 – 20.15 Uhr, **12. Jan. – 13. Juli, 22x**
Berta-Jourdan-Schule; € 132

3550-03 Nord *Anna Ruhland*
Mi, 19.15 – 20.15 Uhr, **18. Jan. – 22. März, 10x**
Nordwestzentrum; € 60

3550-04 West *Volker Bernal Manjarrés*
Fr, 18.30 – 19.30 Uhr, **20. Jan. – 24. März, 10x**
BIKUZ Sporthalle; € 60

3550-05 *Jolly Thakkar*
Di, 18.00 – 19.00 Uhr, **07. Feb. – 21. März, 6x**
Gutenbergschule; € 36

3550-06 *Jolly Thakkar*
Di, 18.00 – 19.00 Uhr, **25. Apr. – 04. Juli, 10x**
Gutenbergschule; € 60

3550-07 Nord *Anna Ruhland*
Mi, 19.15 – 20.15 Uhr, **26. Apr. – 12. Juli, 12x**
Nordwestzentrum; € 72

3550-08 West *Volker Bernal Manjarrés*
Fr, 18.30 – 19.30 Uhr, **28. Apr. – 14. Juli, 10x**
BIKUZ Sporthalle; € 60

Online: Zumba®

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

3551-01 *Sandra Duran Ferraz*
Di, 18.30 – 19.30 Uhr, **10. Jan. – 28. März, 12x**
Online-Kurs; € 72

3551-02 *Bentor Rodriguez Duran*
Mo, 18.00 – 19.00 Uhr, **23. Jan. – 20. März, 9x**
Online-Kurs; € 54

3551-03 *Jolly Thakkar*
Mi, 18.30 – 19.30 Uhr, **08. Feb. – 22. März, 7x**
Online-Kurs; € 42

3551-04 *Bentor Rodriguez Duran*
Mo, 18.00 – 19.00 Uhr, **24. Apr. – 03. Juli, 9x**
Online-Kurs; € 54

3551-05 *Sandra Duran Ferraz*
Di, 18.30 – 19.30 Uhr, **25. Apr. – 04. Juli, 11x**
Online-Kurs; € 66

3551-06 *Jolly Thakkar*
Mi, 18.30 – 19.30 Uhr, **03. Mai – 05. Juli, 10x**
Online-Kurs; € 60

Zumba® Gold

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

Bitte mitbringen: Handtuch, etwas zum Überziehen

3552-01 Süd *N.N.*
Do, 18.00 – 19.00 Uhr, **12. Jan. – 23. März, 11x**
Riedhofschule; € 66

3552-02 Nord *Anna Ruhland*
Mi, 18.00 – 19.00 Uhr, **18. Jan. – 22. März, 10x**
Nordwestzentrum; € 60

3552-03 Nord *Satu Panzner*
Fr, 18.45 – 19.45 Uhr, **20. Jan. – 24. März, 10x**
Nordwestzentrum; € 67

3552-04 *Monika Diaz del Aguila*
Fr, 18.45 – 19.45 Uhr, **20. Jan. – 07. Juli, 19x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 114

3552-05 Nord *Anna Ruhland*
Mi, 18.00 – 19.00 Uhr, **26. Apr. – 12. Juli, 12x**
Nordwestzentrum; € 72

3552-06 Süd *N.N.*
Do, 18.00 – 19.00 Uhr, **27. Apr. – 13. Juli, 10x**
Riedhofschule; € 60

3552-07 Nord *Satu Panzner*
Fr, 18.45 – 19.45 Uhr, **28. Apr. – 14. Juli, 10x**
Nordwestzentrum; € 67

Online: Zumba® Gold

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

3552-10 *Monika Diaz del Aguila*
Di, 18.30 – 19.30 Uhr, **17. Jan. – 21. März, 10x**
Online-Kurs; € 60

3552-11 *Monika Diaz del Aguila*
Di, 18.30 – 19.30 Uhr, **25. Apr. – 27. Juni, 10x**
Online-Kurs; € 60

Zumba® Gold Seated

Energiegeladene Stunde im Sitzen

Zumba® Gold Seated ist eine Version von Zumba® Gold im Sitzen. Durch regelmäßiges Zumba® Gold im Sitzen verbessern und erhalten Sie die Beweglichkeit und schonen die Gelenke. Sie verbessern die Koordination und Kondition und stärken die Muskulatur. Es ist nicht zu anstrengend und macht einfach Spaß. Jeder Mensch kann mitmachen! Im Kurs gehen wir individuell auf die Bedürfnisse aller Teilnehmenden ein. Beim Zumba® Gold im Sitzen geht es um Spaß an der Bewegung gemeinsam in einer Gruppe.

Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk

3553-01 *Jolly Thakkar*
Di, 10.00 – 10.45 Uhr, **07. Feb. – 21. März, 6x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 27

3553-02 *Jolly Thakkar*
Di, 10.00 – 10.45 Uhr, **25. Apr. – 04. Juli, 10x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 45

Dance Workout

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

Bitte mitbringen: etwas zum Überziehen

3554-01 West *Elena Bauer*
Mo, 19.10 – 20.00 Uhr, **09. Jan. – 20. März, 10x**
BIKUZ Sporthalle; € 60

3554-02 West *Elena Bauer*
Mo, 19.10 – 20.00 Uhr, **24. Apr. – 10. Juli, 10x**
BIKUZ Sporthalle; € 60

Online: Port de Bras™: sanftes Tanztraining

Port de Bras™ kommt ursprünglich aus dem Ballett und ist ein elegantes, tanzbasiertes und gesundheitsförderliches Training, das sich durch sanfte Bewegungen des ganzen Körpers in allen Ebenen auszeichnet. Getanzt werden keine abgeschlossenen Choreographien, stattdessen stehen natürliche, reibungslose, dem Körper naheliegende Bewegungen im Mittelpunkt. Dadurch kann das eigene Körperbewusstsein und die Körperwahrnehmung gefördert werden. Entspannende Musik begleitet durch die Stunde und führt dazu, dass auch der Geist durch die harmonischen Bewegungen zur Ruhe kommt. Willkommen sind Alle, egal ob mit oder ohne Tanzerfahrung.
Das Training erfolgt barfuß (im Winter gerne mit rutschfesten Socken).
Bitte halten Sie eine Matte, großen Gymnastikball (alternativ Hocker oder Stuhl ohne Armlehne) und Theraband (alternativ ein Handtuch ca. 50 x 140 cm) bereit.

Zum Kennenlernen

3556-01 *Satu Panzner*
Do, 19.15 – 20.15 Uhr, **26. Jan., 1x**
Online-Kurs; € 8

Wochenkurse

3556-10 *Satu Panzner*
Do, 19.15 – 20.15 Uhr, **02. Feb. – 23. März, 8x**
Online-Kurs; € 48

3556-11 *Satu Panzner*
Do, 19.15 – 20.15 Uhr, **27. Apr. – 13. Juli, 10x**
Online-Kurs; € 60

Port de Bras™: sanftes Tanztraining

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

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

Wochenkurse

3556-12 Nord *Satu Panzner*
Sa, 10.00 – 11.00 Uhr, **21. Jan. – 25. März, 10x**
Nordwestzentrum; € 60

3556-13 Nord *Satu Panzner*
Sa, 10.00 – 11.00 Uhr, **29. Apr. – 08. Juli, 11x**
Nordwestzentrum; € 66

Workshops

3557-01 *Satu Panzner*
So, 11.30 – 14.30 Uhr, **12. März, 1x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 24

3557-02 *Satu Panzner*
So, 12.30 – 15.30 Uhr, **04. Juni, 1x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 24

Fitness rund ums Baby

barre concept® mit Baby

Nach der ersten Rückbildung

Erleben Sie Rückbildungstraining einmal anders: Das Ganzkörpertraining an der Ballettstange festigt die Muskulatur und verbessert Beweglichkeit, Körperhaltung und Körpergefühl. Alle Bewegungen werden kontrolliert und konzentriert ausgeführt. Elemente aus dem Pilates, Yoga und Übungen auf der Matte ergänzen das Programm. Voraussetzung ist der vorangegangene Besuch eines regulären Rückbildungskurses.

Bitte mitbringen: Getränk, Decke und Spielsachen für Ihr Baby.

3559-01 ♀ *Katharina Schatz*
Mi, 14.15 – 15.30 Uhr, **25. Jan. – 22. März, 9x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 77

3559-02 ♀ *Katharina Schatz*
Mi, 14.15 – 15.30 Uhr, **26. Apr. – 28. Juni, 10x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 85

Selbstverteidigung, Kampfkunst

Selbstverteidigung für Frauen

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

wie Sie diese wirkungsvoll gegen Schwachstellen des Angreifers einsetzen können

Bitte mitbringen: leichte Sportschuhe mit heller Sohle

3560-01 West ♀ *Gunnar Schneider*
Sa, 10.00 – 16.15 Uhr, **18. Feb., 1x**
BIKUZ Sporthalle; € 48

3560-02 ♀ *Beate Krüger*
Sa + So, 10.00 – 15.45 Uhr, **18.+ 19. März, 2x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 87

Muay Thai

NEU im Programm

Kombiniert mit FunctionalFit®

Nach einer Aufwärmphase, die das Herz-Kreislaufsystem in Schwung bringt und die Koordination schult, folgt eine Stretching Einheit. Diese umfasst den ganzen Körper von Kopf bis Fuß und trainiert Fitness, Beweglichkeit und Kraft. Im Anschluss werden Basistechniken aus dem Muay Thai erarbeitet. Diese zielen auf eine Verbesserung von Kondition, Ausdauer und Reaktionsfähigkeit. Kombiniert wird das anspruchsvolle Training mit Übungen aus dem FunctionalFit® Workout, Partnerübungen und Pratzentraining. Die Durchführung unerlässlicher Partnerübungen erfolgt unter Einhaltung geltender Hygieneregeln.

Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk, Boxhandschuhe (falls vorhanden)

Zum Kennenlernen

3562-01 *Thomas Eggert*
Do, 20.00 – 21.00 Uhr, **19. Jan., 1x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 8

Wochenkurse

3562-02 *Thomas Eggert*
Do, 20.00 – 21.00 Uhr, **26. Jan. – 23. März, 9x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 54

3562-03 *Thomas Eggert*
Do, 20.00 – 21.00 Uhr, **27. Apr. – 13. Juli, 10x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 60

Thai- und Kickboxen

Kombiniert mit Workout

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

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

3563-01 West *Besino Lars Klaus*
Di, 18.30 – 20.00 Uhr, **17. Jan. – 21. März, 9x**
BIKUZ Sporthalle; € 81

3563-02 West *Besino Lars Klaus*
Di, 18.30 – 20.00 Uhr, **02. Mai – 11. Juli, 11x**
BIKUZ Sporthalle; € 99

Wing Tsun

Selbstverteidigungs-Workshop

Wing Tsun ist ein Selbstverteidigungssystem, das sehr effektiv und ökonomisch aufgebaut ist. Es ist für reale Kampfsituationen entwickelt worden und verzichtet deshalb auf komplizierte und umständliche Bewegungsabläufe. Stattdessen wird versucht, entstandene Problemsituationen durch schnell erlernbare und logisch nachvollziehbare Strategien und Techniken zu lösen. In Wahrnehmungsübungen und Rollenspielen werden verbale und körperliche Abwehrstrategien erprobt und eingeübt.
Auf Umklammerungsübungen wird verzichtet. Übungen zur Abwehr von Schlägen und Tritten erfolgen unter Einhaltung geltender Hygieneregeln mit festen Partner/-innen. Melden Sie sich daher bitte möglichst zu zweit an.

Bitte mitbringen: Handtuch, leichte Sportschuhe

Teilnahme erst ab 18 Jahren möglich

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

Ballsport

Ballsport und Fitnesstraining

Nach einer Aufwärmphase mit Gymnastik, Konditions- und Fitnesstraining spielen Sie in entspannter Atmosphäre Ball. Basketball, Handball und Fußball stehen je nach Wunsch der Gruppe auf dem Programm. Auch für weniger trainierte Sportler/-innen.

3570-01 Süd *Thomas Hingst; Nicole Basadre*
Mi, 20.30 – 22.00 Uhr, **11. Jan. – 12. Juli, 24x**
Riedhofschule; € 180

Fit und aktiv im Freien

Meditierend die Sterne begrüßen

NEU im Programm

Ein Abend auf der Dachterrasse der VHS

Die Sonne strebt dem Horizont entgegen, der Tag geht in den Abend über.
Geführte Meditationen in Ruhe und Bewegung, die auch die Begegnung mit den Elementen thematisieren, begleiten diesen Übergang.
Ein besonderes Erlebnis unter freiem Himmel und im Kontakt mit der Stadt, und doch ganz bei sich an einem zurückgezogenen Ort.

Sollte das Wetter nicht mitspielen, steht ein Raum zur Verfügung.

Bitte mitbringen: Kissen, Decke, Matte, Sonnenschutz nach Bedarf.

3610-01 *Frank Cibulski*
Di, 19.30 – 21.00 Uhr, **01. Aug., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 10

Stand Up Paddling (SUP)

Einsteigerkurs

Beim Stehpaddeln steht man aufrecht auf einem Surfbrett und sorgt mit einem Paddel für Vortrieb. Ursprünglich eine Fortbewegungsart für Fischer, ist SUP heutzutage eine einfach zu erlernende Sportart, die schnell zu Erfolgserlebnissen führen kann. Im Theorieteil werden Paddeltechniken vermittelt, außerdem lernen Sie die wichtigsten Verkehrsregeln auf dem Wasser kennen. Danach geht es zum praktischen Umsetzen und Einüben der Paddeltechnik aufs Wasser.
SUP eignet sich ideal, um mit viel Spaß in der Natur etwas für Körper und Seele zu tun. Neben Fitness- und gelenkschonendem Tiefenmuskulaturtraining wird das Balancevermögen geschult und Stress abgebaut. Erleben Sie die idyllische Wasserstraße zwischen Fechenheim und Bürgel bei einem Spaziergang über das Mainwasser.

Surfbrett und Paddel werden gestellt, Aufbewahrungsmöglichkeiten sind vorhanden.

Bitte mitbringen: bequeme Sportbekleidung, Wechselkleidung, Handtuch, Sonnenschutz, Getränk
Teilnahme erst ab 18 Jahren möglich. Gute Schwimmfertigkeiten werden vorausgesetzt.

In Kooperation mit dem Frankfurter Ruder-Club Fechenheim 1887 e.V.

3621-01 Ost *Ruderclub Trainerteam des FRCV Fechenheim e.V.*
Mi, 18.00 – 20.00 Uhr, **14. Juni – 05. Juli, 4x**
Frankfurter Ruder-Club Fechenheim 1887 e.V.
Bootshaus; € 125

Jogging am Main

Joggen kann systematisch gelernt und trainiert werden. Sie erfahren etwas über Laufstil, Atmung, Pulsfrequenz, Herzrhythmus, Trainingseinheiten sowie Ernährung und erleben Spaß und Freude am Laufen.

Der Kurs findet bei jedem Wetter statt und ist geeignet für Laufanfänger/-innen und Wiedereinsteiger/-innen.

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

3622-01 *Jürgen Schäfer*
Mi, 18.30 – 20.00 Uhr, **22. Feb. – 29. März, 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 52

3622-02 *Jürgen Schäfer*
Mi, 18.30 – 20.00 Uhr, **26. Apr. – 31. Mai, 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 52

3622-03 *Jürgen Schäfer*
Mi, 18.30 – 20.00 Uhr, **14. Juni – 19. Juli, 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 52

Jogging und Funktionelles Training am Main

Erleben Sie gesundheitsorientiertes Ausdauertraining unter kompetenter Anleitung: In diesem Kurs steigern wir die Fitness, verbessern die Lauftechnik und haben durch Bewegung in der Gruppe einfach Spaß und Motivation. Es werden Übungen aus dem Lauf-ABC, gezielte Stabilisations- und Koordinationsübungen sowie funktionale Übungen (mehrgelenkig) durchgeführt.
Der Kurs findet bei jedem Wetter statt und richtet sich an alle begeisterten Läufer/-innen: ob Anfänger/-innen, Wiedereinsteiger/-innen oder Erfahrene, die durch Spaß in der Gruppe mehr erreichen wollen.

Bitte kommen Sie in Jogging-/Laufschuhen und in bequemer, wetterfester Kleidung. Bringen Sie bei Bedarf ein kleines Getränk mit.

Bei einsetzender Dämmerung empfehlen wir das Joggen mit Reflektionsbändern und eine Stirnlampe.

3623-01 *Michael Barking*
Mo, 18.00 – 19.15 Uhr, **27. Feb. – 03. Apr., 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 52

3623-02 *Michael Barking*
Mo, 18.00 – 19.15 Uhr, **24. Apr. – 12. Juni, 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 52

Walking mit YoungGo® Movern für Anfänger/-innen

Im Günthersburgpark

Ein effektives Ganzkörpertraining, bei dem durch Unterstützung der YoungGo's (Bewegungsverstärker) die gesamte Körpermuskulatur aktiviert und gestärkt wird. Die Schwungbewegungen lösen zusätzliche Impulse im Körper aus. Durch das Training der Tiefenmuskulatur kann eine verbesserte Körperhaltung und Beweglichkeit erreicht werden. Die Ausdauer wird verbessert und Stress abgebaut. Der Kurs findet bei jedem Wetter statt. Übungen können individuell variiert werden, sodass jede/-r willkommen ist. Bitte kommen Sie in Laufschuhen und in bequemer, wetterfester Kleidung.

Die Bewegungsverstärker können gegen eine Gebühr von € 2 pro Termin bei der Kursleitung ausgeliehen werden.

3624-01 *Elke Tillmann*
Do, 18.00 – 19.00 Uhr, **27. Apr. – 01. Juni, 5x**
Treffpunkt: Straßenbahnhaltestelle: Rothschildallee, Linie 12; € 29

Nordic-Walking

Im Ostpark

Nordic Walking ist eine effektive, aber moderate und zu wenig Verletzungen führende Outdoor-Sportart. Durch den aktiven Arm- und Stockeinsatz kommt der gesamte Bewegungsapparat und das Herz-Kreislauf-System in Schwung. Während Sie den ganzen Körper trainieren, genießen Sie die Natur.

Materialkosten: € 2 Leihgebühr für Nordic-Walking-Stöcke

3625-01 Ost *Gabriele Schmidt-Puck*
So, 10.00 – 13.00 Uhr, **14. Mai, 1x**
Treffpunkt: U-Bahn-Station ,,Eissporthalle", Ausgang Ratsweg; € 20,
Mat. Kosten € 2

3625-02 Ost *Gabriele Schmidt-Puck*
So, 10.00 – 13.00 Uhr, **18. Juni, 1x**
Treffpunkt: U-Bahn-Station ,,Eissporthalle",
Ausgang Ratsweg; € 20,
Mat. Kosten € 2

Ganzkörpertraining im Freien

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

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

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

Zum Kennenlernen

NEU im Programm

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

Wochenkurse

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

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

ZenBo Balance® – Outdoor

auf der Dachterrasse

ZenBo Balance® unter freiem Himmel. Reichlich Platz und frische Luft auf der Terrasse im 5. Stock des VHS Gebäudes in der Sonnemannstraße 13. ZenBo Balance® ist ein neues, integratives Body- and Mind-Training. Es besteht aus Bewegungsübungen, Meditation und Entspannung. Bei Regenwetter fällt die Stunde aus und wird in Rücksprache mit der Kursleitung nachgeholt.
Bitte bereits in Sportkleidung kommen und mitbringen: eigene Matte, Stift, Sonnenbrille, Kappe, eine Jacke zum Überziehen, falls es windig wird.

3650-01 *Claudia Mauelshagen*
Mi, 18.00 – 19.00 Uhr, **26. Juli – 16. Aug., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 32

Yoga Relax: Outdoor

auf der Dachterrasse

Der Schwerpunkt des Kurses liegt auf Körperhaltungen, die das Lösen von Spannungen und ein Loslassen fördern. Geübt wird unter freiem Himmel, auf der weitläufigen Dachterrasse des VHS Gebäudes. Das Übungstempo ist langsam, die Haltungen sind dennoch intensiv. Meditationseinheiten und Atemübungen können ebenfalls für Regeneration sorgen. So entspannen wir schließlich körperlich, geistig und emotional; innere Ruhe und Gleichmut können sich entfalten. Sie erlernen einzelne Übungen, die auch zuhause praktizierbar sind, um körperlichem und geistigem Stress entgegenzuwirken. Bei Regenwetter fällt die Stunde aus und wird in Rücksprache mit der Kursleitung nachgeholt.

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

3654-01 *Claudia Mauelshagen*
Mi, 19.15 – 20.15 Uhr, **26. Juli – 16. Aug., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 32

Tai Chi Chuan

auf der Dachterrasse

Tai Chi Chuan über den Dächern des Ostends: Geübt werden die sanften Bewegungsabläufe auf der Dachterrasse der VHS. Mit viel Bewegungsfreiheit, frischer Luft und Sonnenenergie lernen Sie, Atem, Körper und Geist in Einklang zu bringen. Diese „Meditation in der Bewegung" kann Ihnen helfen, im Alltag zu mehr Vitalität, Ruhe und Ausgeglichenheit zu finden.

Bitte mitbringen: Stift, bequeme Kleidung, Turnschuhe und etwas zum Überziehen

3659-01 *Anja Schneider*
Mo, 18.00 – 19.00 Uhr, **24. Juli – 21. Aug., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 40

Pilates und Rückenfit: Outdoor

auf der Dachterrasse

Frische Luft und reichlich Platz! Atmen Sie tief durch, genießen Sie die Sonne und den freien Blick zum Himmel beim Pilates auf der Terrasse im 5. Stock des VHS Gebäudes in der Sonnemannstraße. Bitte bereits in Sportkleidung kommen und mitbringen: Matte, Stift, Sonnenbrille, Kappe, etwas zum Überziehen.

3662-01 *Heidi Gumbert*
Mo, 18.00 – 19.00 Uhr, **26. Juni – 10. Juli, 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 18

3662-02 *Heidi Gumbert*
Mo, 19.00 – 20.00 Uhr, **26. Juni – 10. Juli, 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 18

In unseren Deutschkursen

- **erhalten Sie kommunikations- und handlungsorientierten Unterricht auf verschiedenen Niveaustufen**
- **können Sie gezielt Fertigkeiten wie Lesen, Sprechen oder Schreiben trainieren**
- **erwerben Sie Kompetenzen, um in der deutschen Sprache handlungsfähig zu werden**
- **bereiten Sie sich auf Deutsch-Prüfungen vor, die Sie an der VHS ablegen können**

Deutsch als Fremdsprache

Allgemeine Informationen 142
Deutschkurse im freien Programm 143
Deutsch-Prüfungen..... 144
Deutschkurse im geförderten Programm 145
Kursangebot..... 146
Schätzen Sie Ihre Sprachkenntnisse selbst ein (GER)..... 156

Deutsch als Fremdsprache

Ein breites Angebot für alle, die Interesse am Erlernen der deutschen Sprache haben

Die zunehmende Internationalisierung von Wirtschaft und Kultur, die wachsende Mobilität in Europa und sich verstärkende Migrationsbewegungen erfordern immer bessere Sprachkenntnisse und interkulturelle Kompetenzen. Herkunfts- und fremdsprachliche Kompetenzen gehören zu den vom Europarat empfohlenen Schlüsselkompetenzen des lebensbegleitenden Lernens.

Sprachkurse vermitteln ein interkulturelles Grundverständnis und fördern die Offenheit für andere Kulturen. Sprachkenntnisse gelten als Schlüssel der Integration. Sie sind eine notwendige Bedingung für die Eingliederung in Schule, Ausbildung, Beruf und Gesellschaft. Integration zu fördern ist ein zentraler Bestandteil des gesellschaftlichen Auftrags der Volkshochschule.

Deutschkurse Frühjahr/Sommer 2023

Sie können bei uns Deutschkurse besuchen, die vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) gefördert werden, sowie Deutschkurse, die Sie in unserem freien Programm individuell buchen können.

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

Fortbildung für Kursleiter/-innen

Die Qualität unseres Unterrichts liegt uns sehr am Herzen. Aus diesem Grund bieten wir allen DaF/DaZ-Kursleitungen die Möglichkeit, ihr fachliches Wissen in ausgewählten Themenbereichen zu erweitern, neue Ideen und Inspirationen für ihren Unterricht zu sammeln und mit anderen Lehrkräften in fachlichen Austausch zu treten.

Bei der Zusammenstellung unserer Angebote legen wir Wert darauf, aktuelle Problemstellungen aus dem DaF/DaZ-Bereich sowie die Wünsche unserer Kursleitenden aufzugreifen. Wir bieten aber auch Angebote zu Themen außerhalb der klassischen pädagogischen Fragestellungen an. Aktuelle Informationen zu unserem Fortbildungsangebot finden Sie auf unserer Webseite vhs.frankfurt.de oder im Flyer „Kursleiterfortbildungen für DaF-/DaZ-Lehrkräfte".

Gerne beraten wir Sie auch persönlich zu Ihren Weiterbildungsmöglichkeiten.

Sie möchten einen Deutschkurs an der Frankfurter VHS besuchen?

Sie erreichen uns über unser
Info-Telefon Deutschkurse: 069 212-71511

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

Wir freuen uns über Ihren Besuch in der VHS
Sonnemannstraße 13, 60314 Frankfurt

Mo + Mi	13 – 18 Uhr
Di + Do	10 – 13 Uhr

Um Wartezeiten zu vermeiden bitten wir um eine Terminvereinbarung online oder über den QR-Code:
vhs.frankfurt.de/Termin
oder telefonisch unter
069 212-71511

Sie zahlen Ihren Kurs selbst?

- Sie dürfen sich direkt über unsere Internetseite vhs.frankfurt.de anmelden oder persönlich vor Ort. Ob Sie eine Beratung oder einen Test benötigen entscheiden Sie selbst.
- Nutzen Sie die Möglichkeit, vorab einen Online-Sprachtest durchzuführen:

vhs-frankfurt.eurotest.me

Weitere Informationen online unter:
vhs.frankfurt.de/termin

In unseren Integrationskursen lernen Sie anhand konkreter, authentischer Beispiele aus Ihrem alltäglichen Leben.

Die Handlungsorientierung des Unterrichts ermöglicht Ihnen praktische Erfahrungen und befähigt Sie dazu, sich aktiv und selbstbestimmt an der Gestaltung unserer Gesellschaft zu beteiligen. Diese Fähigkeit zum Mitgestalten gesellschaftlicher Prozesse ist ein wesentliches Lernziel von Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE).

Weitere Informationen unter vhs.frankfurt.de/BNE

Deutschkurse im freien Programm

Wir unterstützen Sie dabei, Ihren eigenen Lernrhythmus zu finden und nachhaltig Lernfortschritte zu erzielen, sei es im Kursraum oder im virtuellen Klassenzimmer. Sie lernen entsprechend Ihrer individuellen Lernbedürfnisse und anhand authentischer Sprachsituationen aus dem privaten wie beruflichen Alltag.

Entsprechend Ihrer sprachlichen Vorkenntnisse erweitern Sie in unseren Deutschkursen Ihre sprachliche Kompetenz, indem Sie die dafür erforderlichen Grundfertigkeiten Lesen, Hören, Schreiben und Sprechen trainieren, Ihren Wortschatz erweitern und grammatische Strukturen kennenlernen oder festigen. Alle unsere Angebote orientieren sich am Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER, siehe auch Seite 156).

Wir bieten eine Vielzahl von Kursen am Vormittag, am Nachmittag, am Abend oder auch am Wochenende und an vielen verschiedenen Standorten in der Stadt an. Auch Online-Kurse haben wir im Angebot. Das komplette Programm finden Sie ab Seite 146.

Gerne beraten wir Sie für die richtige Kurswahl individuell und kostenfrei, überprüfen Ihren Sprachstand und empfehlen Ihnen den für Sie passenden Kurs. Einen Beratungstermin erhalten Sie online unter **vhs.frankfurt.de/Termin.**

Die Kursanmeldung im freien Programm erfolgt idealerweise über einen Termin bei der Sprachberatung Deutsch als Fremdsprache. Bitte bringen Sie evtl. bereits vorhandene Deutsch-Zertifikate zum Beratungstermin mit.

Eine individuelle Buchung ist nach Selbsteinschätzung und Onlinetest ebenfalls möglich. Bitte beachten Sie, dass bei einer Fehleinschätzung eine Umbuchung nicht garantiert werden kann.

Hier finden Sie einen ersten Überblick über unser Kursangebot:

Onlinekurse

Viele unserer Kurse bieten wir nicht nur im Präsenzunterricht, sondern auch als Onlinekurse oder im Blended Learning an.

Bei Kursen mit Onlineanteil erhalten Sie kurz vor Kursbeginn alle Zugangsdaten. Sie benötigen eine stabile Internetverbindung und einen Computer mit Webcam und Mikrofon.

Niveaukurse A1 bis B1

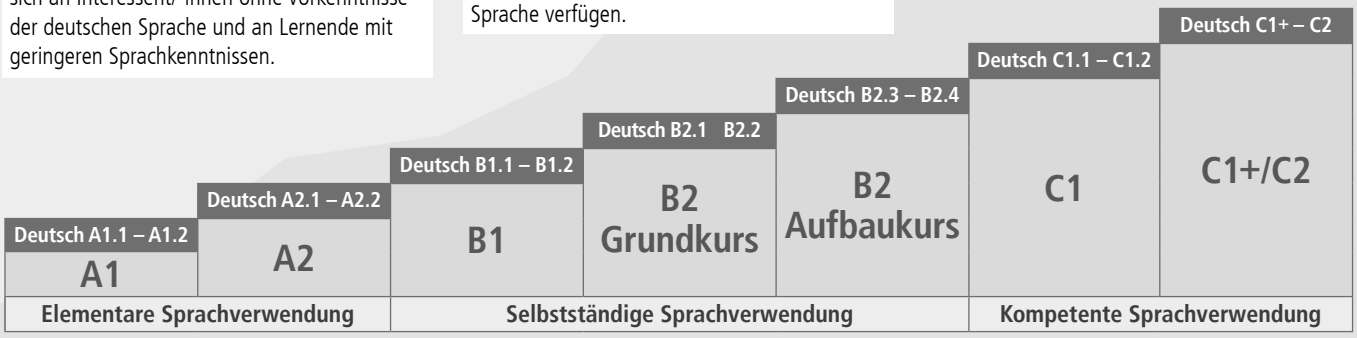
Unsere Niveaukurse A1 bis B1 führen in insgesamt 480 Unterrichtsstunden zum Niveau B1 des GER. Im Anschluss können Sie an der VHS Frankfurt die Prüfung „telc Deutsch B1" ablegen.

Je Kurs in der Regel 20 Termine von 4x 45 min., 2–5x wöchentlich – vormittags, nachmittags oder abends, € 320.

Deutsch A1 – B1
In unseren Kursen der Niveaustufen A1 bis B1 lernen Sie, in wichtigen Alltagssituationen sprachlich zu handeln. Diese Kurse richten sich an Interessent/-innen ohne Vorkenntnisse der deutschen Sprache und an Lernende mit geringeren Sprachkenntnissen.

Deutsch B2 bis C1
In unseren Kursen der Niveaustufen B1+ bis C1 lernen Sie, in komplexeren Situationen sprachlich zu handeln, vor allem auch in arbeits- oder ausbildungsrelevanten Kontexten. In diesen Kursen, die sich an fortgeschrittene Lernende wenden, sind Sie richtig, wenn Sie bereits über gute bis sehr gute Vorkenntnisse der deutschen Sprache verfügen.

Deutsch C1+/C2
In unseren Kursen der Niveaustufen C1+/C2 lernen Sie, sich spontan, flüssig und sehr präzise auch in sehr komplexen, nicht alltäglichen Situationen auszudrücken. Dieses Kursangebot wendet sich an Interessierte, die bereits über ein großes sprachliches Repertoire in der deutschen Sprache verfügen, ihren Deutschkenntnissen aber noch den letzten Schliff verleihen wollen.



Niveaukurse B2 bis C2

Unsere Niveaukurse B2 bis C2 führen in insgesamt 700 Unterrichtsstunden zum Niveau C2 des GER. Auf dem Niveau B2 können Sie an der VHS Frankfurt die Prüfung „telc Deutsch B2" ablegen.

Auf dem Niveau C1 können Sie an der Prüfung „Goethe-Zertifikat C1" teilnehmen.

Je Kurs in der Regel 25 Termine von 4x 45 min., 2–5x wöchentlich – vormittags, nachmittags, abends oder am Wochenende, € 390.

Zusatzangebote

Über die Kurse unserer Zusatzangebote Deutsch können Sie gezielt an ihren individuellen Sprachkompetenzen arbeiten. Diese Kurse können Sie ergänzend zu unseren Niveaukursen oder unabhängig davon buchen. Sie können zwischen Konversations- oder Schreibkursen, spezifischen Phonetik-, Wortschatz- oder Grammatiktrainings und vielen weiteren Angeboten wählen.

Unterschiedliche Kursdauern, 1–2x wöchentlich – vormittags, nachmittags, abends oder am Wochenende, mindestens 8 Teilnehmende, € 4,50 pro Unterrichtseinheit (45 Minuten).

Prüfungstrainings und Prüfungsvorbereitungskurse

In unseren Prüfungsvorbereitungskursen haben Sie die Möglichkeit, sich intensiv mit den jeweiligen Prüfungsanforderungen vertraut zu machen und gezielt an Ihrem individuellen Förderbedarf zu arbeiten. Benötigen Sie vor allem strategische Tipps für eine erfolgreiche Prüfungsteilnahme, sind unsere Prüfungstrainings das Richtige für Sie.

Unterschiedliche Kursdauern, 1–3x wöchentlich – vormittags, nachmittags, abends oder am Wochenende.

Informationen zum Einbürgerungstest unter vhs.frankfurt.de

Prüfungen

Sie können bei uns eine Vielzahl von Prüfungen der großen Sprachprüfungsanbieter telc-GmbH und Goethe-Institut ablegen. Im Rahmen eines Integrationskurses können Sie bei uns darüber hinaus am „Deutschtest für Zuwanderer" (DTZ) und am Test „Leben in Deutschland" teilnehmen.

Eine Anmeldung zur Prüfung erfolgt über einen Termin im VHS-Kundenservice, den Sie online unter vhs.frankfurt.de/Anmeldung vereinbaren können.

Wichtige Informationen zu den Prüfungen finden Sie unter vhs.frankfurt.de sowie auf den Internetseiten der Prüfungsinstitutionen:

- telc GmbH (www.telc.net)
- Goethe-Institut (www.goethe.de)

Prüfungen an der Frankfurter VHS Frühjahr/Sommer 2023

GER	Prüfungsformat	Prüfungs termin	Anmelde schluss	Entgelt	Anmelde nnummer
A2/B1	**Deutsch-Test für Zuwanderer (A2/B1)**	28.01.2023	14.12.2022	€ 120	9010-11
		25.02.2023	25.01.2023	€ 120	9010-12
		25.03.2023	22.02.2023	€ 120	9010-13
		29.04.2023	29.03.2023	€ 120	9010-14
		13.05.2023	05.04.2023	€ 120	9010-15
		24.06.2023	24.05.2023	€ 120	9010-16
		22.07.2023	21.06.2023	€ 120	9010-17
B1	**telc Deutsch B1 / Zertifikat Deutsch - Prüfung**	28.01.2023	14.12.2022	€ 180	9010-21
		25.02.2023	25.01.2023	€ 180	9010-22
		25.03.2023	22.02.2023	€ 180	9010-23
		29.04.2023	29.03.2023	€ 180	9010-25
		13.05.2023	05.04.2023	€ 180	9010-26
		24.06.2023	24.05.2023	€ 180	9010-27
		22.07.2023	21.06.2023	€ 180	9010-28
	telc Deutsch B1 extern / Zertifikat Deutsch - Prüfung für externe Prüfungskandidaten	25.03.2023	22.02.2023	€ 180	9010-24
B2	**telc Deutsch B2 - Prüfung**	28.01.2023	14.12.2022	€ 220	9010-31
		25.02.2023	25.01.2023	€ 220	9010-32
		25.03.2023	22.02.2023	€ 220	9010-33
		29.04.2023	29.03.2023	€ 220	9010-34
		13.05.2023	05.04.2023	€ 220	9010-35
		24.06.2023	24.05.2023	€ 220	9010-36
		22.07.2023	21.06.2023	€ 220	9010-37
	Deutsch- Test für den Beruf (B2)	17.03.2023	13.02.2023	€ 220	9010-38
		31.03.2023	27.02.2023	€ 220	9010-39
		05.05.2023	03.04.2023	€ 220	9010-40
		16.06.2023	15.05.2023	€ 220	9010-41
C1	**Goethe-Zertifikat C1 - Prüfung**	28.01.2023	14.12.2022	€ 240	9010-50
		25.03.2023	22.02.2023	€ 240	9010-52
		13.05.2023	05.04.2023	€ 240	9010-54
		22.07.2023	21.06.2023	€ 240	9010-56

Deutschkurse im geförderten Programm

Integrationskurse

Wenn Sie in Deutschland leben wollen, möchten Sie natürlich auch die Sprache lernen und wichtige Informationen über Ihre neue Heimat erhalten. Die Teilnahme an einem Integrationskurs kann Ihnen beides ermöglichen. Ziel des Integrationskurses ist, dass Sie sich selbständig und ohne fremde Hilfe im Alltag verständigen können.

Wir halten ein breites Kursangebot für Sie bereit, auch wenn Sie einen individuellen Lernbedarf oder wenig Erfahrung im Fremdsprachenlernen haben.

Jeder Integrationskurs besteht aus einem Sprachkurs mit dem Zielniveau B1 und dem Kurs „Leben in Deutschland". Die Länge des Integrationskurses richtet sich nach ihrem individuellen Lernbedarf.

Allgemeiner Integrationskurs

- Der allgemeine Integrationskurs dauert 600 Unterrichtseinheiten (UE) und teilt sich in sechs Kursabschnitte.
- Sie lernen, Alltagssituationen wie z.B. Arbeit, Wohnen, Kinderbetreuung, Freizeitgestaltung, Gesundheit etc. zu bewältigen.
- Der Sprachkurs schließt mit der Prüfung „Deutsch-Test für Zuwanderer" (DTZ) ab.

Integrationskurs mit Alphabetisierung

Wenn Sie zum ersten Mal lesen und schreiben lernen möchten, oder vielleicht etwas lesen und schreiben können, aber nicht in ausreichendem Maße, dann ist ein Alphabetisierungskurs das Richtige für Sie.

In den Integrationskursen mit Alphabetisierung lernen Sie nicht nur Deutsch, sondern gleichzeitig auch in lateinischer Schrift lesen und schreiben.

Der Integrationskurs mit Alphabetisierung umfasst 900 UE + 300 UE Wiederholung und schließt mit der Prüfung DTZ ab.

Orientierungskurs „Leben in Deutschland"

Im Anschluss an Ihren Sprachkurs und den „Deutsch-Test für Zuwanderer" besuchen Sie den Orientierungskurs. Der Orientierungskurs umfasst 100 UE.

- Sie erfahren mehr über die Rechtsordnung, Geschichte und Kultur in Deutschland, über Formen des Zusammenlebens in der Gesellschaft und über Werte, die in Deutschland wichtig sind.
- Den Orientierungskurs schließen Sie mit dem Abschlusstest „Leben in Deutschland" ab.

Berufssprachkurse gemäß §45a AufenthG

Nach der erfolgreichen Beendigung Ihres Integrationskurses haben Sie die Möglichkeit, in einem Berufssprachkurs Ihre bereits erworbenen Sprachkenntnisse und berufsbezogenen Kenntnisse zu erweitern.

Informationen über Voraussetzungen zur Teilnahme und Förderung erhalten Sie auf der Internetseite des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge (BAMF): www.bamf.de oder von Ihren persönlichen Ansprechpartner/-innen beim Jobcenter.

Allgemeiner Integrationskurs

	Prüfung: Leben in Deutschland	
	Leben in Deutschland	**100 UE**
	Prüfung: „Deutsch-Test für Zuwanderer" (DTZ)	
B1	**Deutsch B1.2**	**100 UE**
	Deutsch B1.1	**100 UE**
A2	**Deutsch A2.2**	**100 UE**
	Deutsch A2.1	**100 UE**
A1	**Deutsch A1.2**	**100 UE**
	Deutsch A1.1	**100 UE**

Ich kann mich aktiv an Diskussionen beteiligen.

Ich kann über meinen Alltag erzählen und einfache, kurze Gespräche führen.

Ich kann mich vor stellen und einfache Fragen stellen.

Gibt es Fördermöglichkeiten für mich?
Unter bestimmten Voraussetzungen übernimmt das BAMF ganz oder teilweise die Kosten für einen Integrationskurs. Ob eine Kostenbefreiung für Sie in Frage kommt, prüfen Sie bitte anhand der Informationen auf der Internetseite des BAMF unter www.bamf.de.

Der Antrag auf Kostenbefreiung muss vor Beginn des Integrationskurses gestellt werden. Gern händigen Ihnen unsere Mitarbeiter/-innen der Beratung auch ein entsprechendes Antragsformular aus.

Fahrtkosten
Wenn Ihre Sprachschule fußläufig weiter als drei Kilometer vom Wohnort entfernt liegt, erhalten Sie unter bestimmten Voraussetzungen anteilig Fahrtkosten für Ihre Fahrt zum Kursort.

Deutschkurse im freien Programm

Intensivkurse A1 – B1
mit dem Lehrwerk „Linie 1"

Unsere Intensivkurse A1 - B1 führen in insgesamt 480 Unterrichtsstunden zum Niveau B1 des GER. Im Anschluss daran besteht die Möglichkeit, an der VHS Frankfurt die Prüfung „telc Deutsch B1" („Zertifikat Deutsch") abzulegen.
Eine Anmeldung zum Kurs erfolgt idealerweise über einen Termin bei der Sprachberatung DaF. Eine individuelle Buchung ist nach Selbsteinschätzung und Online-Test ebenfalls möglich. Diesen können Sie unter vhs-frankfurt.eurotest.me ablegen.

A1

Sie lernen in den Kursen der Niveaustufe A1 alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden. Sie lernen sich und andere vorzustellen sowie persönliche Fragen zu stellen und Antworten zu geben (z.B. zu Wohnort, Herkunft, Freizeit, etc.). Sie können auf sehr einfache Art kommunizieren, wenn die anderen Personen klar und langsam sprechen. Die Niveaustufe A1 umfasst die Teilstufen A1.1 und A1.2.

Deutsch A1.1
Lehrwerk: Linie 1 A1.1, Klett Verlag

● **Vormittags**

4071-02 *Roland Strumpf; Ulrich Kollenberg*
Mo – Fr, 08.45 – 12.00 Uhr, **13. Feb. – 10. März, 20x**
VHS Sonnemannstraße; € 320

4071-04 *Susanne Roether; Tanja Gerczikow*
Mo – Fr, 08.45 – 12.00 Uhr, **20. März – 24. Apr., 20x**
VHS Sonnemannstraße; € 320

4071-08 *Lidia Wanat; Robert Sindermann*
Mo – Fr, 08.45 – 12.00 Uhr, **12. Juni – 07. Juli, 20x**
Abendgymnasium; € 320

4071-10 *Dr. Olena Karasenko*
Mo – Fr, 08.45 – 12.00 Uhr, **17. Juli – 01. Sep., 20x**
Abendgymnasium; € 320

Deutsch A1.2
Lehrwerk: Linie 1 A1.2, Klett Verlag

● **Vormittags**

4072-02 *Karin Künstner; Ingo Ruther*
Mo – Fr, 08.45 – 12.00 Uhr, **13. Feb. – 10. März, 20x**
VHS Sonnemannstraße; € 320

4072-04 *Roland Strumpf; Ulrich Kollenberg*
Mo – Fr, 08.45 – 12.00 Uhr, **20. März – 24. Apr., 20x**
VHS Sonnemannstraße; € 320

4072-06 *Susanne Roether; Tanja Gerczikow*
Mo – Fr, 08.45 – 12.00 Uhr, **02. Mai – 01. Juni, 20x**
VHS Sonnemannstraße; € 320

4072-10 *Lidia Wanat; Robert Sindermann*
Mo – Fr, 08.45 – 12.00 Uhr, **17. Juli – 01. Sep., 20x**
Abendgymnasium; € 320

A2

Sie lernen in den Kursen der Niveaustufe A2 oft gebrauchte Ausdrücke in Alltagssituationen zu verstehen, z. B. Informationen zur Person, Familie, Einkaufen, Arbeit etc. Sie können in einfachen Situationen Informationen austauschen und Dinge des alltäglichen Lebens beschreiben. Die Niveaustufe A2 umfasst die Teilstufen A2.1 und A2.2.

Deutsch A2.1
Lehrwerk: Linie 1 A2.1, Klett Verlag

● **Vormittags**

4073-02 *Dr. Olena Karasenko*
Mo – Fr, 08.45 – 12.00 Uhr, **13. Feb. – 10. März, 20x**
Abendgymnasium; € 320

4073-04 *Karin Künstner; Ingo Ruther*
Mo – Fr, 08.45 – 12.00 Uhr, **20. März – 24. Apr., 20x**
VHS Sonnemannstraße; € 320

4073-06 *Roland Strumpf; Ulrich Kollenberg*
Mo – Fr, 08.45 – 12.00 Uhr, **02. Mai – 01. Juni, 20x**
VHS Sonnemannstraße; € 320

4073-08 *Susanne Roether; Tanja Gerczikow*
Mo – Fr, 08.45 – 12.00 Uhr, **12. Juni – 07. Juli, 20x**
VHS Sonnemannstraße; € 320

● **Abends**

4073-71 *Martina Jensong*
Mo + Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr,
06. Feb. – 21. März, 20x
VHS Sonnemannstraße; € 320

Deutsch A2.2
Lehrwerk: Linie 1 A2.2, Klett Verlag

● **Vormittags**

4074-02 *Lidia Wanat; Robert Sindermann*
Mo – Fr, 08.45 – 12.00 Uhr, **13. Feb. – 10. März, 20x**
Abendgymnasium; € 320

4074-04 *Dr. Olena Karasenko*
Mo – Fr, 08.45 – 12.00 Uhr, **20. März – 24. Apr., 20x**
Abendgymnasium; € 320

4074-06 *Karin Künstner; Ingo Ruther*
Mo – Fr, 08.45 – 12.00 Uhr, **02. Mai – 01. Juni, 20x**
VHS Sonnemannstraße; € 320

4074-08 *Roland Strumpf; Ulrich Kollenberg*
Mo – Fr, 08.45 – 12.00 Uhr, **12. Juni – 07. Juli, 20x**
VHS Sonnemannstraße; € 320

4074-10 *Susanne Roether; Tanja Gerczikow*
Mo – Fr, 08.45 – 12.00 Uhr, **17. Juli – 01. Sep., 20x**
VHS Sonnemannstraße; € 320

● **Abends**

4074-71 *Martina Jensong*
Mo + Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr,
27. März – 23. Mai, 20x
VHS Sonnemannstraße; € 320

B1

Sie lernen in den Kursen der Niveaustufe B1 Meinungen in einfacher Sprache zu verstehen und auszudrücken. Sie lernen auch sich in vertrauten Kommunikationssituationen zusammenhängend zu Themen wie Arbeit, Schule, persönliche Interessen, Reisen etc. zu äußern. Am Ende der Niveaustufe können Sie auch über Erfahrungen und Pläne berichten, Träume, Hoffnungen und Ziele beschreiben. Die Niveaustufe B1 umfasst die Teilstufen B1.1 und B1.2.

VHS-Online-Sprachtest
Testen Sie kostenlos und unverbindlich Ihre Fremdsprachenkenntnisse!

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

Deutsch B1.1

Lehrwerk: Linie 1 B1.1, Klett Verlag

● **Vormittags**

4075-04 *Lidia Wanat; Robert Sindermann*
Mo – Fr, 08.45 – 12.00 Uhr, **20. März – 24. Apr., 20x**
Abendgymnasium; € 320

4075-06 *Dr. Olena Karasenko*
Mo – Fr, 08.45 – 12.00 Uhr, **02. Mai – 01. Juni, 20x**
Abendgymnasium; € 320

4075-08 *Karin Künstner; Ingo Ruther*
Mo – Fr, 08.45 – 12.00 Uhr, **12. Juni – 07. Juli, 20x**
VHS Sonnemannstraße; € 320

4075-10 *Roland Strumpf; Ulrich Kollenberg*
Mo – Fr, 08.45 – 12.00 Uhr, **17. Juli – 01. Sep., 20x**
VHS Sonnemannstraße; € 320

● **Abends**

4075-71 *Martina Jensong*
Mo + Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr,
01. Juni – 18. Juli, 20x
VHS Sonnemannstraße; € 320

Deutsch B1.2

Lehrwerk: Linie 1 B1.2, Klett Verlag

● **Vormittags**

4076-02 *Susanne Roether; Tanja Gerczikow*
Mo – Fr, 08.45 – 12.00 Uhr, **13. Feb. – 10. März, 20x**
VHS Sonnemannstraße; € 320

4076-06 *Lidia Wanat; Robert Sindermann*
Mo – Fr, 08.45 – 12.00 Uhr, **02. Mai – 01. Juni, 20x**
Abendgymnasium; € 320

4076-08 *Dr. Olena Karasenko*
Mo – Fr, 08.45 – 12.00 Uhr, **12. Juni – 07. Juli, 20x**
Abendgymnasium; € 320

4076-10 *Karin Künstner; Ingo Ruther*
Mo – Fr, 08.45 – 12.00 Uhr, **17. Juli – 01. Sep., 20x**
VHS Sonnemannstraße; € 320

● **Abends**

4076-71 *Martina Jensong*
Mo + Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr,
24. Juli – 26. Sep., 20x
VHS Sonnemannstraße; € 320

4076-73 *Justyna Remiasz-Trautmann*
Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr,
08. März – 12. Juni, 20x
Julius-Leber-Schule; € 320

4076-77 *Eva Schwarz-Proksch*
Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **08. Feb. – 15. Mai, 20x**
Julius-Leber-Schule; € 320

Extras A2 bis B1

Unsere Zusatzangebote A2 – B1 fokussieren besondere Aspekte des Deutschlernens und können entweder einzeln oder als Unterstützung der (regulären) Sprachkurse gebucht werden. So können Sie gezielt Fertigkeiten wie z. B. Sprechen oder Schreiben trainieren. Wortschatz- und Grammatiktraining sind weitere Schwerpunkte der Zusatzangebote. Spezielle Kurse zur Prüfungsvorbereitung runden das Angebot ab. Eine Anmeldung zum Kurs erfolgt idealerweise über einen Termin bei der Sprachberatung DaF. Eine individuelle Buchung ist nach Selbsteinschätzung und Online-Test ebenfalls möglich. Diesen können Sie unter vhs-frankfurt.eurotest.me ablegen.

A2

Grammatiktraining A2 / Teil A

Sie haben bereits Sprachkenntnisse auf dem Niveau A2 und wiederholen und vertiefen die Grammatikthemen der Niveaustufen A1 und A2. Bearbeitet werden hauptsächlich die Zeiten (Präsens, Präteritum, Perfekt), Nominativ- und Akkusativergänzungen, die Modalverben (sollen, müssen, dürfen, wollen, können) und der Imperativ. Teil A kann unabhängig von Teil B besucht werden.

● **In der Mittagspause**

4090-02 *Lidia Wanat*
Mo + Mi, 12.15 – 13.45 Uhr,
20. Feb. – 29. März, 12x
VHS Sonnemannstraße; € 110

Grammatiktraining A2 / Teil B

Sie haben bereits Sprachkenntnisse auf dem Niveau A2 und wiederholen und vertiefen die Grammatikthemen der Niveaustufen A1 und A2. Bearbeitet werden hauptsächlich Wechselpräpositionen, Personalpronomen, reflexive Verben, Possessiva, und Nebensätze (weil, dass…). Teil B kann unabhängig von Teil A besucht werden.

● **In der Mittagspause**

4090-04 *Lidia Wanat*
Mo + Mi, 12.15 – 13.45 Uhr, **12. Apr. – 24. Mai, 12x**
VHS Sonnemannstraße; € 110

B1

Prüfungstraining Zertifikat Deutsch B1

● **Präsenz und Online**

4091-10 *Jasmin Fariwar*
Fr, 18.00 – 21.15 Uhr, Sa, 10.00 – 14.00 Uhr,
So, 10.00 – 14.00 Uhr, **10. – 19. Feb., 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 135, Mat. Kosten € 26,70

4091-11 *Jasmin Fariwar*
Fr, 18.00 – 21.15 Uhr, Sa, 10.00 – 14.00 Uhr,
So, 10.00 – 14.00 Uhr, **12. – 21. Mai, 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 135, Mat. Kosten € 26,70

Prüfungstraining Deutsch Test für Zuwanderer A2 / B1

Lehrwerk: Pluspunkt Deutsch - Leben in Deutschland B1, Testheft mit DTZ-Modelltests und Audio-CD, Cornelsen Verlag

4091-80 West *N.N.*
Fr, 18.00 – 21.15 Uhr, Sa, 09.30 – 13.30 Uhr,
So, 09.30 – 12.45 Uhr, **13. – 22. Jan., 6x**
BIKUZ - Bildungs- und Kulturzentrum; € 110

4091-81 West *N.N.*
Fr, 18.00 – 21.15 Uhr, Sa, 09.30 – 13.30 Uhr, So,
14.00 – 17.15 Uhr, **10. – 19. Febr., 6x**
BIKUZ - Bildungs- und Kulturzentrum; € 110

4091-82 West *N.N.*
Fr, 18.00 – 21.15 Uhr, Sa, 09.30 – 13.30 Uhr, So,
09.30 – 12.45 Uhr, **10. – 19. März, 6x**
BIKUZ - Bildungs- und Kulturzentrum; € 110

4091-84 West *N.N.*
Fr, 18.00 – 21.15 Uhr, Sa, 09.30 – 13.30 Uhr,
So, 14.00 – 17.15 Uhr, **28. April – 07. Mai, 6x**
BIKUZ - Bildungs- und Kulturzentrum; € 110

4091-85 West *N.N.*
Fr, 18.00 – 21.15 Uhr, Sa, 09.30 – 13.30 Uhr,
So, 14.00 – 17.15 Uhr, **02. – 18. Juni, 6x**
BIKUZ - Bildungs- und Kulturzentrum; € 110

4091-86 West *N.N.*
Fr, 18.00 – 21.15 Uhr, Sa, 09.30 – 13.30 Uhr,
So, 14.00 – 17.15 Uhr, **07. – 16.Juli, 6x**
BIKUZ - Bildungs- und Kulturzentrum; € 110

Grammatiktraining B1 / Teil A

Sie haben bereits Sprachkenntnisse auf dem Niveau B1 und können sich flüssig auf diesem Sprachniveau verständigen. Sie wiederholen und vertiefen Grammatikthemen der Niveaustufe B1. Thematisiert werden u.a. Akkusativ und Dativ mit und ohne Präpositionen, Reflexivpronomen sowie Adjektivdeklination. Teil A kann unabhängig von Teil B besucht werden.

● **Abends**

4092-02 *Uta Windsheimer*
Do, 18.00 – 20.15 Uhr, **16. März – 11. Mai, 8x**
VHS Sonnemannstraße; € 110

Grammatiktraining B1 / Teil B

Sie haben bereits Sprachkenntnisse auf dem Niveau B1 und können sich flüssig auf diesem Sprachniveau verständigen. Sie wiederholen und vertiefen Grammatikthemen der Niveaustufe B1. Thematisiert werden u.a. das Passiv, Präfixverben, Konjunktiv II und Nebensätze. Teil B kann unabhängig von Teil A besucht werden.

● **Abends**

4092-04 *Lidia Wanat*
Di, 18.00 – 20.15 Uhr, **09. Mai – 27. Juni, 8x**
VHS Sonnemannstraße; € 110

Sprech- und Wortschatztraining B1

Sie haben Gelegenheit, in einer kleinen Gruppe zu sprechen und zu diskutieren. Sie spielen kleine Szenen und üben freies Sprechen. Durch gezielte Wortschatzarbeit und Korrekturen können Sie Ihre Sprechfertigkeit verbessern. Für Teilnehmende aus den Stufen A2.2, B1.1 und B1.2.

● **Samstags**

4093-02 *Tanja Gerczikow*
Sa, 10.00 – 13.15 Uhr, **04. Feb. – 11. März, 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 110

4093-04 *Tanja Gerczikow*
Sa, 10.00 – 13.15 Uhr, **17. Juni – 22. Juli, 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 110

Deutschlernen und Frankfurt erkunden B1

Deutschlernen außerhalb des Unterrichtsraums: Wie geht das?! Begleitet von Ihren Deutschkursleitenden erkunden Sie verschiedene Orte der Stadt (Stadtteile, Märkte, Parks, historische Denkmäler usw.). Die Stadterkundungen werden vor- und nachbereitet, so dass anschließend eine vielfältige Dokumentation entsteht. Niveau ab B1 erforderlich. Eine Anmeldung zum Kurs erfolgt idealerweise über einen Termin bei der Sprachberatung DaF. Eine individuelle Buchung ist nach Selbsteinschätzung und Online-Test ebenfalls möglich. Diesen können Sie unter vhs-frankfurt.eurotest.me ablegen.

● **Lecker Deutsch B1: Kleinmarkthalle und Wochenmarkt**

Im Herzen Frankfurt versorgt uns die Kleinmarkthalle mit Leckereien aus aller Welt! Man kann dort nicht nur einkaufen, sondern auch probieren. Ganz in der Nähe gibt es donnerstags den „Bauernmarkt" an der Konstabler Wache. Hier gibt es Obst, Gemüse, Blumen und Wein direkt von den Bauernhöfen und Winzern der Region. Unseren Spaziergang dokumentieren wir und besprechen die Eindrücke beim Abschlusstermin.

4096-02 *Tanja Gerczikow*
Di + Do + Fr, 14.00 – 17.15 Uhr,
13. Juni - 16. Juni, 3x
VHS Sonnemannstraße; € 65

Kurse B2 – C2 mit dem Lehrwerk „Aspekte"

Unsere Deutschkurse B2 – C2 führen in insgesamt 700 Unterrichtsstunden zum Niveau C2 des GER. Auf dem Niveau B2 besteht die Möglichkeit, an der VHS Frankfurt die Prüfungen „telc Deutsch B2" oder das „Goethe-Zertifikat B2" abzulegen. Auf dem Niveau C1 ist die Teilnahme an den Prüfungen „Goethe-Zertifikat C1" oder „telc Deutsch C1 Hochschule" möglich.
Eine Anmeldung zum Kurs erfolgt idealerweise über einen Termin bei der Sprachberatung DaF. Eine individuelle Buchung ist nach Selbsteinschätzung und Online-Test ebenfalls möglich. Diesen können Sie unter vhs-frankfurt.eurotest.me ablegen. Bei einer Fehleinschätzung können wir eine Umbuchung nicht garantieren.

B2 Grundkurs

In den Grundkursen 1 und 2 der Niveaustufe B2 festigen Sie Ihre (bereits in der Niveaustufe B1 erworbene) sprachliche Kompetenz, erweitern Ihren Wortschatz und verbessern Ihre mündliche und schriftliche Ausdruckfähigkeit. Sie können sich zu Themen wie Arbeit, Schule, persönliche Interessen, Reisen etc. sicher und spontan äußern. Sie können auch mühelos über Erfahrungen und Pläne berichten, Träume, Hoffnungen und Ziele klar beschreiben und sind gut auf die Aufbaukurse B2 vorbereitet. Die Niveaustufe B2 Grundkurs umfasst mit 200 Unterrichtsstunden die Teilstufen B2.1 und B2.2.

Deutsch B2.1 Grundkurs

Lehrwerk: Aspekte neu B1 plus Teil 1, Lehr- und Arbeitsbuch mit Audio-CD, Teil 1, Ernst Klett Verlag

● **Vormittags**

4140-02 *Johann Kneißl; Lioubov Babenko*
Mo – Fr, 08.45 – 12.00 Uhr, **06. Feb. – 10. März, 25x**
VHS Sonnemannstraße; € 390

4140-04 *Liane Niemietz-Klöckner; Ursula Sindermann*
Mo – Fr, 08.45 – 12.00 Uhr, **20. März – 02. Mai, 25x**
VHS Sonnemannstraße; € 390

4140-06 *Benito Casás Rama; Birgit Kneiert*
Mo – Fr, 08.45 – 12.00 Uhr, **05. Mai – 15. Juni, 25x**
VHS Sonnemannstraße; € 390

4140-08 *Ludwig Hoffmann; Malika Ben Rais*
Mo – Fr, 08.45 – 12.00 Uhr, **26. Juni – 28. Juli, 25x**
Abendgymnasium; € 390

4140-10 *Robert Sindermann; Liane Niemietz-Klöckner*
Mo – Fr, 08.45 – 12.00 Uhr, **21. Aug. – 22. Sep., 25x**
Abendgymnasium; € 390

● **Nachmittags**

4140-50 *Judith Stepp; Karl-Martin Hoffmann*
Mo – Fr, 14.00 – 17.15 Uhr, **13. Feb. – 17. März, 25x**
VHS Sonnemannstraße; € 390

Deutsch B2.2 Grundkurs

Lehrwerk: Aspekte neu B1 plus Teil 2, Lehr- und Arbeitsbuch mit Audio-CD, Teil 2, Ernst Klett Verlag

● **Vormittags**

4141-02 *Jörg Oberbarnscheidt; Karl-Martin Hoffmann*
Mo – Fr, 08.45 – 12.00 Uhr, **06. Feb. – 10. März, 25x**
VHS Sonnemannstraße; € 390

4141-04 *Johann Kneißl; Lioubov Babenko*
Mo – Fr, 08.45 – 12.00 Uhr, **20. März – 02. Mai, 25x**
VHS Sonnemannstraße; € 390

4141-06 *Liane Niemietz-Klöckner; Ursula Sindermann*
Mo – Fr, 08.45 – 12.00 Uhr, **05. Mai – 15. Juni, 25x**
VHS Sonnemannstraße; € 390

4141-08 *Benito Casás Rama; Birgit Kneiert*
Mo – Fr, 08.45 – 12.00 Uhr, **26. Juni – 28. Juli, 25x**
VHS Sonnemannstraße; € 390

4141-10 *Ludwig Hoffmann; Malika Ben Rais*
Mo – Fr, 08.45 – 12.00 Uhr, **21. Aug. – 22. Sep., 25x**
Abendgymnasium; € 390

● **Nachmittags**

4141-52 *Judith Stepp; Karl-Martin Hoffmann*
Mo – Fr, 14.00 – 17.15 Uhr, **27. März – 09. Mai, 25x**
VHS Sonnemannstraße; € 390

● **Abends**

4141-70 *NN*
Mo + Mi + Do, 18.00 – 21.15 Uhr,
13. März – 22. Mai, 25x
VHS Sonnemannstraße; € 390

Online:

4141-76 *Lioubov Babenko*
Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **14. Feb. – 16. Mai, 25x**
Online-Kurs; € 390

B2 Aufbaukurs

In den Aufbaukursen 3 und 4 der Niveaustufe B2 lernen Sie, sich zu einem breiten Themenspektrum klar und detailliert auszudrücken. Sie lernen, einen Standpunkt zu einer aktuellen Frage darzustellen und die Vor- und Nachteile verschiedener Möglichkeiten zu erläutern. Am Ende der Niveaustufe B2 können Sie im eigenen Spezialgebiet auch Fachdiskussionen verstehen und sich so spontan und fließend verständigen, dass ein Gespräch mit Muttersprachlern ohne größere Anstrengung auf beiden Seiten gut möglich ist. Die Niveaustufe B2 Aufbaukurs umfasst mit 200 Unterrichtsstunden die Teilstufen B2.3 und B2.4.

Deutsch B2.3 Aufbaukurs

Lehrwerk: Aspekte neu B2 Teil 1, Lehr- und Arbeitsbuch mit Audio-CD, Teil 1, Ernst Klett Verlag

● Vormittags

4142-02 *Robert Sindermann; Liane Niemietz-Klöckner*
Mo – Fr, 08.45 – 12.00 Uhr, **06. Feb. – 10. März, 25x**
Abendgymnasium; € 390

4142-04 *Jörg Oberbarnscheidt; Karl-Martin Hoffmann*
Mo – Fr, 08.45 – 12.00 Uhr, **20. März – 02. Mai, 25x**
VHS Sonnemannstraße; € 390

4142-06 *Johann Kneißl; Lioubov Babenko*
Mo – Fr, 08.45 – 12.00 Uhr, **05. Mai – 15. Juni, 25x**
VHS Sonnemannstraße; € 390

4142-08 *Liane Niemietz-Klöckner; Ursula Sindermann*
Mo – Fr, 08.45 – 12.00 Uhr, **26. Juni – 28. Juli, 25x**
VHS Sonnemannstraße; € 390

4142-10 *Benito Casás Rama; Birgit Kneiert*
Mo – Fr, 08.45 – 12.00 Uhr, **21. Aug. – 22. Sep., 25x**
VHS Sonnemannstraße; € 390

4142-11 *Gudrun Greive*
Mo + Mi + Fr, 08.45 – 12.00 Uhr,
20. März – 31. Mai, 25x
VHS Sonnemannstraße; € 390

● Nachmittags

4142-50 *Robert Sindermann; Ingo Ruther*
Mo – Fr, 14.00 – 17.15 Uhr, **13. Feb. – 17. März, 25x**
VHS Sonnemannstraße; € 390

4142-54 *Judith Stepp; Karl-Martin Hoffmann*
Mo – Fr, 14.00 – 17.15 Uhr, **22. Mai – 28. Juni, 25x**
VHS Sonnemannstraße; € 390

● Abends

4142-70 *Robert Sindermann*
Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **16. Feb. – 23. Mai, 25x**
VHS Sonnemannstraße; € 390

4142-72 *NN*
Mo + Mi + Do, 18.00 – 21.15 Uhr,
31. Mai – 27. Juli, 25x
VHS Sonnemannstraße; € 390

Online:

4142-74 *Regina Eisele*
Mo + Di + Do, 18.00 – 20.15 Uhr,
07. Feb. – 04. Mai, 33x
Online-Kurs; € 390

4142-76 *Ursula Sindermann*
Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **22. Mai – 06. Sep., 25x**
Online-Kurs; € 390

4142-78 *Lioubov Babenko*
Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **23. Mai – 07. Sep., 25x**
Online-Kurs; € 390

Deutsch B2.4 Aufbaukurs

Lehrwerk: Aspekte neu B2 Teil 2, Lehr- und Arbeitsbuch mit Audio-CD, Teil 2, Ernst Klett Verlag

● Vormittags

4143-02 *Ludwig Hoffmann; Malika Ben Rais*
Mo – Fr, 08.45 – 12.00 Uhr, **06. Feb. – 10. März, 25x**
Abendgymnasium; € 390

4143-04 *Robert Sindermann; Liane Niemietz-Klöckner*
Mo – Fr, 08.45 – 12.00 Uhr, **20. März – 02. Mai, 25x**
Abendgymnasium; € 390

4143-06 *Jörg Oberbarnscheidt; Karl-Martin Hoffmann*
Mo – Fr, 08.45 – 12.00 Uhr, **05. Mai – 15. Juni, 25x**
VHS Sonnemannstraße; € 390

4143-08 *Johann Kneißl; Lioubov Babenko*
Mo – Fr, 08.45 – 12.00 Uhr, **26. Juni – 28. Juli, 25x**
VHS Sonnemannstraße; € 390

4143-10 *Liane Niemietz-Klöckner; Ursula Sindermann*
Mo – Fr, 08.45 – 12.00 Uhr, **21. Aug. – 22. Sep., 25x**
VHS Sonnemannstraße; € 390

4143-13 *Gudrun Greive*
Mo + Mi + Fr, 08.45 – 12.00 Uhr,
12. Juni – 28. Aug., 25x
VHS Sonnemannstraße; € 390

● Nachmittags

4143-52 *Robert Sindermann; Ingo Ruther*
Mo – Fr, 14.00 – 17.15 Uhr, **27. März – 09. Mai, 25x**
VHS Sonnemannstraße; € 390

4143-56 *Judith Stepp; Karl-Martin Hoffmann*
Mo – Fr, 14.00 – 17.15 Uhr, **10. Juli – 01. Sep., 25x**
VHS Sonnemannstraße; € 390

● Abends

4143-70 *Robert Sindermann*
Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **30. Mai – 14. Sep., 25x**
VHS Sonnemannstraße; € 390

Online:

4143-72 *Gabriele Wedel*
Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **01. Feb. – 10. Mai, 25x**
Online-Kurs; € 390

4143-74 *Regina Eisele*
Mo + Di + Do, 18.00 – 20.15 Uhr,
08. Mai – 27. Juli, 33x
Online-Kurs; € 390

C1

Sie lernen in den Kursen der Niveaustufe C1 ein breites Spektrum anspruchsvoller, längerer Texte zu verstehen und auch implizite Bedeutungen zu erfassen. Sie können sich spontan und fließend ausdrücken, ohne erkennbar nach Worten suchen zu müssen. Sie können die Sprache im gesellschaftlichen und beruflichen Leben oder in Ausbildung und Studium wirksam und flexibel gebrauchen und sich klar, strukturiert und ausführlich zu komplexen Sachverhalten äußern. Die Niveaustufe C1 umfasst mit 200 Unterrichtsstunden die Teilstufen C1.1 und C1.2.

Deutsch C1.1

Lehrwerk: Aspekte neu C1 Teil 1, Lehr- und Arbeitsbuch Teil 1 mit 2 Audio-CDs, Ernst Klett Verlag

● Vormittags

4144-02 *Benito Casás Rama; Birgit Kneiert*
Mo – Fr, 08.45 – 12.00 Uhr, **06. Feb. – 10. März, 25x**
VHS Sonnemannstraße; € 390

4144-04 *Ludwig Hoffmann; Malika Ben Rais*
Mo – Fr, 08.45 – 12.00 Uhr, **20. März – 02. Mai, 25x**
Abendgymnasium; Entgeltfrei

4144-06
Robert Sindermann; Liane Niemietz-Klöckner
Mo – Fr, 08.45 – 12.00 Uhr, **05. Mai – 15. Juni, 25x**
Abendgymnasium; € 390

4144-08 *Jörg Oberbarnscheidt; Karl-Martin Hoffmann*
Mo – Fr, 08.45 – 12.00 Uhr, **26. Juni – 28. Juli, 25x**
VHS Sonnemannstraße; € 390

4144-10 *Johann Kneißl; N.N.*
Mo – Fr, 08.45 – 12.00 Uhr, **21. Aug. – 22. Sep., 25x**
VHS Sonnemannstraße; € 390

● **Nachmittags**

4144-56 *Robert Sindermann; Ingo Ruther*
Mo – Fr, 14.00 – 17.15 Uhr, **22. Mai – 28. Juni, 25x**
VHS Sonnemannstraße; € 390

Online:

4144-70 *Judith Stepp*
Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr,
06. März – 14. Juni, 25x
Online-Kurs; € 390

4144-72 *Gabriele Wedel*
Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **22. Mai – 06. Sep., 25x**
Online-Kurs; € 390

Deutsch C1.2

Lehrwerk: Aspekte neu C1 Teil 2, Lehr- und Arbeitsbuch Teil 2 mit 2 Audio-CDs, Ernst Klett Verlag

● **Vormittags**

4145-02 *Liane Niemietz-Klöckner; Ursula Sindermann*
Mo – Fr, 08.45 – 12.00 Uhr, **06. Feb. – 10. März, 25x**
VHS Sonnemannstraße; € 390

4145-04 *Benito Casás Rama; Birgit Kneiert*
Mo – Fr, 08.45 – 12.00 Uhr, **20. März – 02. Mai, 25x**
VHS Sonnemannstraße; € 390

4145-06 *Ludwig Hoffmann; Malika Ben Rais*
Mo – Fr, 08.45 – 12.00 Uhr, **05. Mai – 15. Juni, 25x**
Abendgymnasium; € 390

4145-08 *Robert Sindermann; Liane Niemietz-Klöckner*
Mo – Fr, 08.45 – 12.00 Uhr, **26. Juni – 28. Juli, 25x**
Abendgymnasium; € 390

4145-10 *Jörg Oberbarnscheidt; Karl-Martin Hoffmann*
Mo – Fr, 08.45 – 12.00 Uhr, **21. Aug. – 22. Sep., 25x**
VHS Sonnemannstraße; € 390

● **Nachmittags**

4145-58 *Robert Sindermann; M. A. Ingo Ruther*
Mo – Fr, 14.00 – 17.15 Uhr, **10. Juli – 01. Sep., 25x**
VHS Sonnemannstraße; € 390

Online:

4145-70 *Lisa Quirin*
Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **23. Mai – 07. Sep., 25x**
Online-Kurs; € 390

4145-72 *Judith Stepp*
Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **21. Juni – 09. Okt., 25x**
Online-Kurs; € 390

4145-74 *Dr. Daniela Lange*
Mi + Fr, 18.00 – 21.15 Uhr, **22. März – 28. Juni, 25x**
Online-Kurs; € 390

C1+ / C2

Sie lernen in den Kursen der Niveaustufe C1+ - C2 Informationen aus verschiedenen schriftlichen und mündlichen Quellen zusammenzufassen und dabei Begründungen und Erklärungen in einer zusammenhängenden Darstellung wiederzugeben. Am Ende der Niveaustufen können Sie sich spontan, sehr flüssig und genau ausdrücken und praktisch alles, was sie lesen oder hören, mühelos verstehen.

Deutsch C1+ / 2

Lehrwerk: Erkundungen C2, Schubert Verlag

● **Abends**

Online:

4146-70 *Jörg Oberbarnscheidt*
Mo + Mi, 18.15 – 20.30 Uhr, **13. Feb. – 21. Juni, 33x**
Online-Kurs; € 390

4146-72 *Jörg Oberbarnscheidt*
Mo + Mi, 18.15 – 20.30 Uhr, **03. Juli – 22. Nov., 33x**
Online-Kurs; € 390

Extras B2 bis C1

Unsere Zusatzangebote B2 – C2 fokussieren besondere Aspekte des Deutschlernens und können entweder einzeln oder als Unterstützung der (regulären) Sprachkurse gebucht werden. So können gezielt Fertigkeiten wie z. B. Sprechen oder Schreiben trainiert werden. Wortschatz- und Grammatiktraining sind weitere Schwerpunkte der Zusatzangebote. Konversationskurse zu bestimmten Themen sowie spezielle Kurse zur Prüfungsvorbereitung runden das Angebot ab.

Eine Anmeldung zum Kurs erfolgt idealerweise über einen Termin bei der Sprachberatung DaF. Eine individuelle Buchung ist nach Selbsteinschätzung und Online-Test ebenfalls möglich. Diesen können Sie unter vhs-frankfurt.eurotest.me ablegen.

B2

Grammatiktraining B2 / Teil A

Sie haben bereits Sprachkenntnisse auf der Niveaustufe B2 und wiederholen, ergänzen und vertiefen auf dieser Grundlage den grammatikalischen Lernstoff (z. B. Passiv, Konjunktiv, Präpositionen, Artikel). Sie erarbeiten die jeweiligen Regeln und üben sie in zahlreichen Variationen mündlich und schriftlich.

Zusatzkosten: für Kopien (im Kurs zu zahlen)

● **Abends**

4190-02 *Ingeborg Samer*
Di + Do, 19.00 – 21.15 Uhr, **02. Feb. – 02. März, 8x**
Bettinaschule; € 110

Grammatiktraining B2 / Teil B

Sie haben bereits Sprachkenntnisse auf der Niveaustufe B2 und wiederholen, ergänzen und vertiefen auf dieser Grundlage die Regeln des deutschen Satzbaus (z. B. Wortstellung, Satzglieder, Satzarten und deren Funktionen). In vielen abwechslungsreichen Übungen trainieren Sie das Erarbeitete und verbessern dabei Ihren mündlichen und schriftlichen Ausdruck.

Zusatzkosten: für Kopien (im Kurs zu zahlen)

● **Abends**

4190-04 *Ingeborg Samer*
Di + Do, 19.00 – 21.15 Uhr, **21. März – 04. Mai, 8x**
Bettinaschule; € 110

Sprech- und Wortschatztraining B2

● **Samstags**

„Was sagen Sie dazu?", werden Sie gefragt und erhalten im Rahmen vorgegebener, abwechslungsreicher Situationen und Anlässe genügend Raum, Ihre Sprechfertigkeit zu verbessern. Neben der Wortschatzarbeit gilt auch der Fehlerkorrektur und Intonation besondere Aufmerksamkeit.

Zusatzkosten: für Kopien (im Kurs zu zahlen)

4191-02 *Tanja Gerczikow*
Sa, 10.00 – 13.15 Uhr, **25. März – 06. Mai, 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 110

Schreibtraining B2

Sie möchten genauso gut schreiben können, wie sie bereits sprechen? Dann erhalten Sie ein abwechslungsreiches Training zur Verbesserung Ihrer schriftlichen Ausdrucksmöglichkeiten. Sie lernen Briefe zu

verfassen, Texte für kleine Referate zu schreiben, Bewerbungen und andere Gebrauchstexte zu formulieren. In jedem Fall steht die praktische Arbeit an Ihrer konkreten Formulierung im Mittelpunkt. Denn Ihr Schreiben verbessern Sie nur, wenn Sie es praktizieren. Übung macht den Meister - das gilt hier ganz besonders! Ihre Texte werden ausführlich korrigiert und kommentiert.

Zusatzkosten: für Kopien (im Kurs zu zahlen)

● **Abends**

4192-04 *Ingeborg Samer*
Di + Do, 19.00 – 21.15 Uhr, **13. Juni – 06. Juli, 8x**
Bettinaschule; € 110

4192-06 *Roland Strumpf*
Mo + Mi, 19.00 – 21.15 Uhr, **06. – 29. März, 8x**
VHS Sonnemannstraße; € 110

Buchstabenwerkstatt HER | AN | ZU | KUNFT

Demokratie gestalten

Anlass des Schreibprojekts ist das Frankfurter Paulskirchenfest zum 175. Jubiläum der ersten Deutschen Nationalversammlung – der Geburtsstunde für Freiheit und Demokratie. In der Buchstabenwerkstatt können Sie zu Freiheit und Demokratie Ihre eigene Kurzgeschichte oder Gedichte schreiben. Wenn Sie einen B1, B2 oder C1 Deutsch-Sprachkurs besuchen und gerne schreiben, sind Sie hier richtig.
Sie lernen, Ihre Geschichte oder Gedichte interessant zu gestalten, damit Menschen sie gerne lesen. Die Buchstabenwerkstatt ist kostenlos. Sie sollten aber bereit sein, regelmäßig teilzunehmen, beim Fest zu lesen, Ihre Texte auszustellen und in einem „Büchlein" von Ihrem Kursleiter veröffentlichen zu lassen.

Beginn und Ende des letzten Kurstermins am 21. Mai 2023 wird noch rechtzeitig bekannt gegeben.

● **Nachmittags**

4192-08 *Johann Kneißl*
Fr, 16.00 – 17.30 Uhr, **10. März – 12. Mai, 9x,**
So **21. Mai, 1x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Online + Präsenz: Prüfungstraining Zertifikat Deutsch B2

Sie haben Deutschkenntnisse auf Zertifikatsniveau und möchten die Prüfung zum „Zertifikat Deutsch B2" ablegen. Sie arbeiten mit einem Modelltest und simulieren die schriftliche und mündliche Prüfung. Darüber hinaus erhalten Sie Hinweise zum Prüfungsformat und strategische Tipps zur Aufgabenbewältigung.
Der Kurs findet sowohl online als auch in einer Präsenzform statt.

Lehrwerk: Mit Erfolg zu telc Deutsch B2, Testbuch + CD + online, Klett

4196-10 *Gabriele Wali-Mohammadi; Maria-Alexandra Thomsen*
Fr, 18.00 – 21.15 Uhr, Sa, 10.00 – 14.00 Uhr, So, 10.00 – 14.00 Uhr, **10. – 19. März, 6x**
VHS Sonnemannstraße, Online-Kurs; € 135

4196-11 *Gabriele Wali-Mohammadi; Maria-Alexandra Thomsen*
Fr, 18.00 – 21.15 Uhr, Sa, 10.00 – 14.00 Uhr, So, 10.00 – 14.00 Uhr, **30. Juni – 09. Juli, 6x**
VHS Sonnemannstraße, Online-Kurs; € 135

B2-C1

Deutschlernen und Frankfurt erkunden B2-C1

Deutschlernen außerhalb des Unterrichtsraums: Wie geht das?! Begleitet von Ihren Deutschkursleitenden erkunden Sie verschiedene Orte der Stadt (Stadtteile, Parks, historische Denkmäler usw.). Die Stadterkundungen werden vor- und nachbereitet, so dass anschließend eine vielfältige Dokumentation entsteht. Niveau ab B2 erforderlich.
Eine Anmeldung zum Kurs erfolgt idealerweise über einen Termin bei der Sprachberatung DaF. Eine individuelle Buchung ist nach Selbsteinschätzung und Online-Test ebenfalls möglich. Diesen können Sie unter vhs-frankfurt.eurotest.me ablegen.

Demokratisch Deutsch B2-C1: Paulsplatz und Paulskirche

Demokratie gestalten

In der Paulskirche wurde 1848 der erste Versuch gemacht, eine Verfassung für ein vereinigtes Deutschland auszuarbeiten. Obwohl der Versuch scheiterte, knüpfte die Bundesrepublik nach 1945 an diese Anfänge an. Nach einer historischen Einführung und dem Besuch der Paulskirche sprechen wir beim Abschlusstermin auch über Orte der demokratischen Entwicklung in anderen Ländern.

4197-02 *Susanne Roether*
Di + Do + Fr, 14.00 – 17.15 Uhr,
02. – 05. Mai, 3x
VHS Sonnemannstraße; € 65

Natürlich Deutsch B2-C1: Parks und Gärten

Wir machen uns anhand von Stadtplänen, Landschaftsbildern und Naturaufnahmen mit der Vielfalt der grünen Flächen der Stadt Frankfurt vertraut und bereiten unseren Spaziergang in die Natur vor. Je nach Wetterlage können wir bei einem kleinen Picknick unsere Eindrücke sammeln und Aufgaben besprechen. Beim Abschlusstermin sprechen wir über den Stellenwert der Natur auch in anderen Ländern, über Naturschutz, Klima und Umwelt.

4197-04 *Judith Stepp*
Di + Do + Fr, 14.00 – 17.15 Uhr,
23. – 26. Mai, 3x
VHS Sonnemannstraße; € 65

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

Literarisch Deutsch B2-C1: auf Goethes Spuren

Goethe, in Frankfurt geboren, als Kind in Frankfurt unterwegs, als junger Mann von Frankfurt weg und als liebender alter Mann gerne nach Frankfurt zurück. Ausgangspunkt unseres Spaziergangs ist das Goethe-Haus mit dem Romantik-Museum. Wir folgen dem Lebensweg Goethes in Gedichten, Erinnerungen und zu Orten in der Stadt. Dabei begegnen uns der kleine Johann, der unglückliche Werther, Faust und am „Willemer-Häuschen" eine schöne junge Frau mit dem Namen Marianne ... Dann ist es nicht mehr weit zum Goethe-Turm mit der sehr beliebten Aussichtsplattform und der Gelegenheit zu einem kleinen Imbiss. Unseren Spaziergang dokumentieren wir und besprechen die Eindrücke beim Abschlusstermin.

4197-08 *Karl-Martin Hoffmann*
Di + Do + Fr, 14.00 – 17.15 Uhr, **04. – 07. Juli, 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 65

C1+ / C2

Online: Konversation Deutsch C1+/C2

In diesem Kurs sind wir nicht so streng an das Lehrwerk gebunden. Sie als Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmer können die Unterrichtsschwerpunkte nach Ihren Interessen und Vorschlägen mitgestalten. Sie können z.B. über aktuelle oder

allgemeine Themen diskutieren, Texte oder Filme besprechen, grammatische Fragen klären oder Bereiche der Grammatik wiederholen, Hörtexte bearbeiten, Texte schreiben und korrigieren lassen, Präsentationen üben. Auf diese Weise verbessern Sie Ihre Sprachkompetenz kontinuierlich und bleiben Sie im Training.

Lehrwerk: Erkundungen C2, Schubert Verlag

4199-03 *Gabriele Wedel*
Di, 18.30 – 21.45 Uhr, **18. Apr. – 11. Juli, 13x**
Online-Kurs; € 210

Online: Schreib- und Grammatiktraining C1+ / C2

Sie verfügen über bereits fortgeschrittene Kenntnisse der deutschen Sprache. In diesem Kurs erhalten Sie die Möglichkeit, mit abwechslungsreichen Übungen Ihre Schreibfertigkeiten auf höherem Niveau zu trainieren und Ihre Grammatikkenntnisse zu vertiefen. Auch bietet sich die Gelegenheit, das sich flexibel an Ihrem Bedarf und Ihren Interessen orientierende Kursprogramm mit der Lektüre einer Novelle zu ergänzen.

4199-11 *Karl-Martin Hoffmann*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **10. Jan. – 28. März, 12x**
Online-Kurs; € 165

4199-12 *Karl-Martin Hoffmann*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **18. Apr. – 04. Juli, 12x**
Online-Kurs; € 165

Online: Prüfungstraining - Goethe C1 Zertifikat

Sie haben Deutschkenntnisse auf C1-Niveau und möchten die Prüfung Goethe C1 ablegen. In diesem Kurs bearbeiten Sie exemplarisch einzelne schriftliche Prüfungsteile und simulieren die mündliche Prüfung. Darüber hinaus erhalten Sie Hinweise zum Prüfungsformat und strategische Tipps zur Aufgabenbewältigung.

Lehrwerk: Mit Erfolg zum Goethe-Zertifikat C1, Übungsbuch, Klett Verlag

4199-13 *Karl-Martin Hoffmann*
Fr, 18.00 – 20.15 Uhr, Sa, 10.00 – 14.30 Uhr, So, 10.00 – 14.30 Uhr, **10. – 19. März, 6x**
Online-Kurs; € 165

4199-14 *Karl-Martin Hoffmann*
Fr, 18.00 – 20.15 Uhr, Sa, 10.00 – 14.30 Uhr, So, 10.00 – 14.30 Uhr, **30. Juni – 09. Juli, 6x**
Online-Kurs; € 165

C2

Online + Präsenz: Prüfungsvorbereitung für die Prüfung C2 des Goethe-Instituts

Sie verfügen über sehr gute Deutschkenntnisse etwa auf dem Niveau C2 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens und möchten sich diese Kenntnisse durch die Prüfung C2 des Goethe-Instituts bestätigen lassen. Im Vorbereitungskurs arbeiten Sie dazu einen Modelltest durch und simulieren Teile der schriftlichen und mündlichen Prüfung.

4199-15 *Karl-Martin Hoffmann*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, Sa, 10.00 – 15.00 Uhr, **13. Feb. – 05. Juni, 29x**
VHS Sonnemannstraße, Online-Kurs; € 450

4199-16 *Karl-Martin Hoffmann*
Mo, 09.00 – 12.15 Uhr, Mi, 09.00 – 12.15 Uhr, Sa, 10.00 – 15.30 Uhr, **06. März – 26. Juni, 29x**
VHS Sonnemannstraße, Online-Kurs; € 450

„Sprechen Sie Hessisch?“ - Mundart und Kultur entdecken

Deutsch ist nicht nur Hochdeutsch – es gibt viele verschiedene Dialekte, und sie klingen ganz unterschiedlich!
Wir wollen uns gemeinsam mit dem „Hessischen“ befassen – Hören und Sprechen üben, den besonderen „Wortschatz“ und die manchmal etwas eigenwillige Grammatik untersuchen. Wir werden Geschichte, Kultur und die „romantische Seele“ der Hessen entdecken und auch Frankfurt besser kennenlernen.
Deswegen machen wir neben dem Unterricht auch eine Exkursion ins Frankfurter Goethehaus – denn auch Goethe sprach Mundart!

Niveau: C1+ / oder Muttersprachler/-innen.
Hinweis: Für den Exkursionstermin ins Goethehaus fällt zuzüglich zur Kursgebühr der Eintritt an.

4199-20 *Katharina Schaaf*
3x Di und 1x Sa, 18.30 – 20.45 Uhr, **16. – 30. Mai, 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 55

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

In unseren Sprachkursen

- **erhalten Sie kommunikations- und handlungsorientierten Sprachunterricht auf verschiedenen Niveaustufen**
- **fördern Sie Ihre Mehrsprachigkeit und ermöglichen sich dadurch Begegnungen mit Sprechern anderer Sprachen**
- **steigern Sie Ihre Chancen im Beruf durch Ausbau und Dokumentation Ihrer Sprachkenntnisse**
- **erweitern Sie Ihren kulturellen Horizont und erschließen sich andere Kulturen**

Sprachen

Allgemeine Informationen 154
Schätzen Sie Ihre Sprachkenntnisse selbst ein (GER) 156
Arabisch 157
Bulgarisch 158
Chinesisch 158
Dänisch 159
Englisch 160
Finnisch 170
Französisch 170
Griechisch 175
Altgriechisch 176
Hindi 176
Indonesisch 176
Italienisch 176
Japanisch 184
Koreanisch 186
Kroatisch 186
Latein 187
Niederländisch 188
Norwegisch 188
Persisch 189
Polnisch 190
Portugiesisch 190
Russisch 191
Schwedisch 194
Sorbisch 195
Spanisch 195
Thai 200
Tschechisch 201
Türkisch 202
Ukrainisch 203
Ungarisch 204

Diversität und gesellschaftlicher Zusammenhalt

Entdecken Sie unsere neue Rubrik ab Seite 24

Fremdsprachen

Sprachenlernen öffnet Welten! Sie möchten eine Fremdsprache lernen oder auffrischen? Die VHS bietet Ihnen rund 30 Sprachen in unterschiedlichen Kursformaten an.

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

Unsere Sprachkurse sind nach den Kompetenzstufen A1 bis C2 des „Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens" (GER, s. Seite 156) aufgebaut. Um die hohe Qualität unserer Kurse zu wahren, bilden sich unsere qualifizierten Dozentinnen und Dozenten regelmäßig fort.

Welcher Kurs ist der richtige für mich?
Wichtig ist, dass Sie in Ihrem Kurs weder über- noch unterfordert sind. Nutzen Sie daher vor einer Anmeldung unser kostenloses Einstufungs- und Beratungsangebot (siehe auch: Test und Beratung kostenfrei!).

Wie melde ich mich an?
Für Ihren Kurs können Sie sich

- online unter vhs.frankfurt.de
- per E-Mail an vhs@frankfurt.de
- telefonisch unter 069 212-71501 oder
- zu unseren Servicezeiten persönlich vor Ort in der VHS anmelden.

Einige Sprachkurse sind mit ⌧ gekennzeichnet. Hier ist eine Anmeldung nur nach Beratung (telefonisch oder persönlich vor Ort in der VHS) möglich.

Sprachen öffnen Welten! Fremdsprachenkurse laden Sie ein, die Grenzen der eigenen Muttersprache zu überschreiten und durch den Erwerb neuer Sprachkenntnisse die globalen Herausforderungen des 21. Jahrhunderts in allen Teilen der Welt besser zu verstehen.

Die Lernziele des GER interaktive Lernformen und selbstgesteuertes Erforschen der neuen Sprachwelten ermöglichen es Ihnen, Selbst- und Weltbilder im Sinne einer Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE) zu überdenken und eine differenzierte eigene Haltung zu finden.

Weitere Informationen unter vhs.frankfurt.de/BNE

Sie können Ihren Kurs schnell und unkompliziert direkt im Anschluss an Ihr Beratungsgespräch am Telefon buchen. Alternativ erhalten Sie auf Wunsch einen Buchungscode für eine Anmeldung auf unserer Webseite. Selbstverständlich können Sie sich auch direkt nach Ihrem persönlichen Beratungstermin vor Ort in der VHS anmelden.

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

Prüfungen und Zertifikate

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

Italienisch: CELI-Prüfungen
Die VHS Frankfurt ist die hessenweit zuständige Prüfungsinstitution für die CELI (Certificazione Lingua Italiana) der Università Italiana per Stranieri. Auf verschiedenen Niveaus (A1 bis C2) können Sie 2x jährlich Prüfungen ablegen. Die CELI gelten als eine der anerkanntesten Zertifizierungen der italienischen Sprache.
Kontakt: Tiziana Raimondo
tiziana.raimondo.vhs@stadt-frankfurt.de

Auf folgende Abschlüsse bereiten wir vor:

- Englisch: Cambridge-Prüfungen FCE, CAE, CPE, BEC Vantage, BEC Higher und International English Language Testing (IELTS)
  Kontakt: Liliya Karpynska
  liliya.karpynska.vhs@stadt-frankfurt.de
- Italienisch: CELI (Certificazione Lingua Italiana)
  Kontakt: Tiziana Raimondo
  tiziana.raimondo.vhs@stadt-frankfurt.de

Test und Beratung kostenfrei!

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

Wie bekomme ich einen Beratungstermin?
Einen Beratungstermin erhalten Sie unter vhs.frankfurt.de/Beratung

- per E-Mail an vhs@frankfurt.de oder
- über unser Info-Telefon 069 212-71501
- Wir freuen uns auf Sie!

Welche Kursberatung ist die richtige für mich?
Wir beraten Sie gerne persönlich vor Ort in der VHS. Wir bieten Ihnen aber gerne auch schnell und unkompliziert einen Onlinetest und ein individuelles Beratungsgespräch am Telefon an.

Wo finde ich den Onlinetest?
Unseren Onlinetest finden Sie unter **vhs-frankfurt.eurotest.me**

Bitte denken Sie daran, nach Teilnahme am Onlinetest einen Termin für die Kursberatung zu vereinbaren:
vhs.frankfurt.de/Beratung

telc – The European Language Certificates

telc-Zertifikate sind ein verlässlicher Nachweis für Sprachkompetenz in acht Sprachen. Auf sechs Niveaustufen können Jugendliche und Erwachsene ihre Sprachkenntnisse für schulische, berufliche und sonstige Zwecke anerkennen lassen.

Die mehr als 50 Prüfungsformate werden mehrmals jährlich in mehr als 4.000 Prüfungszentren in 25 Ländern angeboten und sind bei vielen Arbeitgebern und akademischen Einrichtungen anerkannt (z.B. Deutsche Telekom AG, Bosch, BMW, Degussa, Deutsche Bank, Lufthansa, Siemens), sowie an Hochschulen im In- und Ausland (z.B. in Wien, Basel, Lodz, Prag, Peking, Nankai).

telc prüft auf der Grundlage des „Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens für Sprachen" (GER) des Europarats, nach wissenschaftlich fundierten, kommunikativ orientierten Maßstäben, objektiv und fair.

telc-Zertifikate garantieren mehr Chancen in der Arbeitswelt, sind eine Zulassungsvoraussetzung zum Studium, motivieren Sprachenlernende und messen staatlich anerkannt die Sprachkompetenz für Migrantinnen und Migranten in Deutschland.

telc ist Mitglied der ALTE (Association of Language Testers in Europe) und eine 100prozentige Tochter des Deutschen Volkshochschulverbandes (dvv).

Kostenlose Modelltests zu allen telc-Prüfungen sowie Tipps zur Prüfungsvorbereitung erhalten Sie als Download unter www.telc.net.

Zertifikate für zehn Sprachen auf sechs Niveaustufen

Sprache	A1	A2	B1	B2	C1	C2
Arabisch	—	—	✓	—	—	—
Englisch	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Französisch	✓	✓	✓	✓	—	—
Italienisch	✓	✓	✓	✓	—	—
Polnisch	—	—	✓	✓	—	—
Portugiesisch	—	—	✓	—	—	—
Russisch	✓	✓	✓	✓	—	—
Spanisch	✓	✓	✓	✓	—	—
Türkisch	✓	✓	✓	✓	✓	—
Deutsch	✓	✓	✓	✓	✓	✓

Schätzen Sie Ihre Sprachkenntnisse selbst ein

Unsere Sprachkurse, -prüfungen und -zertifikate sind nach dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER) konzipiert.

Der Gemeinsame Europäische Referenzrahmen für Sprachen (GER) des Europarats ist der europaweit gültige Standard zur Beschreibung von Sprachkenntnissen. Für die Grundfertigkeiten Hör- und Leseverstehen, Sprechen und Schreiben sind in sechs Niveaustufen (A1, A2, B1, B2, C1 und C2) Sprachkompetenzen und -fähigkeiten beschrieben.

Wenn Sie einen unserer Sprachkurse belegen wollen, finden Sie hier erste Anhaltspunkte für Ihr aktuelles Sprachniveau.

Nutzen Sie auch die Möglichkeit, im Internet unter **vhs-frankfurt.eurotest.me** einen Online-Einstufungstest durchzuführen. Online-Tests sind für die Sprachen Dänisch, Deutsch, Englisch, Französisch, Italienisch, Norwegisch, Schwedisch und Spanisch verfügbar. Gerne bieten wir Ihnen auch einen Termin für unsere Fremdsprachenberatungen an (siehe auch Seite 154 „Test und Beratung kostenfrei!") und unterstützen Sie bei der Einschätzung Ihres Sprachniveaus.

Weitere Informationen zum GER finden Sie im Internet unter **vhs.frankfurt.de/GER**

Europa ist mit uns nicht fremd.®
Die vhs Volkshochschulen

Elementare Sprachverwendung

A1

Ich kann ...
... vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden.

... mich und andere vorstellen, anderen Fragen zu ihrer Person stellen und ebensolche Fragen beantworten.

... mich auf einfache Art verständigen, wenn die Gesprächspartner langsam und deutlich sprechen und bereit sind zu helfen.

A2

Ich kann ...
... Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke/ Wörter verstehen, wenn es z.B. um einfache Informationen zur Person, zu Familie, Einkaufen oder Arbeit geht.

... mich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen und mit einfachen Mitteln die eigene Herkunft und Ausbildung, die direkte Umgebung und alltägliche Dinge beschreiben.

Selbstständige Sprachverwendung

B1

Ich kann ...
... die Hauptpunkte verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Bereiche wie Arbeit, Schule oder Freizeit geht.

... die meisten alltäglichen Situationen sprachlich bewältigen und mich zusammenhängend zu vertrauten Themen äußern, z.B. Familie, Hobbies und Beruf.

... über Erfahrungen und Ereignisse berichten und Meinungen und Ansichten begründen.

B2

Ich kann ...
... längeren Redebeiträgen und komplexer Argumentation in Standardsprache sowie den meisten Nachrichtensendungen folgen.

... mich im privaten und beruflichen Bereich so spontan und fließend verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachlern möglich ist und ich mich an Diskussionen beteiligen kann.

... klare detaillierte Texte über eine Vielzahl von Themen schreiben, Aufsätze verfassen, persönliche und formelle Briefe schreiben und deutlich machen, was wichtig ist.

Kompetente Sprachverwendung

C1

Ich kann ...
... längeren Reden und Gesprächen mit komplizierten Zusammenhängen folgen und lange und komplexe Sach- und literarische Texte, Fachartikel und lange technische Anleitungen verstehen, auch wenn sie außerhalb meines Spezialwissens liegen.

... mich fast mühelos spontan und fließend ausdrücken und die Sprache im gesellschaftlichen und beruflichen Leben und in der Ausbildung angemessen und präzise anwenden.

... mich schriftlich klar und präzise ausdrücken, Texte über komplexe Sachverhalte verfassen und den für den/die Leser/-in angemessenen Stil wählen.

C2

Ich kann ...
... gesprochene und schriftliche Sprache problemlos verstehen.

... mich an allen Gesprächen und Diskussionen mühelos beteiligen und bin auch mit umgangssprachlichen und idiomatischen Ausdrucksweisen sehr vertraut.

... die Sprache in allen privaten und beruflichen Situationen in anspruchsvollen Zusammenhängen schriftlich wie mündlich angemessen und präzise anwenden.

Arabisch

Arabisches Wochenende für Einsteiger/-innen

Für alle, die sich für Arabien als Region und Hocharabisch als Sprache interessieren. Neben einer Einführung in die Grundlagen der Sprache und Schrift werden Wörter, einfache Sätze und Floskeln gelernt, die in Alltagssituationen nützlich sind. Der Sprachunterricht wird durch landeskundliche Informationen über Arabien ergänzt. Auch als Einstieg für Arabisch 1 oder als Vorbereitung für eine Reise geeignet.

Das Unterrichtsmaterial erhalten Sie im Kurs.

4154-05 *Basel Gaurie*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **21. + 22. Jan., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 75

A1

Arabisch A1.1

Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse

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

- sich begrüßen und sich verabschieden
- sich vorstellen und über sich sprechen
- Orte und Städte benennen
- über Sprachen und Sprachkenntnisse sprechen

Lehrwerk: Usrati, Lehrbuch, Max Hueber Verlag, Lektionen 1 – 4

4154-08 *Dr. Mohammed Rashed*
Di, 19.00 – 21.15 Uhr, **14. Feb. – 27. Juni, 15x**
Bettinaschule; € 195

Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

4154-11 *N.N.*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **15. Feb. – 14. Juni, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 195

Online: Arabisch A1.2

Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen

Sie haben bereits Arabisch gelernt (ca 45 Ustd) und möchten Ihre geringen Vorkenntnisse ausbauen.

Nach dem Kurs können Sie:

- Trinken und Essen bestellen
- nach dem Weg fragen
- über den Tagesablauf sprechen
- über Berufe sprechen

Lehrwerk: Kalamuna A1, Lehrbuch, Max Hueber Verlag, Lektionen 5 – 7

4154-14 *Mata Gawrieh*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **15. Feb. – 14. Juni, 15x**
Online-Kurs; € 195

Arabisch A1.2

Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen

Sie haben bereits Arabisch gelernt (ca 45 Ustd) und möchten Ihre geringen Vorkenntnisse ausbauen. Nach dem Kurs können Sie:

- Trinken und Essen bestellen
- nach dem Weg fragen
- über den Tagesablauf sprechen
- über Berufe sprechen

Lehrwerk: Kalamuna A1, Lehrbuch, Max Hueber Verlag, Lektionen 5 – 7

4154-17 *Basel Gaurie*
Fr, 18.30 – 20.45 Uhr, **24. Feb. – 23. Juni, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 195

A2

Arabisch A2.2

Auf dem Kursniveau A2 lernen Sie, sich in einfachen, routinemäßigen Situationen zu verständigen, in denen es um einen einfachen und direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht. Sie lernen dabei insbesondere:

- über Ihre Familie und Verwandtschaft sprechen
- über Ihren Urlaub sprechen
- Jahreszeiten beschreiben
- über das Wetter sprechen

Lehrwerk: Kalamuna A1, Lehrbuch, Max Hueber Verlag, Lektionen 11 – 13

4154-23 *Basel Gaurie*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **23. Feb. – 06. Juli, 15x**
Bettinaschule; € 215

B1

Arabisch B1.1

Sie haben bereits Arabisch gelernt (ca 225 Ustd) und möchten Ihre Vorkenntnisse weiter ausbauen

Nach diesem Kurs können Sie:

- über Ernährungs- und Kochgewohnheiten sprechen
- das Äußere und den Charakter einer Person beschreiben
- beim Arzt, gesundheitliche Beschwerden beschreiben
- Ratschläge geben und beurteilen

Lehrwerk: Usrati, Lehrbuch, Max Hueber Verlag, Lektionen 17 – 20

4154-26 *Wael Amin*
Mi, 19.00 – 21.15 Uhr, **15. Feb. – 14. Juni, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 250

Arabisch B1.2

Auf dem Kursniveau B2 lernen Sie, sich so spontan und fließend zu verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachler/-innen gut möglich ist. Sie lernen u.a., sich zu einem breiten Themenspektrum klar und detailliert auszudrücken, einen Standpunkt zu einer aktuellen Frage erläutern und die Vor- und Nachteile verschiedener Möglichkeiten anzugeben.

Lehrwerk: Usrati 2, Lehrbuch, Max Hueber Verlag, Lektionen 1 – 3

4154-29 *Wael Amin*
Di, 19.00 – 21.15 Uhr, **14. Feb. – 13. Juni, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 250

B2

Online: Arabisch B2.1

Auf dem Kursniveau B2 lernen Sie, sich so spontan und fließend zu verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachler/-innen gut möglich ist. Sie lernen u.a., sich zu einem breiten Themenspektrum klar und detailliert auszudrücken, einen Standpunkt zu einer aktuellen Frage erläutern und die Vor- und Nachteile verschiedener Möglichkeiten anzugeben.

Das Unterrichtsmaterial erhalten Sie im Kurs.

4154-32 *Dr. Mohammed Rashed*
Sa, 11.00 – 13.15 Uhr, **18. Feb. – 17. Juni, 15x**
Online-Kurs; € 250

Bulgarisch

Extras

Bulgarisch zum Kennenlernen

Die bulgarische Sprache ist eine der ältesten dokumentierten slawischen Sprachen. Bulgarisch gehört zu den ostsüdslawischen Sprachen. Die bulgarische Sprache wird von rund 8 Millionen Menschen gesprochen; vor allem in Bulgarien, aber auch in anderen Staaten Südost- und Osteuropas.
In diesem Kurs erfahren Sie einiges über die Geschichte, Struktur und Besonderheiten dieser sehr melodischen und ausdrucksvollen Sprache und haben die Gelegenheit sich mit dem bulgarischen Wortschatz zu beschäftigen.

4155-10 *Spassimira Ebendorff*
Sa, 11.00 – 12.30 Uhr, **29. Apr., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 15

Bulgarisch für die Reise

In diesem Kurs werden Sie auf eine kurze Reise durch Bulgarien mitgenommen. Sie erhalten hier eine Einführung in die kyrillische Schrift (Druckschrift) und mit Spaß werden Sie nützliche Wörter und Redewendungen lernen. Parallel dazu erfahren Sie Vieles über Kultur und Traditionen in Ihrem Reiseland.

4155-15 *Spassimira Ebendorff*
Sa, 11.00 – 13.15 Uhr, **17. Juni – 15. Juli, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 80

A1

Online: Bulgarisch A1.1

Eine sprachliche und kulturelle Stippvisite

In diesem Kurs werden Sie auf eine kurze Reise durch Bulgarien mitgenommen. Sie erhalten hier eine Einführung in die kyrillische Schrift (Druckschrift) und mit Spaß und ein wenig Grammatik werden Sie nützliche Wörter und Redewendungen lernen. Parallel dazu erfahren Sie Vieles über Kultur und Traditionen in Ihrem Reiseland.
Dieser Kurs findet online in Form einer Videokonferenz statt.
Sie erhalten kurz vor Kursbeginn alle Zugangsdaten.
Sie benötigen eine stabile Internetverbindung und einen Computer mit Webcam und Mikrofon.
Anmeldung online: Es gelten die allgemeinen Geschäftsbedingungen der durchführenden Volkshochschule.

Die Kursbuchung erfolgt direkt bei der VHS Karlsruhe unter dem Buchungslink: Bulgarisch A1.1 – Eine sprachliche und kulturelle Stippvisite (vhs-karlsruhe.de)

In Kooperation mit der Volkshochschule Karlsruhe

4155-20 *N.N.*
Mo, 18.30 – 20.00 Uhr, **09. Jan. – 30. Jan., 4x**
Online-Kurs; € 71

Chinesisch

Extras

Chinesische Kalligraphie

Kalligraphie heißt auf Chinesisch „Shu Fa" und bezeichnet die „Regel und Methode des Schreibens". Sie erhalten einen landeskundlichen und geschichtlichen Überblick über die chinesische Sprache, insbesondere über die Entwicklung der chinesischen Schriftzeichen, greifen selbst zu Pinsel, Tuschstein und Reispapier und erstellen Grußkarten für Geburtstage oder andere Anlässe.

Für Anfänger/-innen mit oder ohne Chinesisch-Vorkenntnisse.

Kosten für Materialaufwand (Pinsel, Tuschstein, Tusche und Papier): 10 €.

4160-75 *Chunqing Huang*
Sa, 10.30 – 15.30 Uhr, **18. Feb., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 40

Bildungsurlaub

Chinesische Woche

Sprache und Landeskunde für Anfänger/-innen, auch mit geringen Vorkenntnissen. Sie erarbeiten landeskundliche Themen aus Geschichte, Politik, Wirtschaft und Gesellschaft. Darüber hinaus werden Sie in die Grundlagen der chinesischen Sprache und Schrift eingeführt.

Auch als Vorbereitung auf einen beruflichen oder touristischen Aufenthalt in der Volksrepublik China geeignet.

4160-80 BU *Dr. Yiming Wei; Xue Liu*
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **27. Feb. – 03. März, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

A1

Online: Chinesisch 1

Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse

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

- Begrüßungen
- sich und andere vorstellen

- Nationalitäten
- Familienmitglieder

Lehrwerk: Ni Xing Chinesisch für Anfänger, Klett Verlag, Lektionen 1 – 8

4160-81 *Dr. Yiming Wei*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **14. Feb. – 13. Juni, 15x**
Online-Kurs; € 195

A2

Chinesisch 4

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

- Wohnung mieten
- beim Arzt
- beim Friseur
- ein Kompliment machen und erwidern

Lehrwerk: Ni Xing Chinesisch für Anfänger, Klett Verlag, ab Lektion 17

4160-85 *Ning Mu*
Mi, 18.45 – 21.00 Uhr, **15. Feb. – 14. Juni, 15x**
Bethmannschule; € 215

Online: Chinesisch 5

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

Lehrwerk: Ni Xing Chinesisch für Anfänger, Klett Verlag, Lektionen 21 – 24

4160-89 *Dr. Yiming Wei*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **15. Feb. – 14. Juni, 15x**
Online-Kurs; € 250

Online: Chinesisch 6

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

Lehrwerk: Experiencing Chinese, Higher Education Press

4160-91 *Yonghua Wang*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **14. Feb. – 13. Juni, 15x**
Online-Kurs; € 250

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen (GER)
Mehr Informationen zu den Kompetenzstufen A1 – C2 finden Sie auf Seite 156.

Dänisch

A1

Dänisch 2

Sie haben bereits Dänisch gelernt (ca 36Ustd) und möchten Ihre geringen Vorkenntnisse ausbauen.

Nach diesem Kurs können Sie:

- Über den Tagesablaufsprechen
- Erste Berufsbezeichnungen
- Über Ess- und Einkaufsgewohnheiten sprechen
- Über Wochenpläne sprechen

Lehrwerk: Vi snakkes ved! aktuell A1+, Hueber Verlag, Lektionen 4 – 6

4163-06 *Tibor Rückert*
Sa, 12.30 – 14.45 Uhr, **25. Feb. – 27. Mai, 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

A2

Dänisch 6

Sie haben bereits Dänisch gelernt (ca 140 Ustd) und möchten Ihre Vorkenntnisse weiter ausbauen

Nach diesem Kurs können Sie:

Lehrwerk: Vi snakkes ved! aktuell A2, Hueber Verlag, ab Lektion 11

4163-09 *Tibor Rückert*
Sa, 10.00 – 12.15 Uhr, **25. Feb. – 27. Mai, 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 180

B2

Dansk Konversation

Vi snakkes ved – og det er lige præcis det vi skal gøre i dette kursus! Forskellige danske tekster og øvelser skal være udgangspunkten for samtaler og diskussioner. Desuden skal vi fordybe og udvide ordforrådet og grammatikken. Kursisterne må selvfølgelig gerne forslå tekster, film eller egne emner, de er interesseret i.

Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

4163-11 *Tibor Rückert*
Di, 18.00 – 19.30 Uhr, **14. Feb. – 13. Juni, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 180

Englisch

Unsere Sprachkurse finden Sie nach den Kompetenzstufen A1 bis C2 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER, siehe Seite 156) für Sprachen sortiert. Innerhalb der Kompetenzstufen können Sie unter einem breiten Angebot an Kursformen wählen:

Bildungsurlaub
Unsere Kurse sind nach dem „Hessischen Gesetz über den Anspruch auf Bildungsurlaub" anerkannt: Tauchen Sie eine Woche intensiv in Sprache und Landeskunde ein. Das detaillierte Programm entnehmen Sie bitte jeweils der Anlage, die Sie zum Kursstart erhalten.

Denken Sie an eine frühzeitige Anmeldung, da die Anzahl der Plätze in den Kursen begrenzt ist und die Beantragung des Bildungsurlaubes mindestens 6 Wochen vor Kursstart bei der Arbeitsstelle eingereicht werden muss. Selbstverständlich können Sie einen Bildungsurlaub aber auch dann buchen, wenn Sie nicht berufstätig sind. Nutzen Sie dabei gerne unser kostenfreies Angebot von Test und Beratung, wir schlagen Ihnen den für Sie und Ihren Sprachstand passenden Bildungsurlaub vor.

5 Kurstage, jeweils von 9.00 – 16.00 Uhr oder 9.30 – 16.30 Uhr

Online-Kurse und Blended Learning
Viele unserer Kurse bieten wir nicht nur im Präsenzunterricht, sondern auch als Online-Kurse oder im Blended Learning-Format an. Wenn Sie neugierig auf diese Kursformate sind, zeigen wir Ihnen gerne die Welt des Onlinelernens in unseren kurzen kostenfreien Schnupperangeboten. Bei Kursen mit Onlineanteil erhalten Sie kurz vor Kursbeginn alle Zugangsdaten. Sie benötigen eine stabile Internetverbindung und einen Computer mit Webcam und Mikrofon.

Standardkurse
Lernen Sie an ein bis zwei Terminen in der Woche auf das Niveauziel hin (zur Nummerierung der Niveaus siehe Schaubild unten).

Je Kurs 15 Kurstermine, jeweils 3x 45 min., 1 oder 2x wöchentlich – vormittags, nachmittags, abends oder am Wochenende

Unsere Kurse finden auch mit einer kleinen Teilnehmerzahl statt. Bei 8 Anmeldungen läuft der Kurs über 15 Termine, bei 7 über 13 Termine, bei 6 über 11 Termine. Entscheidend ist der zweite Kurstermin.

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

Je Kurs 15 Kurstermine, jeweils 3x 45 min., 1 oder 2x wöchentlich – vormittags oder abends

Kompaktkurse und Auffrischungskurse Kompakt
Sie sind sehr motiviert und möchten ein schnelleres Lerntempo angehen? Dann lernen Sie an zwei Intensiv-Terminen in der Woche.

Je Kurs 12 Kurstermine, jeweils 4x 45 min., 2x wöchentlich – vormittags oder nachmittags

Crashkurse
Möchten Sie in den Schulsommerferien besonders intensiv lernen und Fortschritte erzielen, dann sind unsere Crashkurse das Richtige für Sie.

Je Kurs 22 Kurstermine, jeweils 4x 45 min., 5x wöchentlich vormittags

Kurse für Business English
Sie benötigen Englisch aus beruflichen Gründen? Dann sind Sie in diesen Kursen richtig.

Je Kurs 8 oder 15 Kurstermine, jeweils 3x 45 min., 1x wöchentlich abends

Konversationskurse
In unseren Konversationskursen erproben Sie intensiv Ihre mündlichen Sprachfertigkeiten.

Je Kurs 8 oder 15 Kurstermine, jeweils 2 oder 3x 45 min., 1 oder 2x wöchentlich – vormittags, nachmittags, abends, auch am Wochenende

Neu für Teilnehmende an unseren aktuellen Englischkursen C1/C2: „Englisch mit Toastmasters". Die kostenlosen Kurse finden in Kooperation mit Esprit de Corps Toastmasters Club statt.

Prüfungsvorbereitungskurse
Sie möchten gerne eine Prüfung von Cambridge ESOL oder telc ablegen? Wir informieren Sie gerne über unsere Auswahl an Englisch-Zertifikaten und Prüfungsvorbereitungskursen.

Je Kurs 15, 20 oder 25 Kurstermine, jeweils 3x 45 min., 1 oder 2x wöchentlich – vormittags oder abends

Test und Beratung kostenfrei!

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

Wie bekomme ich einen Beratungstermin?
Einen Beratungstermin erhalten Sie unter vhs.frankfurt.de/Beratung

- per E-Mail an vhs@frankfurt.de oder
- über unser Info-Telefon 069 212-71501
- Wir freuen uns auf Sie!

Welche Kursberatung ist die richtige für mich?
Wir beraten Sie gerne persönlich vor Ort in der VHS. Wir bieten Ihnen aber gerne auch schnell und unkompliziert einen Onlinetest und ein individuelles Beratungsgespräch am Telefon an.

Wo finde ich den Onlinetest?
Unseren Onlinetest finden Sie unter **vhs-frankfurt.eurotest.me**

Bitte denken Sie daran, nach Teilnahme am Onlinetest einen Termin für die Kursberatung zu vereinbaren: vhs.frankfurt.de/Beratung

Information und Beratung
Dr. Liliya Karpynska
Telefon: 069 212-38384
E-Mail: liliya.karpynska.vhs@stadt-frankfurt.de

Extras

Easy English: Leichtes Englisch für alle

Ein Angebot mit Spaß und Zeit

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

Das lernen Sie im Kurs:

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

Durch Lieder, Musik und Übungen lernen Sie neue Wörter: in einer netten Gruppe, ohne Zeitdruck und mit Freude am Gespräch.
Von uns bekommen Sie eine Liste mit gutem und kostenlosen Material zum Selbstlernen, zum Beispiel Apps, Videos und Vokabeltrainer.
Der Kurs eignet sich gut für Menschen mit Lernschwierigkeiten. Gelernt wird gemeinsam: unabhängig von körperlichen und geistigen Voraussetzungen.
Bei Interesse melden Sie sich bitte per E-Mail bei liliya.karpynska.vhs@stadt-frankfurt.de

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

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

Bildungsurlaub

Englische Woche A1 Teil 1

Für Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen, die schon einmal etwas Englisch gelernt, inzwischen aber so viel vergessen haben, dass sie noch einmal von vorne beginnen möchten. Sie lernen in Englisch Kontakte zu knüpfen und an einfachen Gesprächen teilzunehmen. Sie erwerben dabei einen Grundwortschatz und wichtige Strukturen.

Lehrwerk: English File Beginner Fourth Edition MultiPack A, Oxford University Press

4205-03 BU
Ena Koch-Carvalho; Sam Martin Seyedkalal
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **27. -31. März, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Englische Woche A2 Teil 1

Kenntnisse ab Stufe 3

In diesem Kurs können Sie Ihre Fertigkeiten im Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben auffrischen und erweitern. Außerdem lernen Sie landeskundliche Themen zu englischsprachigen Ländern kennen. Der Bildungsurlaub ist geeignet für Teilnehmer/-innen mit elementaren Grundkenntnissen.

Lehrwerk: English File Elementary Fourth Edition MultiPack A, Oxford University Press

4205-22 BU *Michaela Herr; Sabine Posniak*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **27. – 31. März, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

PDL – Englisch lernen einmal anders

Zur Auffrischung oder als Ergänzung zu Ihrem Standardkurs (A2 – B1)

Haben Sie vor längerer Zeit Englisch gelernt und meinen, inzwischen alles vergessen zu haben?
Haben Sie seit kurzem Englisch gelernt und Ihnen fehlen manchmal noch die Worte, wenn Sie sich ausdrücken möchten?
Dann bietet Ihnen dieser Kurs dazu die optimale Möglichkeit.
Die Lernmethode PDL – Psychodramaturgie Linguistique – von Bernard Dufeu (Universität Mainz) und Marie Dufeu (Centre de Psychodramaturgie Mainz), als Intensivmethode für den Sprachunterricht mit Erwachsenen entwickelt, kommt ohne Lehrbuch zu sehr guten Lernfortschritten.
Der Schwerpunkt liegt auf dem gesprochenen Wort. Sie werden von einem Trainer begleitet, der sich auf den individuellen Lernrhythmus und den Kenntnisstand der Teilnehmenden einstellt. Entspannungs- und Konzentrationsübungen schaffen eine ideale Lernsituation, in der Sprechhemmungen abgebaut und mehr Spontaneität und Sicherheit im freien Ausdruck erreicht werden.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken und eine leichte Decke.

Siehe auch www.psychodramaturgie.de.

4205-31 BU *Shuzhen Dziadek*
Mo – Fr, 09.0 – 16.00 Uhr, **06. – 10. März, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

4205-33 BU *Shuzhen Dziadek*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **03. – 07. Juli, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Englische Woche B1 Teil 1

Kenntnisse ab Stufe 6

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

Lehrwerk: English File Pre-Intermediate Fourth Edition MultiPack A, Oxford University Press

Kenntnisse ab Stufe 5

4205-36 BU *Ena Koch-Carvalho; Sam Martin Seyedkalal*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **13. – 17. März, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Englische Woche B1 Teil 2

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

Lehrwerk: English File Pre-Intermediate Fourth Edition MultiPack B, Oxford University Press

4205-38 BU
Ena Koch-Carvalho; Sam Martin Seyedkalal
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **20. – 24. März, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Englische Woche B1: Play with English!

NEU im Programm

Kenntnisse ab Stufe 6

Spiele sind ein effektives Lern-Tool, das erwachsene Englischlernende spielen können, um ihren Sprachfluss zu verbessern.
Auf eine spaßige Art und Weise verbessern Sie Ihre Fertigkeiten in Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben und bearbeiten landeskundliche Themen zu englischsprachigen Ländern. An einem Nachmittag nehmen Sie auch an einem Murder Mystery teil!

4205-45 BU
Sam Martin Seyedkalal; Gretel Ghamsharick
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **26. – 30. Juni, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Englische Woche B1+ Teil 1

If your general English is at an upper-intermediate level, this week will offer you an opportunity to revise, review and improve your English. You will also learn about social, cultural and political aspects of some English-speaking countries.

Lehrwerk: English File Intermediate Fourth Edition Multipack A, Oxford University Press

Kenntnisse ab Stufe 7

4205-52 BU
Ena Koch-Carvalho; Sabine Posniak
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **13. – 17. Feb., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

PDL – Englisch lernen einmal anders

NEU im Programm

Zur Auffrischung oder als Ergänzung zu Ihrem Standardkurs (B1+ – B2)

Haben Sie vor längerer Zeit Englisch gelernt und meinen, inzwischen alles vergessen zu haben? Haben Sie seit kurzem Englisch gelernt und Ihnen fehlen manchmal noch die Worte, wenn Sie sich ausdrücken möchten?
Dann bietet Ihnen dieser Kurs mit der Lernmethode PDL dazu die optimale Möglichkeit.
Zur Lernmethode PDL (Psychodramaturgie Linguistique) siehe Kursbeschreibung 4205-31 und www.psychodramaturgie.de.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken und eine leichte Decke.

4205-59 BU *Shuzhen Dziadek*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **19. – 23. Juni, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

English Week B2 Teil 1

NEU im Programm

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

Lehrwerk: English File Upper-Intermediate Multipack A, Oxford University Press

Kenntnisse ab Stufe 9

4205-62 BU
Susan Lynas-Vogel; Shanta Theresa Neubert
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr,
27. Feb. – 03. März, 5x
VHS Sonnemannstraße; € 260

Entspannt Englisch lernen mit Yoga B2

Kenntnisse ab Stufe 9

In diesem Kurs können Sie Ihre Fertigkeiten im Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben auffrischen und erweitern. Außerdem lernen Sie landeskundliche Themen zu englischsprachigen Ländern kennen und lernen, wie Sie mit zusätzlichen Yogastunden Ihre Motivation und Konzentration steigern können. Für das Yoga sind keine Vorerfahrungen erforderlich.
Bitte mitbringen: eine eigene Matte, bequeme Kleidung, Socken, Handtuch.

4205-65 BU
Carolyn Roether; Sabine Posniak
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **31. Juli – 4. Aug., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

North American Week B2

Kenntnisse ab Stufe 9

If your general English is at an upper- intermediate level, this week will offer you an opportunity to learn more about social, cultural and political aspects of life in North America.
Through discussion, reading and listening you will have an ooportunity to revise, review and improve your English. The course will be conducted entirely in English.

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

The Business Communicator B2+

Kenntnisse ab Stufe 12

This course is for those who would like to increase their ability to communicate in a wide range of professional situations, such as meetings, video conferences, and conference calls.
At the end of this course you will have practiced a number of ways to successfully express your thoughts and opinions in a clear, effective and persuasive manner.
Course content:

- Successfully navigate challenging communication situations to achieve desired results
- Practice the language of meetings
- Key phrases to elicit information, clarify statements and make yourself understood
- cultural differences: being polite AND persuasive
- Learn to adapt your personal speaking style to the situation

4205-70 West BU *Lance Gray*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **26. – 30. Juni, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Englische Woche C1 Teil 1

NEU im Programm

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

Lehrwerk: English File Advanced MultiPack A, Oxford University Press

Kenntnisse ab Stufe 13

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

Business English Week C1

If your general English is at an advanced level (for example Cambridge CAE), this week will offer you an opportunity to practise and improve your use of English in the workplace. Topics covered will include written communication, telephone language, meetings and presentations.

Materialien werden von der Kursleitung ausgehändigt!

4205-79 BU *Dr. Julian Namé; Rosanna Maccarone*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **20. – 24. Feb., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Regelangebot

A1

Englisch 1 (A1)

Anfänger/-innen ganz ohne Vorkenntnisse

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

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

Lehrwerk: Headway 5 th Edition Beginner, Student's Book + Workbook with Key, Oxford University Press, Lektionen 1 – 7

4213-89 *Sabine Posniak*
Di, 09.15 – 11.30 Uhr, **28. Feb. – 04. Juli, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 195

4213-92 *Katarzyna Blessing*
Mo + Mi, 18.00 – 20.15 Uhr, **06. März – 17. Mai, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 195

4213-96 Süd *Tatiana Gorokhova*
Mi, 18.45 – 21.00 Uhr, **08. März – 05. Juli, 15x**
Carl-Schurz-Schule; € 195

Online: Englisch 1 (A1)

Anfänger/-innen ganz ohne Vorkenntnisse

Lehrwerk: Headway 5 th Edition Beginner, Student's Book + Workbook with Key, Oxford University Press, Lektionen 1 – 7

4213-98 *Dr. Yvonne Wiser*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **27. Feb. – 10. Juli, 15x**
Online-Kurs; € 195

Englisch 2

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

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

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

4216-91 *Ena Koch-Carvalho*
Mo, 09.00 – 12.15 Uhr, **16. Jan. – 24. Apr., 11x**
VHS Leipziger Straße; € 195

4216-92 *Marina Loumer*
Mo + Mi, 18.00 – 20.15 Uhr, **06. Feb. – 29. März, 15x**
Fürstenbergerschule; € 195

4216-97 West *Lilit Onanyan*
Mi, 19.00 – 21.15 Uhr, **01. März – 28. Juni, 15x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 195

4216-98 *Katarzyna Blessing*
Mo + Mi, 18.00 – 20.15 Uhr,
31. Mai – 19. Juli, 15x
VHS Sonnemannstraße; € 195

Englisch Auffrischung A1

Kenntnisse ab Stufe 2

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

Lehrwerk: Intermezzo A1 Englisch, Hueber Verlag

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

A2

Englisch 3 (A2)

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

Lehrwerk: Headway 5 th Edition Elementary, Student's Book + Workbook with Key, Oxford University Press, Lektionen 1 – 6

4221-90 *Tatiana Gorokhova; Martina Weyreter*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **23. Feb. – 06. Juli, 15x**
VHS Leipziger Straße; € 195

4221-92 *Tatiana Gorokhova*
Di, 18.00 – 20.15 Uhr, **28. Feb. – 04. Juli, 15x**
Julius-Leber-Schule; € 195

4221-93 *Marina Loumer*
Mo + Mi, 18.00 – 20.15 Uhr,
24. Apr. – 19. Juni, 15x
Fürstenbergerschule; € 195

4221-95 *Ena Koch-Carvalho*
Mo, 09.00 – 12.15 Uhr, **08. Mai – 24. Juli, 11x**
VHS Leipziger Straße; € 195

Englisch 4 (A2)

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

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

4223-94 West *Lilit Onanyan*
Mo, 19.00 – 21.15 Uhr, **27. Feb. – 10. Juli, 15x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 195

Englisch Auffrischung A2

Kenntnisse ab Stufe 4

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

Lehrwerk: Brush up A2, Hueber Verlag

4223-95 West *Petra Gerginov*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **01. März – 28. Juni, 15x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 195

Online: Englisch Auffrischung A2

Kenntnisse ab Stufe 4

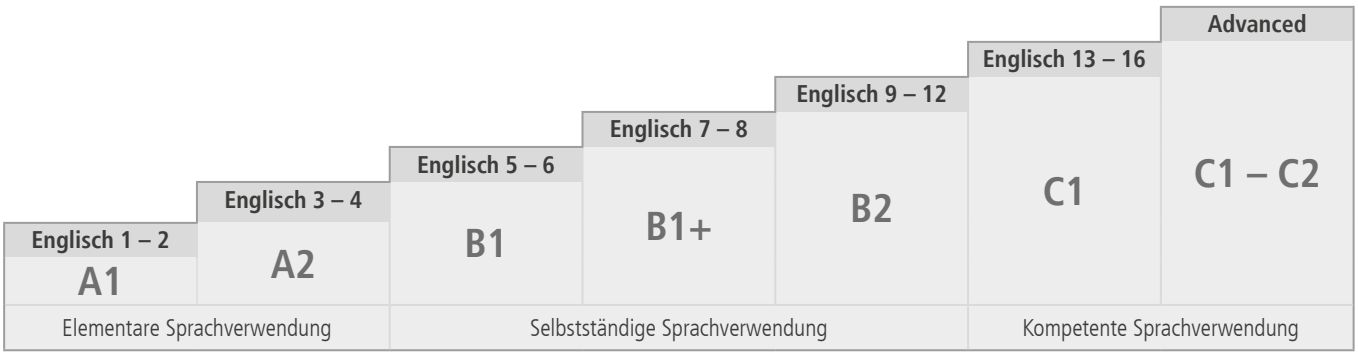
Lehrwerk: Brush up A2, Hueber Verlag

4223-96 *Sabine Posniak*
Mo + Mi, 09.00 – 12.15 Uhr,
22. Feb. – 29. März, 11x
Online-Kurs; € 195

PDL – Englisch lernen einmal anders

Zur Auffrischung oder als Ergänzung zu Ihrem Standardkurs (A2 – B1)

Haben Sie vor längerer Zeit Englisch gelernt und meinen, inzwischen alles vergessen zu haben? Haben Sie seit kurzem Englisch gelernt und Ihnen fehlen manchmal noch die Worte, wenn Sie sich ausdrücken möchten?
Dann bietet Ihnen dieser Kurs mit der Lernmethode PDL dazu die optimale Möglichkeit.
Zur Lernmethode PDL (Psychodramaturgie Linguis-



tique) siehe Kursbeschreibung 4205-31 und www.psychodramaturgie.de.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken und eine leichte Decke.

4223-99 *Shuzhen Dziadek*
Mo–Fr, 18.00–21.15 Uhr, Sa–So, 09.00–17.45 Uhr,
06.–10. März, 5x
11.–12. März, 2x
VHS Sonnemannstraße; € 260

B1

Englisch 5

Auf dem Kursniveau B1 (Englisch 5 – 6) lernen Sie, das Wesentliche zu verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht. Sie lernen, sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete zu äußern.

Lehrwerk: Headway 5 th Edition Pre-Intermediate, Student's Book + Workbook with Key, Oxford University Press, Lektionen 1 – 6

4231-95 *Yelena Yakovleva*
Di + Do, 10.00 – 12.15 Uhr,
14. Feb. – 27. Apr., 15x
VHS Sonnemannstraße; € 195

Online: Englisch 5

Lehrwerk: Headway 5 th Edition Pre-Intermediate, Student's Book + Workbook with Key, Oxford University Press, Lektionen 1 – 6

4231-97 *Sabine Posniak*
Mo + Mi, 09.00 – 12.15 Uhr,
24. Apr. – 05. Juni, 11x
Online-Kurs; € 195

Englisch 6

Auf dem Kursniveau B1 (Englisch 5 – 6) lernen Sie, das Wesentliche zu verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht. Sie lernen, sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete zu äußern.

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

4232-84 *Tatiana Gorokhova; Katarzyna Blessing*
Mo + Mi, 18.00 – 20.15 Uhr,
06. Feb. – 29. März, 15x
Fürstenbergerschule; € 195

4232-85 *Yelena Yakovleva*
Mo + Mi, 18.45 – 21.00 Uhr,
13. Feb. – 26. Apr., 15x
Julius-Leber-Schule; € 195

4232-88 *Yelena Yakovleva*
Di + Do, 10.00 – 12.15 Uhr,
02. Mai – 20. Juni, 15x
VHS Sonnemannstraße; € 195

Online-Kurs *4232-89 Sabine Posniak*
Mo + Mi, 09.00 – 12.15 Uhr,
12. Juni – 17. Juli, 11x
Online-Kurs; € 195

Online: Englisch Auffrischung B1

Kenntnisse ab Stufe 6

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

Lehrwerk: Brush up B1, Hueber Verlag

4232-90 *Günther Pörtner*
Mo + Mi, 18.00 – 20.15 Uhr,
06. Feb. – 29. März, 15x
Online-Kurs; € 195

Online: Conversation and More B1

Kenntnisse ab Stufe 6

In unseren Konversationskursen erproben Sie intensiv Ihre mündlichen Sprachfertigkeiten. Auch Wortschatztraining und die Wiederholung grammatischer Strukturen kommen nicht zu kurz, damit Sie sicherer bei der Konversation in englischer Sprache werden.

4235-10 *Michaela Herr*
Di, 18.30 – 20.00 Uhr, **07. Feb. – 20. Juni, 15x**
Online-Kurs; € 135

4235-12 *Gary Briones*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **27. Feb. – 10. Juli, 15x**
Online-Kurs; € 195

B1+

Englisch 7 (B1+)

Lehrwerk: Headway 5 th Edition Intermediate, Student's Book + Workbook, Oxford University Press,

Lektionen 1 – 6

4240-95 *Tatiana Gorokhova; Katarzyna Blessing*
Mo + Mi, 18.00 – 20.15 Uhr,
24. Apr. – 19. Juni, 15x
Fürstenbergerschule; € 195

4240-97 *Yelena Yakovleva*
Mo + Mi, 18.45 – 21.00 Uhr,
08. Mai – 28. Juni, 15x
Julius-Leber-Schule; € 195

Online: Englisch 7 (B1+)

Lehrwerk: Headway 5 th Edition Intermediate, Student's Book + Workbook, Oxford University Press, Lektionen 1 – 6

4240-98 *Günther Pörtner*
Mi, 18.00 – 20.15 Uhr, **01. März – 28. Juni, 15x**
Online-Kurs; € 195

4240-99 *Dr. Yvonne Wiser*
Mi, 18.00 – 20.15 Uhr, **08. März – 05. Juli, 15x**
Online-Kurs; € 195

Conversation and Grammar B1+

Kenntnisse ab Stufe 8

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

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

Conversation and More B1+

Kenntnisse ab Stufe 8

In unseren Konversationskursen erproben Sie intensiv Ihre mündlichen Sprachfertigkeiten. Auch Wortschatztraining und die Wiederholung grammatischer Strukturen kommen nicht zu kurz, damit Sie sicherer bei der Konversation in englischer Sprache werden.

Zusatzkosten: für Kopien (im Kurs zu zahlen)

4249-65 *Katarzyna Blessing; Gary Briones*
Do, 09.30 – 11.45 Uhr, **23. Feb. – 06. Juli, 15x**
VHS Leipziger Straße; € 195

4249-67 *David Bowman*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **28. Feb. – 04. Juli, 15x**
VHS Leipziger Straße; € 195

4249-68 *Gabriele Glaser-Pfeifer*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **01. März – 28. Juni, 15x**
Klingerschule; € 195

PDL – Englisch lernen einmal anders B1+

Zur Auffrischung oder als Ergänzung zu Ihrem Standardkurs (B1+)

Können Sie bereits Englisch sprechen, möchten aber fließender und genauer werden? Kennen Sie bereits eine Auswahl an grundlegenden englischen Wörtern, möchten aber einen noch breiteren und anspruchsvolleren Wortschatz haben? Verstehen Sie bereits die englische Grammatik, möchten aber komplexere Sätze und Grammatikpunkte üben und besser beherrschen? Haben Sie vor längerer Zeit Englisch gelernt und meinen, inzwischen alles vergessen zu haben? Haben Sie seit kurzem Englisch gelernt und Ihnen fehlen manchmal noch die Worte, wenn Sie sich ausdrücken möchten?
Dann bietet Ihnen dieser Kurs mit der Lernmethode PDL dazu die optimale Möglichkeit.
Zur Lernmethode PDL (Psychodramaturgie Linguistique) siehe Kursbeschreibung 4205-31 und www.psychodramaturgie.de.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken und eine leichte Decke.

4249-75 *Shuzhen Dziadek*
Mo–Fr, 18.00–21.15 Uhr, Sa–So, 09.00–17.45 Uhr,
03.–07. Juli, 5x
08.–09. Juli, 2x
VHS Sonnemannstraße; € 260

B2

Englisch 10 (B2)

Auf dem Kursniveau B2 (Englisch 9 – 12) lernen Sie, sich so spontan und fließend zu verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachler/-innen gut möglich ist. Sie lernen u.a., sich zu einem breiten Themenspektrum klar und detailliert auszudrücken, einen Standpunkt zu einer aktuellen Frage erläutern und die Vor- und Nachteile verschiedener Möglichkeiten anzugeben.

Lehrwerk: Headway 5 th Edition Upper Intermediate, Student's Book + Workbook with Key, Oxford University Press, Lektionen 4 – 6

4257-90
David Bowman; Christina Pahl-Huynh Cong
Mo + Mi, 18.30 – 20.45 Uhr,
06. Feb. – 29. März, 15x
Fürstenbergerschule; € 195

Conversation and More B2

Kenntnisse ab Stufe 10

The time has come, the Walrus said,
‚To talk of many things:
Of shoes and ships and sealing-wax,
Of cabbages and kings.' (Lewis Carol, ‚Through the Looking-Glass')
Join our conversation courses and don't be reluctant to ‚talk of many things'. Here you can improve and practise your oral English. There will be plenty of listening and speaking practice, as well as vocabulary exercises and a bit of grammar revision as necessary to increase your confidence in the use of the English language. The course programme and discussion topics will be agreed with the participants at the start of the course.
Extra costs: for photocopies to be paid directly to the teacher

4269-50 *Peter Medlicott*
Mi, 09.15 – 11.30 Uhr, **01. Feb. – 03. Mai, 11x**
VHS Leipziger Straße; € 145

4269-51 *Yelena Yakovleva*
Sa, 09.30 – 11.00 Uhr, **18. Feb. – 25. März, 6x**
VHS Leipziger Straße; € 85

4269-52 Ost *Shanta Theresa Neubert*
Mo, 09.00 – 10.30 Uhr, **06. Feb. – 24. Apr., 8x**
Kath. Kirchengemeinde Heilig Kreuz; € 110

4269-53 *Karla Lourenco*
Do, 09.30 – 11.45 Uhr, **23. Feb. – 06. Juli, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 195

4269-54 *Yelena Yakovleva*
Do, 18.30 – 20.00 Uhr, **23. Feb. – 06. Juli, 15x**
Fürstenbergerschule; € 130

4269-56 *Sabine Posniak*
Do, 09.00 – 11.15 Uhr, **23. Feb. – 06. Juli, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 195

4269-58 *Shanta Theresa Neubert*
Di, 09.30 – 11.45 Uhr, **28. Feb. – 04. Juli, 15x**
VHS Leipziger Straße; € 195

4269-60 *Yelena Yakovleva*
Sa, 09.30 – 11.00 Uhr, **29. Apr. – 03. Juni, 6x**
VHS Leipziger Straße; € 85

4269-70 Ost *Shanta Theresa Neubert*
Mo, 09.00 – 10.30 Uhr, **08. Mai – 17. Juli, 10x**
Kath. Kirchengemeinde Heilig Kreuz; € 130

4269-75 *N.N.*
Mo + Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **07. – 30. Aug., 8x**
VHS Sonnemannstraße; € 110

4269-77 *N.N.*
Di + Do, 09.30 – 11.45 Uhr, **08. – 31. Aug., 8x**
VHS Sonnemannstraße; € 110

Online: Conversation and More B2

Kenntnisse ab Stufe 10

4269-80 *Sam Martin Seyedkalal*
Do, 09.30 – 11.45 Uhr, **23. Feb. – 15. Juni, 15x**
Online-Kurs; € 195

Englisch 11 (B2)

Auf dem Kursniveau B2 (Englisch 9-12) lernen Sie, sich so spontan und fließend zu verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachler/-innen gut möglich ist. Sie lernen u.a., sich zu einem breiten Themenspektrum klar und detailliert auszudrücken, einen Standpunkt zu einer aktuellen Frage erläutern und die Vor- und Nachteile verschiedener Möglichkeiten anzugeben.

Lehrwerk: Headway 5 th Edition Upper Intermediate, Student's Book + Workbook with Key, Oxford University Press, Lektionen 7 – 9

4269-92 *David Bowman; Christina Pahl-Huynh Cong*
Mo + Mi, 18.30 – 20.45 Uhr,
24. Apr. – 19. Juni, 15x
Fürstenbergerschule; € 195

B2+

English Film Club B2+

British and American Cinema

Practise and improve your skills in listening comprehension and conversation. Together we'll choose films to watch in part on the big screen. Afterwards we'll discuss the story and further issues and questions raised in the film. Open to all who are interested in British and American cinema and whose English is at an upper-intermediate level and above.

4276-95 *Dr. Julian Namé*
Mi, 19.00 – 21.15 Uhr, **01. März – 10. Mai, 8x**
Deutsches Filminstitut & Filmmuseum; € 135

Bitte besorgen Sie sich die Lernmaterialien/das Lehrwerk erst wenn feststeht, dass der Kurs stattfindet!

Englisch-Prüfungen und -Zertifikate

Die Volkshochschule Frankfurt bietet Vorbereitungskurse für Cambridge ESOL-, IELTS- und telc-Prüfungen an.

Cambridge (Stufen B2 – C2)

Die Cambridge English-Prüfungen sind seit über 100 Jahren weltweit bekannt und werden von Bildungseinrichtungen und von Firmen als Nachweis qualifizierter Sprachkenntnisse anerkannt.

B2	• Cambridge English: First Certificate (FCE) • Cambridge English: Business Vantage (BEC Vantage)
C1	• Cambridge English: Advanced (CAE) • Cambridge English: Business Higher (BEC Higher)
C2	Cambridge English: Proficiency (CPE)

telc, the European Language Certificates

Seit über 40 Jahren entwickelt telc Sprachprüfungen, die sich am alltäglichen bzw. beruflichen Leben orientieren. Im In- und Ausland genießen die Zertifikate bei Unternehmen, staatlichen Stellen und Hochschulen große Anerkennung.

International English Language Testing (IELTS)

Da der IELTS-Test eine große Bandbreite an Englischkenntnissen misst – von Sprechen, Schreiben, Lesen und Hören – ist er der weltweit beliebteste Englischtest zum Nachweis der Sprachkompetenz.

Information und Beratung

Dr. Liliya Karpynska
Telefon: 069 212-38384
E-Mail: liliya.karpynska.vhs@stadt-frankfurt.de

Besuchen Sie unseren kostenfreien Infoabend zu den Prüfungsvorbereitungskursen am 22. Februar 2023. Eine Anmeldung unter Kursnr. 4282-78 (s. Seite 168) ist erforderlich.

4276-96 *Dr. Julian Namé*
Mi, 19.00 – 21.15 Uhr, **24. Mai – 19. Juli, 9x**
Deutsches Filminstitut & Filmmuseum; € 150

Let's Talk Art B2+

Niki de Saint Phalle

A leading artist of the 20th century, Niki de Saint Phalle gained worldwide fame with her provocative, colourful, monumental female figures, her Nanas. In an extensive exhibition, the Schirn Kunsthalle will highlight the broad creative spectrum of this extraordinary artist, from drawing and painting to assemblages and large-format sculptures, revealing the existential themes that were the driving force of her oeuvre.
Art animates conversation, it provokes questions and stimulates discussions.
Our first meeting will be at the VHS where you will get to know more about the artist and the thematic focus of this exhibition. At the second meeting we will enjoy a guided tour in English at the Schirn Kunsthalle and let ourselves be inspired for further course discussions.

4276-99 *Veena Kade-Luthra*
Di, 10.00 – 12.15 Uhr, **28. Feb. – 28. März, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 100, Mat. Kosten € 16

C1

Englisch 13 (C1)

Auf dem Kursniveau C1 (Englisch 13 – 16) lernen Sie, sich so spontan und fließend zu verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachler/-innen gut möglich ist. Sie lernen u.a., sich zu einem breiten Themenspektrum klar und detailliert auszudrücken, einen Standpunkt zu einer aktuellen Frage erläutern und die Vor- und Nachteile verschiedener Möglichkeiten anzugeben.

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

4279-60 West *Petra Gerginov*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **23. Feb. – 06. Juli, 15x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 195

Online-Kurs

4279-62 *Sam Martin Seyedkalal*
Di + Do, 17.15 – 19.30 Uhr,
09. Feb. – 30. März, 15x
Online-Kurs; € 195

Online: Englisch 14 (C1)

Auf dem Kursniveau C1 (Englisch 13 – 16) lernen Sie, sich so spontan und fließend zu verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachler/-innen gut möglich ist. Sie lernen u.a., sich zu einem breiten Themenspektrum klar und detailliert auszudrücken, einen Standpunkt zu einer aktuellen Frage erläutern und die Vor- und Nachteile verschiedener Möglichkeiten anzugeben.

Lehrwerk: On Point Advanced English (C1), Advanced English Student's Book + audios and videos, Klett Verlag, Lektionen 4 – 6

4279-68 *Sam Martin Seyedkalal*
Di + Do, 17.15 – 19.30 Uhr,
25. Apr. – 22. Juni, 15x
Online-Kurs; € 195

Online: Englisch 15 (C1)

Auf dem Kursniveau C1 (Englisch 13 – 16) lernen Sie, sich so spontan und fließend zu verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachler/-innen gut möglich ist. Sie lernen u.a., sich zu einem breiten Themenspektrum klar und detailliert auszudrücken, einen Standpunkt zu einer aktuellen Frage erläutern und die Vor- und Nachteile verschiedener Möglichkeiten anzugeben.

Lehrwerk: Headway 5 th Edition Advanced, Student's Book with Online Practice, Oxford University Press, Lektionen 4 – 6

4279-73 *Agota Manheim-Rodes*
Di + Do, 18.45 – 21.00 Uhr, **07. Feb. – 30. März, 15x**
Online-Kurs; € 195

4279-75 *Sam Martin Seyedkalal*
Sa, 10.00 – 13.15 Uhr, **11. Feb. – 20. Mai, 11x**
Online-Kurs; € 195

Online: Englisch 16 (C1)

Auf dem Kursniveau C1 (Englisch 13 – 16) lernen Sie, sich so spontan und fließend zu verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachler/-innen gut möglich ist. Sie lernen u.a., sich zu einem breiten Themenspektrum klar und detailliert auszudrücken, einen Standpunkt zu einer aktuellen Frage erläutern und die Vor- und Nachteile verschiedener Möglichkeiten anzugeben.

Lehrwerk: Headway 5 th Edition Advanced, Student's Book with Online Practice, Oxford University Press, Lektionen 7 – 9

4279-76 *Agota Manheim-Rodes*
Di + Do, 18.45 – 21.00 Uhr, **25. Apr. – 22. Juni, 15x**
Online-Kurs; € 195

4279-78 *Sam Martin Seyedkalal*
Sa, 10.00 – 13.15 Uhr, **27. Mai – 05. Aug., 11x**
Online-Kurs; € 195

C1/C2

Online: Wordpower C1/C2

Vocabulary Building

Are you interested in acquiring a richer language corpus of synonyms, antonyms, false friends, idioms, collocations and more? We will look at ways of learning vocabulary as well as ways of using it. A practical course for C1/C2 level students who wish to build their word power with the help of various methods and practical exercises to deepen and expand their already extensive vocabulary. Ideal for anyone preparing to take an English C1 or C2 certificate (eg. telc or Cambridge). The course will be offered online. You will get more information before the course begins

4280-02 *Sam Martin Seyedkalal*
Mo, 18.00 – 20.15 Uhr, **27. Feb. – 24. Apr., 6x**
Online-Kurs; € 110

Conversation and More C1/C2

Advanced English discusssion

You already have an advanced level in English (for example Cambridge CAE or CPE level) and would like to keep your hand in. These courses offer an opportunity for regular oral practice through discussions, texts and interesting activities. The course programme will be based on the participants' interests and will focus on discussion and the expansion of active vocabulary.

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

4280-40 *Dr. Julian Namé*
Do, 18.00 – 20.15 Uhr, **09. Feb. – 22. Juni, 15x**
Julius-Leber-Schule; € 195

4280-43 *Dr. Julian Namé*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **28. Feb. – 04. Juli, 15x**
Fürstenbergerschule; € 195

4280-44 *N.N.*
Mo + Mi, 09.45 – 12.00 Uhr,
31. Juli – 23. Aug., 8x
VHS Sonnemannstraße; € 110

4280-46 *N.N.*
Di + Do, 18.15 – 20.30 Uhr, **01. – 24. Aug., 8x**
VHS Sonnemannstraße; € 110

Online: Conversation and More C1/C2

Advanced English discusssion

4280-48 *Dr. Yvonne Wiser*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **28. Feb. – 04. Juli, 15x**
Online-Kurs; € 195

English with Toastmasters

Kooperation mit Toastmasters Club Esprit de Corps

Toastmasters International is a non-profit educational organization that teaches public speaking and leadership skills.
VHS Frankfurt has organised these free of charge courses in cooperation with Esprit de Corps, the oldest Toastmasters Club in the Rhein/Main region. When you visit a meeting, you will find three things: members give speeches, they take on meeting roles and have a great time learning. There is no designated teacher in a Toastmasters meeting. Instead, much of the learning happens by doing a particular task, such as giving a formal speech or fulfilling a particular meeting role. There are seven different meeting roles: Toastmaster of the day, Ah Counter, Grammarian, Timer, Evaluator, Table Topics Master and General Evaluator. The purpose of the meeting roles is to help the members to improve their speaking and leadership skills by providing feedback and evaluation.

Please note:
Course pre-registration is required.
Every first Monday of the month a meeting takes place online.
The meetings start at 7.30 pm sharp. Please be sure to come in time.
You can participate in this course if you are currently taking part in another C1/C2 English course.
If you have any questions or wish to register, please contact liliya.karpynska.vhs@stadt-frankfurt.de

4280-50 *N.N.*
Mo, 19.30 – 21.30 Uhr, **09. Jan. – 30. Jan., 4x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

4280-51 *N.N.*
Mo, 19.30 – 21.30 Uhr, **06. Feb. – 27. Feb., 4x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

4280-53 *N.N.*
Mo, 19.30 – 21.30 Uhr, **06. März – 17. Apr., 6x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

4280-57 *N.N.*
Mo, 19.30 – 21.30 Uhr, **24. Apr. – 22. Mai, 4x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

4280-58 *N.N.*
Mo, 19.30 – 21.30 Uhr, **05. Juni – 26. Juni, 4x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

4280-59 *N.N.*
Mo, 19.30 – 21.30 Uhr, **03. Juli – 31. Juli, 5x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

4280-61 *N.N.*
Mo, 19.30 – 21.30 Uhr, **07. Aug. – 28. Aug., 4x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

English Book Club C1/C2

NEU im Programm

Online: A Sense of Humor: An introduction to British and American humor through short stories

Do you sometimes raise an eye brow in puzzlement at what Americans find funny? Do you shake your head in disbelief at what the British laugh about? In this Book Club course we will explore and discuss various American and British short stories and just possibly find out what makes them funny (or at least we will have a laugh trying).

4280-90 *Gary Briones*
Fr, 18.30 – 20.45 Uhr,
03. Feb. – 03. März, 5x
Online-Kurs; € 88

Online: Super Spring Reads

In this course you will have the chance to discuss English language short stories that will keep you in a nice mood all day long. Focusing on one short story per session, the course will encourage discussion of the distinctive form, style and context of the stories. Individual stories will be emailed to registered participants in advance of the meetings.

4280-92 *Gary Briones*
Fr, 18.30 – 20.45 Uhr, **24. März – 28. Apr., 5x**
Online-Kurs; € 88

Online: Hot Summer Reads

The summer is in full flight, and it is time to take a vacation and settle down with a good book. In this course you will have the chance to discuss English language short stories that will keep you in a sunny mood all day long. Focusing on one short story per session, the course will encourage discussion of the distinctive form, style and context of the stories. Individual stories will be emailed to registered participants in advance of the meetings.

4280-94 *Gary Briones*
Fr, 18.30 – 20.45 Uhr, **16. Juni – 14. Juli, 5x**
Online-Kurs; € 88

Online: Germany through Anglo Eyes

NEU im Programm

In this Book Club course we will read five novels and one short story collection from the Anglo-sphere that either take place in or use Germany as a back drop.

- The novels which we will explore:
- The Book Thief by Markus Zusak
- The Valley of Unknowing by Philip Sington
- Planet Germany by Cathy Dobson
- The Leipzig Affair by Fiona Rintoul
- In a German Pension: 13 Stories by Katherine Mansfield
- Absolute Friends by John le Carré

4280-95 *Gary Briones*
Sa, 14.30 – 16.45 Uhr,
25. Feb.; 25. März;
01. April; 29. April; 13. Mai und 24. Juni, 6x
Online-Kurs; € 95

Online: Music and Literature

In this Music and Literature course we will explore and discuss popular music directly inspired by classic literature.

- For this course it is recommended to have a familiarity with the following:
- High Fidelity by Nick Hornby
- Alice in Wonderland by Lewis Carrol
- The Lord of the Rings by J.R.R. Tolkien.

4280-96 *Gary Briones*
So, 11.00 – 13.15 Uhr, **19. März; 30. April; 14. Mai; 04. + 18. Juni, 5x**
Online-Kurs; € 88

Online: Great Novels Made Into Movies

Book-to-movie adaptations are always something to look forward to. Every year, Hollywood plucks great stories from books to turn them into big-screen experiences. Whether they're a true story based on a biography or a sci-fi extravaganza based on a novel, adaptations can sometimes end up being Hollywood's best movies.
A special excursion is planned at the end of the course. Additional costs may apply.
Here are a few spectacular books we will be reading that have been made into great movies:

- The Great Gatsby by F. Scott Fitzgerald
- Cloud Atlas by David Mitchell
- 13th Warrior (Eaters of the Dead) by Michael Crichton
- The English Patient by Michael Ondaatje
- The Princess Bride by William Goldman

4280-97 *Gary Briones*
So, 14.00 – 16.15 Uhr, **19. März; 30. April; 14. Mai; 04. + 18. Juni, 5x**
Online-Kurs; € 88

The Best detective stories of all time

In this course we will celebrate various detective novels. During each session, we will discuss the selected reading and the authors impact on literature and society in general. The selected authors are as follows:

- Murder on the Orient Express: Agatha Christie
- Gun, with Occasional Music: Jonathan Lethem
- The Girl with the Dragon Tattoo: Stieg Larsson
- The Manual of Detection: Jedediah Berry
- Dead Famous: Ben Eltoni

4280-98 *Gary Briones*
So, 11.00 – 13.15 Uhr, **25. Juni; 16. Juli; 30. Juli; 20. Aug. und 03. Sep., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 88

English Book Club

Literature and the man who fell to Earth: David Bowie, Music, Books and Art

NEU im Programm

In this Book Club course we will read and discuss five novels taken from David Bowie's "must read" book list. Additionally, we will look at how Bowie influenced and was influenced by Art, Music and Books from around the world.

- The Day of the Locust: Nathanael West
- Room at the Top: John Braine
- On the Road: Jack Kerouac
- Fingersmith: Sarah Waters
- The Prime of Miss Jean Brodie: Muriel Spark

4280-99 *Gary Briones*
So, 14.00 – 16.15 Uhr, **25. Juni; 16. + 30. Juli; 20. Aug. und 03. Sep., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 88

Prüfungsvorbereitungskurse

Infoveranstaltung Prüfungen

Sie interessieren sich für ein Zertifikat, um Ihre Englischkenntnisse für Beruf oder Studium nachzuweisen, wissen aber noch nicht genau welches? Für alle, die neugierig sind und mehr erfahren möchten, veranstalten wir vor Semesterstart einen unverbindlichen Informationsabend.
Im ersten Teil der Veranstaltung informieren wir Sie über das Prüfungsangebot von telc, IELTS und Cambridge Prüfungen, über Inhalte, Abläufe und Verwendungsmöglichkeiten. Im Anschluss daran haben Sie die Möglichkeit, Fragen zu stellen und an einer individuellen Sprachberatung teilzunehmen. Um Anmeldung wird gebeten.

4282-78 *Carolyn Roether*
Mi, 17.30 – 19.00 Uhr, **22. Feb., 1x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

B2

Cambridge English: First (FCE) B2

FCE is one of the most widely taken English exams in the world. It is an upper-intermediate level qualification which proves you can use everyday written and spoken English for work or study purposes. A preparation course is essential to become familiar with exam formats and timing for this challenging qualification. We recommend that you attend two consecutive FCE preparation courses before entering for the exam. In this way you will have completed a full course of preparation. Students can of course register for the exam earlier (following just one course) if they feel ready for it.
Exam Fee: At the present time the examination fee is 230,00 Euro. Cambridge Assessment English does not grant any reduction on this price. Prices are subject to change!
Please note: The regulations do not normally allow a refund for candidates unable to take part in the examination. The exam is organised by Provadis Partner für Bildung und Beratung GmbH (Frankfurt-Höchst).

Lehrwerk: Ready for First, third Edition, Student's Book Package with ebook, MPO and Key, Hueber Verlag

Preparation for the exam on 27 July 2023

4282-80 *Carolyn Roether*
Do, 18.15 – 21.30 Uhr, **09. März – 20. Juli, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 300
Online-Kurs

Preparation for the exam on 17 June 2023

4282-84 *Sam Martin Seyedkalal*
Fr, 09.00 – 12.15 Uhr, **17. Feb. – 16. Juni, 15x**
Online-Kurs; € 300

IELTS B2

Preparation for the exam in July 2023

IELTS- the International English Language Testing System – is designed to assess the language ability of candidates who need to study or work where English is the language of communication. There are two modules: academic or general and the nine levels of evaluation compare to CEFR A1 to C2. It fulfills requirements for visa applications etc. Exams

are offered monthly in Frankfurt. A preparation course is essential to become familiar with exam formats and timing for this useful but challenging qualification.
Course payment in two instalments is possible on request.

Lehrwerk: IELTS intensive – A Short Course For IELTS Success, Arbeitsbuch und CD-ROM, Klett Verlag

4282-87 *Carolyn Roether*
Mi, 18.00 – 20.15 Uhr, **01. März – 28. Juni, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 300

C1

Cambridge English: Advanced (CAE)

CAE provides a high level final qualification in English and can increase your study and employment opportunities. With a CAE certificate you can prove to universities that you are prepared for study, show employers you are ready to do business, and demonstrate to government and immigration officials that you qualify for a visa to enter the UK or Australia. We recommend that you attend two consecutive CAE preparation courses before entering for the exam. In this way you will have completed a full course of preparation. Students can of course register for the exam earlier (following just one course) if they feel ready for it.

Course payment in two instalments is possible on request.

Exam Fee: At the present time the examination fee is 245,00 Euro. Cambridge Assessment English does not grant any reduction on this price. Prices are subject to change!

Please note: The regulations do not normally allow a refund for candidates unable to take part in the examination. The exam is organised by Provadis Partner für Bildung und Beratung GmbH (Frankfurt-Höchst).

Lehrwerk: Ready for Advanced Fourth Edition, Hueber Verlag

Preparation for the exam on 8 July 2023

4282-88 *Carolyn Roether*
Di, 18.00 – 21.15 Uhr, **28. Feb. – 04. Juli, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 300

Preparation for the exam on 17 June 2023

4282-90 *Sam Martin Seyedkalal*
Fr, 17.00 – 20.15 Uhr, **10. Feb. – 09. Juni, 15x**
Online-Kurs; € 300

Cambridge Business English Certificate: BEC Higher

Preparation for the exam on 18 November 2023

Similar in level and format to the Cambridge Advanced Certificate, BEC Higher places emphasis on the business aspect of the language. It is a high-level exam, taken all over the world by people who need to prove that they have a high level of English for business purposes. Many universities in the UK recognise BEC Higher as a suitable entry requirement for international students to business-related and other courses of study.
Course payment in two instalments is possible on request.
Exam Fee: At the present time the examination fee is 256,00 Euro. Cambridge Assessment English does not grant any reduction on this price. Prices are subject to change!
Please note: The regulations do not normally allow a refund for candidates unable to take part in the examination. The exam is organised by Provadis Partner für Bildung und Beratung GmbH (Frankfurt-Höchst).

Lehrwerk: Success with BEC Higher – Student's Book + Workbook, Helbling Languages Verlag; BEC Higher Practice Tests Band 5, Ernst Klett Verlag

4282-93 *Martina Weyreter*
Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **15. Juni – 09. Nov., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 300

C2

At the end of level C2 you can understand with ease virtually everything heard or read. You can summarize information from different spoken and written sources, reconstructing arguments and accounts in a coherent presentation. You can express yourself spontaneously, very fluently and precisely, differentiating finer shades of meaning even in more complex situations.

Cambridge English: Proficiency (CPE)

Preparation for the exam on 10 June 2023

This very challenging examination is widely recognised throughout the world by universities, institutes of higher education, professional bodies and in commerce and industry as an indication of a very high level of competence in English. A CPE certificate is proof of your ability to use English with fluency and sophistication at a level approaching that of a native speaker. We recommend that you attend two consecutive CPE preparation courses before entering for the exam. In this way you will have completed a full course of preparation. Students can of course register for the exam earlier (following just one course) if they feel ready for it.

Course payment in two instalments is possible on request.

Exam Fee: At the present time the examination fee is 257,00 Euro. Cambridge Assessment English does

Spaß und Erfolg mit Englisch!

Ich bin in Deutschland aufgewachsen, habe aber 15 Jahre in Großbritannien gelebt und gearbeitet. In London habe ich Angewandte Sprachwissenschaften studiert und arbeite inzwischen an einer Dissertation im Bereich Sprachlehrforschung. Oft fühle ich mich mehr britisch als deutsch, weshalb ich oft und gerne auf die Insel reise. So bleibt mein Kontakt zur Sprache immer frisch und aktuell, was wiederum für einen lebens- und realitätsnahen Unterricht sorgt. An der VHS unterrichte ich seit über 20 Jahren. Schon immer haben mich Fremdsprachen fasziniert; es macht mir Freude, Menschen aus aller Welt kennen zu lernen und meine Begeisterung für das Sprachenlernen weiterzugeben. Im Unterricht ist mir daher eine offene und wertschätzende Atmosphäre wichtig, wo jede/r gerne hinkommt, sich wohl fühlt und mit anderen zusammen ein motiviertes Team bildet. Wirtschaftsenglisch bzw. die Fähigkeit, auf Englisch im Beruf zu „funktionieren", wird in Deutschland aktuell immer wichtiger.
Meinen Kursteilnehmer/-innen möchte ich auch dieses Handwerkszeug vermitteln.

Ihre Martina Weyreter

not grant any reduction on this price. Prices are subject to change!

Please note: The regulations do not normally allow a refund for candidates unable to take part in the examination. The exam is organised by Provadis Partner für Bildung und Beratung GmbH (Frankfurt-Höchst).

Lehrwerk: Cambridge English Proficiency 2 for updated exam, Student's Book with answers and downloadable audio, Ernst Klett Verlag

4282-95 *Susan Lynas-Vogel*
Di, 18 – 21.15 Uhr; 2x Sa, 10 – 15 Uhr,
07. März – 06. Juni, 14x
VHS Sonnemannstraße; € 300

Business English

B1+

English Business Vocabulary B1+

Kenntnisse ab Stufe 8

In this course we will grow English language skills through conversation and discussion as well as an array of group exercises, interesting articles and TED Talks focusing on a wide variety of current business-related topics. Join us and expand your business vocabulary, increase your confidence and ability in expressing yourself in English, hone your listening skills and better master the twists, turns and quirks of English pronunciation.

Lehrwerk: Business Vocabulary Builder, Intermediate to Upper-Intermediate Student's Book with Audio-CD, Macmillan

4285-90 *Martina Weyreter*
Di, 18.00 – 20.15 Uhr, **28. Feb. – 04. Juli, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 195

C1/C2

Online: English Business Vocabulary C1/C2

In this course you will expand your business vocabulary and increase your confidence and ability in expressing yourself more fluently and confidently in a professional context.
The course will be offered online. You will get more information before the course begins.

4285-94 *Sam Martin Seyedkalal*
Mo, 18.00 – 20.15 Uhr, **08. Mai – 26. Juni, 7x**
Online-Kurs; € 115

Finnisch

A1

Finnisch 2

Für Anfänger/-innen mit geringen Vorkenntnissen

Haluatko opiskella lisää suomea? Nach diesem Kurs können Sie sich über Tagesablauf, Hobbies, Familie, Einkaufen und Reisen unterhalten. Sie sind in der Lage nach dem Weg zu fragen, Zustimmung und Nichtzustimmung zu äußern und beherrschen den Zahlenraum bis 1000. Tervetuloa suomen kurssille!

Lehrwerk: Hei!Moi!Terve! Band 1, Helmut Buske Verlag, ab Kapitel 3

4295-06 *Ritva Prinz*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **14. Feb. – 23. Mai, 12x**
VHS Sonnemannstraße; € 150

A2

Finnisch 6

Für Teilnehmer/-innen mit guten Grundkenntnissen

Oletko opiskellut suomea ja haluat oppia lisää? Tervetuloa kurssille, suomen opiskeleminen on hauskaa! Sie besitzen Finnischkenntnisse der Kompetenzstufe A1 und möchten Ihre Vorkenntnisse weiter ausbauen. Nach diesem Kurs sind Sie mit den Höflichkeitsformen, dem Passiv und der Beugung der Pluralformen vertraut. Sie haben vielseitiges Vokabular und können sich über Themen wie Gepflogenheiten, Kultur, Arbeit und Integration unterhalten. Tervetuloa!

Lehrwerk: Hei!Moi!Terve! Band 2, Helmut Buske Verlag, ab Kapitel 9

4295-09 *Ritva Prinz*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **15. Feb. – 24. Mai, 12x**
VHS Sonnemannstraße; € 200

Beachten Sie auch unsere Sprachkurse im Programmbereich

Aktiv im Alter

Französisch

Unsere Sprachkurse finden Sie nach den Kompetenzstufen A1 bis C2 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens für Sprachen sortiert. Innerhalb der Kompetenzstufen können Sie unter folgenden Kursformen wählen:

Bildungsurlaube
Unsere Kurse sind nach dem „Hessischen Gesetz über den Anspruch auf Bildungsurlaub" anerkannt: Tauchen Sie eine Woche intensiv in Sprache und Landeskunde ein. Das detaillierte Programm entnehmen Sie bitte jeweils der Anlage, die Sie zum Kursstart erhalten.

Test und Beratung kostenfrei!

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

Wie bekomme ich einen Beratungstermin?
Einen Beratungstermin erhalten Sie unter vhs.frankfurt.de/Beratung

- per E-Mail an vhs@frankfurt.de oder
- über unser Info-Telefon 069 212-71501.
- Wir freuen uns auf Sie!

Welche Kursberatung ist die richtige für mich?
Wir beraten Sie gerne persönlich vor Ort in der VHS. Wir bieten Ihnen aber gerne auch schnell und unkompliziert einen Onlinetest und ein individuelles Beratungsgespräch am Telefon an.

Wo finde ich den Onlinetest?
Unseren Onlinetest finden Sie unter **vhs-frankfurt.eurotest.me**

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

Information und Beratung
Ambrogio Bossi
Telefon: 069 212-38336
E-Mail: ambrogio.bossi.vhs@stadt-frankfurt.de

Denken Sie an eine frühzeitige Anmeldung, da die Anzahl der Plätze in den Kursen begrenzt ist und die Beantragung des Bildungsurlaubes mindestens 6 Wochen vor Kursstart bei der Arbeitsstelle eingereicht werden muss. Selbstverständlich können Sie einen Bildungsurlaub aber auch dann buchen, wenn Sie nicht berufstätig sind. Nutzen Sie dabei gerne unser kostenfreies Angebot von Test und Beratung, wir schlagen Ihnen den für Sie und Ihren Sprachstand passenden Bildungsurlaub vor.
5 Kurstage, jeweils täglich von 9 – 16 Uhr.

Online-Kurse
Viele unserer Kurse bieten wir nicht nur im Präsenzunterricht, sondern auch als Online-Kurse an. Bei Kursen mit Onlineanteil erhalten Sie kurz vor Kursbeginn alle Zugangsdaten. Sie benötigen eine stabile Internetverbindung und einen Computer mit Webcam und Mikrofon.

Standardkurse
Lernen Sie an einem Termin in der Woche auf das Niveauziel hin.

Intensivkurse
Sind Sie zeitlich flexibel und möchten beim Lernen möglichst schnell vorankommen? Dann führen Sie unsere Intensivkurse an drei bis fünf Terminen in der Woche zum Niveauziel.

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

Konversationskurse
In unseren Konversationskursen erproben Sie intensiv Ihre mündlichen Sprachfertigkeiten. Eventuell anfallende Kosten für Fotokopien sind direkt bei der Kursleitung zu zahlen.

Je Kurs 15 Kurstermine, jeweils 3x 45 min., 1x wöchentlich – vormittags, nachmittags, abends, auch am Wochenende

Extras

Podcast en Français

Beim Sprachenlernen ist das Sprechen immer das Problem, nicht wahr? Hier ist Ihre Chance auf Französisch effektiv zu kommunizieren.
Unter flexibler Anleitung suchen Sie nach aktuellen und interessanten Themen und passenden Lieder, machen eine Umfrage, führen ein Interview oder vertonen ein kleines Hörspiel. Und einmal im Monat wird eine Sendung (von etwa 30 Minuten) auf SoundCloud gemacht. Alles auf Französisch!
Für Fotokopien wird die Lehrkraft kleinere Beiträge einsammeln.
Bitte mitbringen: Papier, Stift, Smartphone (mit Mikrofon) und Ihre Neugier ;-)

4301-50 *Danielle Capron Stiller*
Do, 18.30 – 20.00 Uhr, **16. Feb. – 29. Juni, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

Online: Wir lesen einen Krimi

Niveau A1 – A2

Ein Angebot für alle, die gerne lesen und Freude an der französischen Sprache haben. Wir lesen und unterhalten uns über einen spannenden Kurzkrimi.

Lehrwerk: Mort À Bordeaux, Circon Verlag

4301-52 *Rachel Roth*
Mo, 18.00 – 19.30 Uhr, **06. Feb. – 20. März, 6x**
Online-Kurs; € 77

Table ronde

Französisch Konversation jeden ersten Samstag im Monat (ohne Anmeldung)

Bonjour! Möchten Sie Ihre Französischkenntnisse in netter Runde trainieren und dabei über Alltägliches, Politik und kulturelle Nachrichten sprechen? Treffen Sie sich jeden ersten Samstagnachmittag zu einer Table ronde, die unsere Kursleitung professionell begleiten wird.

4301-55 *Isabelle Jacquet*
Sa, 15.00 – 16.30 Uhr, **04. Feb., 04. März, 06. Mai,** VHS Sonnemannstraße
03. Juni, 01. Juli, 05. Aug, Kaffeehaus am Zoo, **7x,** € 10/Termin (keine Ermäßigung)

Bildungsurlaub

Französische Woche A1.1

Für Teilnehmer/-innen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen.

Sie erwerben wichtige Strukturen und einen Grundwortschatz aus den Themenbereichen:

- sich begrüßen und verabschieden
- Vorlieben und Abneigungen benennen
- über Freizeit, Arbeit und Beruf sprechen
- den Tagesablauf beschreiben und die Uhrzeit benennen
- Lebensmittel und Dinge des täglichen Bedarfs kaufen, im Café bestellen und bezahlen

Lehrwerk: Perspectives – Allez-y! A1, Cornelsen Verlag, Lektionen 1 – 5

4302-20 BU
Berengere Griffon; Christine Blézeau
Mo – Fr. 09.30 – 16.30 Uhr, **06. – 10. Feb., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Französische Woche A1.2

Für Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen, die schon einmal etwas Französisch gelernt haben. Sie erwerben einen Grundwortschatz und wichtige Strukturen aus den Themenbereichen:

- Verkehrsmittel benennen, nach dem Weg fragen und den Weg beschreiben
- Familie, persönliche Beziehungen beschreiben, Einladungen aussprechen und annehmen
- ein Hotel reservieren und Urlaubssituationen meistern.
- Landschaften beschreiben, über Jahreszeiten und Wetter sprechen
- über Vergangenes berichten

Lehrwerk: Perspectives – Allez-y! A1, Cornelsen Verlag, Lektionen 6 – 10

4302-21 BU
Berengere Griffon; Christine Blézeau
Mo- Fr. 09:30- 16:30 Uhr, **13.- 17. März, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Französische Woche A2.1

Für Teilnehmer/-innen mit gefestigten Grundkenntnissen. Zur Auffrischung und Erweiterung Ihrer Fertigkeiten im Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben. Außerdem erhalten Sie landeskundliche Informationen über französischsprachige Länder.

Sie lernen:

- über Vergangenes berichten, Tagesabläufe beschreiben, Entschuldigungen vorbringen
- Personen beschreiben, etwas vergleichen, Kleidung kaufen
- über Ausbildung und Werdegang sprechen.

Lehrwerk: Perspectives – Allez-y! A2, Cornelsen Verlag, Lektionen 1 – 5

4302-22 BU
Berengere Griffon; Christine Blézeau
Mo- Fr. 09:30- 16:30
24.- 28. April, 5x
VHS Sonnemannstraße; € 260

Französische Woche A2.2

Themen:

- Wohnung und Einrichtung beschreiben
- Über Reisen sprechen
- Feste feiern, Einladungen aussprechen und annehmen
- über Gesundheit, Ernährung und Wohlbefinden sprechen

Lehrwerk: Perspectives – Allez-y! A2, Cornelsen Verlag, Lektionen 6 – 10

4302-23 BU
Berengere Griffon; Christine Blézeau
Mo- Fr. 09:30- 16:30
08. Nov.- 12.Mai, 5x
VHS Sonnemannstraße; € 260

Französische Woche B1

Zur Auffrischung und Erweiterung Ihrer Fertigkeiten im Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben; außerdem bearbeiten Sie landeskundliche Themen zu französischsprachigen Ländern.

Lehrwerk: Perspectives – Allez-y! B1, Cornelsen Verlag

4302-24 BU
Berengere Griffon; Christine Blézeau
Mo – Fr, 09.30- 16.30 Uhr, **19. – 23. Juni, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Französische Woche B2

Civilisation francophone

Ce séminaire de formation s'adresse à des apprenants de niveau de langue B2 qui aimeraient perfectionner leur compétence de communication et découvrir ou mieux connaître certains aspects de la civilisation française et francophone.

4302-25 BU
Berengere Griffon; Christine Blézeau
Mo- Fr. 09:30- 16:30 **10. – 14. Juli, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Sommerkurse

A1

Französisch A1.1

Themen:

- sich begrüßen und verabschieden
- Vorlieben und Abneigungen benennen
- über Freizeit, Arbeit und Beruf sprechen
- Tagesablauf beschreiben und Uhrzeit benennen
- Lebensmittel und Dinge des täglichen Bedarfs kaufen, im Café bestellen und bezahlen

Lehrwerk: Perspectives – Allez-y! A1, Cornelsen Verlag, Lektionen 1 – 6

4303-10 *N.N.*
Mo – Fr, 18.30 – 20.45 Uhr, **03. – 21. Juli, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 195

Französisch A1.2

Themen:

- Verkehrsmittel benennen, nach dem Weg fragen und den Weg beschreiben
- Familie, persönliche Beziehungen beschreiben, Einladungen aussprechen und annehmen
- Im Urlaub: Hotel. Reservierung, Restaurant und Kulinarisches
- Landschaften beschreiben, über Jahreszeiten und Wetter sprechen
- Über Vergangenes berichten

Lehrwerk: Perspectives – Allez-y! A1, Cornelsen Verlag, Lektionen 7 – 12

4303-11 *N.N.*
Mo – Fr, 18.30 – 20.45 Uhr,
31. Juli – 18. Aug., 15x
VHS Sonnemannstraße; € 195

A2

Französisch A2.1

Themen:

- Vergangenheit, Tagesablauf
- Entschuldigungen
- Beschreibung von Personen, Kleidung, Vergleiche
- Ausbildung, Beruf, Vor- und Nachteile
- Beschreiben und argumentieren

Sprachlich lernen Sie kennen: passé composé, impératif, Verneinung, imparfait, conditionnel.

Lehrwerk: Perspectives – Allez-y! A2, Cornelsen Verlag, Lektionen 1 – 6

4303-12 *N.N.*
Mo – Fr, 18.30 – 20.45 Uhr, **03. – 21. Juli, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 195

Französisch A2.2

Themen:

- Wohnung und Einrichtung beschreiben
- Über Reisen sprechen
- Feste feiern, Einladungen aussprechen und annehmen
- Gesundheit, Ernährung und Wohlbefinden
- Autopannen, Kommunikationsmittel und -technologien

Sprachlich lernen Sie u.a. den Imperativ anzuwenden, das Futur simple, den subjonctif, das passé récent und den irrealen Bedingungssatz.

Lehrwerk: Perspectives – Allez-y! A2, Cornelsen Verlag, Lektionen 7 – 12

4303-13 *N.N.*
Mo – Fr, 18.30 – 20.45 Uhr,
31. Juli – 18. Aug., 15x
VHS Sonnemannstraße; € 195

Regelangebot

A1

Französisch A1.1

Für Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse

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

- Sich begrüßen und verabschieden
- Vorlieben und Abneigungen benennen
- Über Freizeit, Arbeit und Beruf sprechen
- Tagesablauf beschreiben und Uhrzeit benennen
- Lebensmittel und Dinge des täglichen Bedarfs kaufen, im Café bestellen und bezahlen

Lehrwerk: Perspectives – Allez-y! A1, Cornelsen Verlag, Unité 1 – 6

4306-73 *Bernd Völker*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **13. Feb. – 03. Juli, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 195

Lehrwerk: Rencontres en français A1, Klett Verlag, Unité 1 – 5

4306-75 *Berengere Griffon*
Do, 11.45 – 13.15 Uhr, **16. Feb. – 29. Juni, 15x**
VHS Leipziger Straße; € 130

Französisch A1.2

Für Anfänger/-innen mit geringen Vorkenntnissen

Sie haben circa 45 Unterrichtsstunden Kenntnisse Auf dem Kursniveau A1 lernen Sie, vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden. Sie lernen dabei insbesondere:

- Verkehrsmittel benennen, nach dem Weg fragen und den Weg beschreiben
- Familie, persönliche Beziehungen beschreiben, Einladungen aussprechen und annehmen
- Im Urlaub: Hotel. Reservierung, Restaurant und Kulinarisches

- Landschaften beschreiben, über Jahreszeiten und Wetter sprechen
- Über Vergangenes berichten

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

4306-76 *Sylvain Reinhard*
Fr, 18.00 – 20.15 Uhr, **24. Feb. – 09. Juni, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 195

Französisch A1.2

Bei unserem Flexikurs haben Sie die Möglichkeit, an Terminen Ihrer Wahl sowohl in Präsenz als auch online teilzunehmen. Sie melden sich einfach bei einem der zwei unten genannten Kurse an und können dann beliebig zwischen Präsenz- und Online-Kurs wechseln. Unabhängig davon, bei welchem der zwei Kurse Sie sich anmelden, erhalten Sie die Zugangsdaten für den Online-Unterricht.
Beispiel: Sie melden sich beim Präsenzkurs an. Angenommen, es würde plötzlich wieder eine neue Coronawelle geben oder Sie müssen für eine Zeitlang länger arbeiten oder sind im Urlaub, dann können Sie problemlos auf den Online-Kurs switchen und verpassen so keinen Unterricht.
Die Kursleitungen, die die zwei Kurse leiten, sprechen sich ständig ab, so dass die Inhalte beider Kurse immer gleich sind.
Natürlich können Sie aber auch die ganze Zeit bei einem der beiden Kurse bleiben.

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

Präsenzkurs: 4306-77 *Uma Völker*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **14. Feb. – 27. Juni, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 195

Online-Kurs: 4306-80 *Bernd Völker*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **14. Feb. – 27. Juni, 15x**
Online-Kurs; € 195

A2

Französisch A2.1

Auf dem Kursniveau A2 lernen Sie, sich in einfachen, routinemäßigen Situationen zu verständigen, in denen es um einen einfachen und direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht. Sie lernen dabei insbesondere:

- über Vergangenes berichten, den Tagesablauf beschreiben
- Entschuldigungen vorbringen
- Personen und Kleidungen beschreiben
- über Ausbildung und Berufe diskutieren

Lehrwerk: Perspectives – Allez-y! A2, Cornelsen Verlag

4306-84 *Uma Völker*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **13. Feb. – 03. Juli, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 195

Französisch A2.2

Themen:

- Wohnung und Einrichtung beschreiben
- Über Reisen sprechen
- Feste feiern, Einladungen aussprechen und annehmen
- Gesundheit, Ernährung und Wohlbefinden
- Autopannen, Kommunikationsmittel und -technologien

Sprachlich lernen Sie u.a. den Imperativ anzuwenden, das Futur simple, den subjonctif, das passé récent und den irrealen Bedingungssatz.

Lehrwerk: Perspectives – Allez-y! A2, Cornelsen Verlag

4306-87 *Sylvain Reinhard*
Fr, 15.00 – 17.15 Uhr,
21. Aug. 2026 – 27. Nov. 2026, 15x
VHS Sonnemannstraße; € 195

Französisch Auffrischung A2

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

(Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben).

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

B1

Französisch B1.1

Themen:

- Die fünf Sinne
- Rund ums Essen, Weinkultur und -kunde
- Alternative Gesellschaftsformen, Streiks und Proteste
- Gefühle und Empfindungen, Schönheit
- Architektur und Landschaft

Sprachlich nutzen Sie dazu das gérondif, den subjonctif und dessen Auslöser (Verben der Gefühle) + Verneinung, das plus-que-parfait, das Relativpronomen dont und weitere Formen der Verneinung.
Das Erlernen von Kommunikationsstrategien mittels bestimmter Schlüsselwörter und -ausdrücke rundet Ihre zunehmende Kommunikationsfähigkeit ab. Das Lehrwerk wird im Kurs bekanntgegeben.

4310-45 *Berengere Griffon*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **14. Feb. – 27. Juni, 15x**
Elisabethenschule Pavillon D; € 195

Online: Französisch in der Mittagspause B1.1

Möchten Sie in Ihrer Mittagspause im Büro oder in Homeoffice Französisch lernen? Das ist der Kurs für Sie: zweimal die Woche, jeweils 45 Minuten. Da bleibt auch noch Zeit für ein schnelles Mittagessen, bevor es mit der Arbeit weitergeht.

Inhalte wie Kurs 4310-45.

Lehrwerk: Inspire 3 (B1) Hachette
ISBN 978-2-01-713345-2

4310-47 *Bernd Völker*
Di + Do, 12.00 – 12.45 Uhr,
14. Feb. – 29. Juni, 30x
Online-Kurs; € 130

Französisch B1.2

Auf dem Kursniveau B1 lernen Sie, das Wesentliche zu verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht. Sie lernen, sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete zu äußern. Sie lernen dabei insbesondere:

- Nachrichten und Reportagen verstehen und darüber diskutieren,
- Nationen, Europa, Internationaler Austausch,
- Deutsch-französische Freundschaft,
- Glaube, Legenden und Märchen,
- Umweltschutz und Ökologie, Alternativtourismus.

Sprachlich werden der subjonctif, das conditional, das passé simple sowie Kausalsätze, Konsekutivsätze, das conditionnel passé sowie der irrealle Bedingungssatz in der Vergangenheit vertieft. Das Lehrwerk wird im Kurs bekanntgegeben.

4310-48 *Geneviève Prat*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **13. Feb. – 12. Juni, 15x**
Carl-Schurz-Schule; € 195

Online: Französisch B1.2

Das Lehrwerk wird im Kurs bekanntgegeben.

4310-90 *Nathalie Noël*
Mo, 19.00 – 20.30 Uhr, **13. Feb. – 03. Juli, 15x**
Online-Kurs; € 125

4310-92 *Nathalie Noël*
Do, 18.30 – 20.00 Uhr, **16. Feb. – 29. Juni, 15x**
Online-Kurs; € 125

B2

Französisch B2.1

Vous avez terminé le manuel „Perspectives B1". Vous êtes prêts maintenant pour travailler avec des supports variés et encore plus actuels (articles de presse, courts-métrages, chansons, courtes lectures, etc…) pour réviser et approfondir vos connaissances dans toutes les compétences linguistiques. Une place toute particulière sera accordée à l'expression orale pour vous préparer aux diverses situations de communication (au travail, en vacances, etc…)

Das Lehrwerk wird im Kurs bekanntgegeben.

4315-40 *Nathalie Noël*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **14. Feb. – 27. Juni, 15x**
Carl-Schurz-Schule; € 195

Lehrwerk: Edito B2, Klett Verlag

4315-44 *Sylvain Reinhard*
Sa, 10.00 – 15.30 Uhr, **18. Feb. – 01. Apr., 7x**
VHS Sonnemannstraße; € 165

Online: Französisch B2.1

4315-46 *Sylvain Reinhard*
Mo, 18.00 – 20.15 Uhr, **27. Feb. – 10. Juli, 15x**
Online-Kurs; € 195

Französisch B2.2

Ce cours de niveau B2.2 s'adresse à tous les participants ayant acquis le niveau B2.1 du CECR (cadre européen commun de référence) ou possédant déjà des connaissances équivalentes. Ces 2 semestres d'apprentissage vous permettront d'obtenir une plus grande maîtrise de la langue de Molière en vue d'un séjour Erasmus, professionnel ou autre. Guidé(e) par votre professeur(e) vous renforcerez vos acquis et l'accent sera mis sur les objectifs actionnels en utilisant les structures grammaticales appropriées :

- Présenter un sujet
- Structurer un exposé
- Exprimer sa position
- Nuancer son opinion
- Débattre sur des thèmes précis.
- Aborder des thèmes de la culture française

4315-47 *Christine Blézeau*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **13. Feb. – 03. Juli, 15x**
Carl-Schurz-Schule; € 195

4315-53 *Sylvain Reinhard*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **14. Feb. – 27. Juni, 15x**
Carl-Schurz-Schule; € 195

Lehrwerk: Edito B2, Klett Verlag

4315-56 *Sylvain Reinhard*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **15. Feb. – 14. Juni, 15x**
Klingerschule; € 195

4315-59 *Sylvain Reinhard*
Mi, 09.15 – 11.30 Uhr, **15. Feb. – 14. Juni, 15x**
VHS Leipziger Straße; € 195

Online: Französisch B2.2

4315-60 *Agota Manheim-Rodes*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **15. Feb. – 14. Juni, 15x**
Online-Kurs; € 195

Online: Le Canada francophone et le Québec

Niveau B2

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

Das Unterichtsmaterial erhalten Sie im Kurs.

4315-61 *Nathalie Noël*
Mi, 19.30 – 21.00 Uhr, **15. Feb. – 08. März, 4x**
Online-Kurs; € 45

Französisch B2-C1

Standard

4315-62 *Christine Blézeau*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **15. Feb. – 14. Juni, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 195

C1

Französisch C1

Conversation au gré des idées
Vous disposez d'un niveau élevé en français, particulièrement à l'oral. Ce cours vous permettra de vous immerger, le temps d'une soirée, dans un bain linguistique naturel et spontané. En échangeant vos idées et en passant d'un sujet à l'autre, nous mettrons ainsi vos acquis à profit pour mieux les améliorer. Associer sérieux et plaisir, utiliser toutes sortes de documents incitant à la communication, voilà la recette du perfectionnement de votre français. Sans oublier la grammaire de temps en temps!

4325-65 *Colette Bard*
Di, 09.30 – 11.45 Uhr, **14. Feb. – 02. Mai, 12x**
VHS Leipziger Straße; € 156

4325-68 *Caroline Herpin*
Di, 10.15 – 12.30 Uhr, **14. Feb. – 27. Juni, 15x**
VHS Leipziger Straße; € 195

4325-71 *Sylvain Reinhard*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **16. Feb. – 29. Juni, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 195

4325-73 *Colette Bard*
Do, 09.30 – 11.45 Uhr, **16. Feb. – 04. Mai, 12x**
VHS Sonnemannstraße; € 156

4325-75 *Caroline Herpin*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **15. Feb. – 14. Juni, 15x**
Elisabethenschule Pavillon D; € 195

Beachten Sie auch unsere Sprachkurse im Programmbereich
Aktiv im Alter

Griechisch

A1

Griechisch 1

Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse

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

- sich begrüßen und sich verabschieden
- sich vorstellen und über sich sprechen
- die Zahlen bis 100
- über Sprachen und Sprachkenntnisse sprechen

Lehrwerk: Epikinoniste Ellinika Band 1, Deltos Verlag, Lektionen 1 – 7

4351-02 *Elisabeth Menelaou*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **27. Feb. – 10. Juli, 15x**
Julius-Leber-Schule; € 195

Griechisch 2

Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen

Sie haben bereits Griechisch gelernt (ca. 45 Ustd) und möchten Ihre geringen Vorkenntnisse ausbauen. Nach dem Kurs können Sie:

- Trinken und Essen bestellen
- nach dem Weg fragen
- über den Tagesablauf und Freizeitbeschäftigungen in der Vergangenheit sprechen
- sich über Kochwünsche äußern

Lehrwerk: Epikinoniste Ellinika Band 1, Deltos Verlag, Lektionen 6 – 9

4351-05 *Hasan Tuna*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **16. Feb. – 29. Juni, 15x**
Klingerschule; € 195

A2

Griechisch 3

Auf dem Kursniveau A2 lernen Sie, sich in einfachen, routinemäßigen Situationen zu verständigen, in denen es um einen einfachen und direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht. Sie lernen dabei insbesondere:

- Lebensmittel und Dinge des täglichen Bedarfs kaufen
- die Zahlen 100 – 1999
- über den Tagesablauf und Freizeitbeschäftigungen sprechen
- ein Hotelzimmer beschreiben und telefonische Auskünfte einholen

Lehrwerk: Epikinoniste Ellinika Band 1, Deltos Verlag, Lektionen 10 – 12

4351-08 *Hasan Tuna*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **15. Feb. – 14. Juni, 15x**
Julius-Leber-Schule; € 215

B1

Griechisch 8

Sie haben bereits Griechisch gelernt (2 – 3 Jahre) und können schon einige Situationen sprachlich bewältigen, wenn es um vertraute Themen geht (Reisen, Einkaufen, Familie) und eine einfache, Standardsprache verwendet wird. In diesem Kurs werden Sie ihr mündliches Griechisch üben und verbessern und die Grammatik in Schwerpunkten wiederholen und verfeinern.

Lehrwerk: Epikinoniste Ellinika Band 2, Verlag Deltos, ab Lektion 7 und Arbeitsheft 2a zu Lehrbuch 2

4351-17 *Dr. Evangelia Kelperi*
Mi, 19.00 – 21.15 Uhr, **15. Feb. – 14. Juni, 15x**
Elisabethenschule Pavillon D; € 250

B2

Griechisch B2

Haben Sie bereits Griechisch gelernt (3 – 4 Jahre) und wollen ihre Fertigkeiten im Sprechen, Lesen und Schreiben ausbauen? Haben Sie vor längerer Zeit Griechisch gelernt und wollen ihre Sprachkenntnisse wieder auffrischen? In diesem Kurs lesen und diskutieren wir über interessanten Texte und Themen, die dem B2+ Level angepasst sind. Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf der Verbesserung ihre Sprachkompetenz im Schreiben: Nach Abschluss des Kurses werden Sie in der Lage sein, Texte über eine Vielzahl von Themen zu verfassen sowie persönliche und formelle Briefe zu schreiben. Natürlich werden die erforderlichen Grammatikkenntnisse wiederholt und überprüft, damit Sie die griechische Sprache selbstbewusst und sicher anwenden können.

Lehrwerk: Epikinoniste Ellinika Band 3, Verlag Deltos, ab Lektion 7 und Arbeitsheft 3 zu Lehrbuch 3

4351-20 *Dr. Evangelia Kelperi*
Mo, 19.00 – 21.15 Uhr, **13. Feb. – 03. Juli, 15x**
Klingerschule; € 250

Altgriechisch

Xairete – seid gegrüßt 1

Sie möchten Ihre Kenntnisse der altgriechischen Sprache auffrischen oder wollten schon immer mal Altgriechisch lernen? In diesem Kurs haben Sie die Gelegenheit dazu. Wir treffen uns einmal im Monat am Sonntagvormittag und werden uns sowohl mit der Sprache als auch der Geschichte des antiken Griechenlands beschäftigen.

Lehrwerk: HELLAS, Lehrgang des Griechischen, C. C. Buchner

4352-05 *Helga Ranis*
So, 10.00 – 13.15 Uhr, **05. Feb., 05. März, 02. Apr., 07. Mai, 04. Juni, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 88

Xairete – seid gegrüßt 3

Sie haben bereits Grundkenntnisse der altgriechischen Sprache erworben und möchten diese vertiefen und weiterlernen? In diesem Kurs haben Sie Gelegenheit dazu. Wir treffen uns einmal im Monat am Sonntagnachmittag.

Lehrwerk: HELLAS, Lehrgang des Griechischen, C. C. Buchner

4352-08 *Helga Ranis*
So, 14.00 – 17.15 Uhr, **05. Feb., 05. März, 02. Apr., 07. Mai, 04. Juni, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 88

Buchen Sie rechtzeitig!
Durch frühzeitige Buchung Ihres Sprachkurses vermeiden Sie den Ausfall wegen nicht erreichter Teilnehmerzahl. Wir entscheiden über das Stattfinden eine Woche vor Beginn.

Hindi

A1

Einführung in die hindische Sprache
für Anfänger/-innen

Einführung in die gesprochene und geschriebene Sprache sowie in wichtige Sitten und Gebräuche Indiens.
Zusatzkosten: für Kopien

4354-46 *Mridula Singh*
Sa + So, 11.00 – 13.15 Uhr, **11. + 12. Feb., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 35

Hindi 4

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

- Ortsbeschreibungen
- über körperliche Zustände berichten (Fieber, Kopfschmerzen usw.)
- über Hobby sprechen
- über Vorlieben und Abneigungen sprechen

4354-48 *Mridula Singh*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **13. Feb. – 26. Juni, 15x**
Bethmannschule; € 215

B2

Online: Hindi B2.2

Auf dem Kursniveau B2 lernen Sie, sich so spontan und fließend zu verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachler/-innen gut möglich ist. Sie lernen u.a., sich zu einem breiten Themenspektrum klar und detailliert auszudrücken, einen Standpunkt zu einer aktuellen Frage erläutern und die Vor- und Nachteile verschiedener Möglichkeiten anzugeben.

4354-50 *Mridula Singh*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **15. Feb. – 14. Juni, 15x**
Online-Kurs; € 250

Indonesisch

Indonesisch am Wochenende
für Anfänger/-innen

Einführung in die gesprochene und geschriebene Sprache sowie in wichtige Sitten und Gebräuche Indonesiens.
Das Unterrichtsmaterial erhalten Sie im Kurs. Zusatzkosten für Kopien.

4359-02 *Renny Oksyanti Fischer*
Sa + So, 11.00 – 13.15 Uhr, **18. + 19. Feb., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 35

Italienisch

Unsere Sprachkurse sind nach den Kompetenzstufen A1 bis C2 entsprechend dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen sortiert. Innerhalb der Kompetenzstufen finden Sie unterschiedliche Kursformen:

Bildungsurlaube
Unsere Kurse sind nach dem „Hessischen Gesetz über den Anspruch auf Bildungsurlaub" anerkannt: Tauchen Sie eine Woche intensiv in Sprache und Landeskunde ein. Das detaillierte Programm entnehmen Sie bitte jeweils der Anlage, die Sie zum Kursstart erhalten.

Test und Beratung kostenfrei!

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

Wie bekomme ich einen Beratungstermin?
Einen Beratungstermin erhalten Sie unter vhs.frankfurt.de/Beratung

- per E-Mail an vhs@frankfurt.de oder
- über unser Info-Telefon 069 212-71501.
- Wir freuen uns auf Sie!

Welche Kursberatung ist die richtige für mich?
Wir beraten Sie gerne persönlich vor Ort in der VHS. Wir bieten Ihnen aber gerne auch schnell und unkompliziert einen Onlinetest und ein individuelles Beratungsgespräch am Telefon an.

Wo finde ich den Onlinetest?
Unseren Onlinetest finden Sie unter
vhs-frankfurt.eurotest.me

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

Information und Beratung
Tiziana Raimondo
Telefon: 069 212-37662
E-Mail: tiziana.raimondo.vhs@stadt-frankfurt.de

Denken Sie an eine frühzeitige Anmeldung, da die Anzahl der Plätze in den Kursen begrenzt ist und die Beantragung des Bildungsurlaubes mindestens 6 Wochen vor Kursstart bei der Arbeitsstelle eingereicht werden muss. Selbstverständlich können Sie einen Bildungsurlaub aber auch dann buchen, wenn Sie nicht berufstätig sind. Nutzen Sie dabei gerne unser kostenfreies Angebot von Test und Beratung, wir schlagen Ihnen den für Sie und Ihren Sprachstand passenden Bildungsurlaub vor.

Intensivkurse
Wenn Sie einen schnellen Einstieg in die Sprache möchten, können Sie hier das Lernpensum eines Semesterkurs à 10/12/15 Wochen (A1) in 3 kurzen Blocks à 18 Unterrichtsstunden, 3x wöchentlich durcharbeiten. Im März (Teil 1), im April (Teil 2) und im Juni 2023 (Teil 3)

Kurse 1x wöchentlich Standard
In der Regel über 10 – 15 Wochen, vormittags, nachmittags, abends und am Wochenende. Kursbeginn im Januar, Februar, März und April

Kurse für Schnelllerner/-innen
Besonders geeignet für Teilnehmer/-innen mit guten Vorkenntnissen in anderen romanischen Sprachen und Lerngewohnte.
12 Wochen, 1x wöchentlich. Kursbeginn im Januar, Februar und April

Konversationskurse auf B1+ und B2-C1-Niveau, auch als Online-Kurse

Online Circolo di lettura e conversazione B2

PDL-Kurse am Wochenende im März und im Mai

Aperitivo italiano: Incontrarsi e parlare in Italiano 1 x monatlich 23. März bis 22. Juni

L'italiano e la cucina regionale Lezioni di lingua e cucina italiana (Sprachniveau A2-B1)

CELI Prüfung aller Kompetenzstufen am 20.06.2023

Online-Kurse auf verschiedenen Niveaustufen

CELI Prüfungsvorbereitung
Unsere Kurse finden auch mit einer kleinen Zahl an Teilnehmenden statt. Bei 8 Anmeldungen läuft der Kurs über 15 Termine, bei 7 über 13 Termine, bei 6 über 11 Termine. Entscheidend ist der zweite Kurstermin.

Extras

Aperitivo Italiano
Incontrarsi e parlare in Italiano
L'aperitivo è nato a Torino più di 200 anni fa con il vermouth.
Oggi il momento dell'aperitivo è un'usanza largamente diffusa in tutte le grandi città italiane, da nord a sud; gli italiani amano finire il pomeriggio con un drink accompagnato da stuzzichini e scambiare due chiacchiere con gli amici.
Wir organisieren einen aperitivo italiano einmal im Monat in der Pasticceria Italiana Brixia, Bockenheimer Landstraße 42-44. Wenn Sie Italienischkenntnisse ab Niveau B1 besitzen, haben Sie hier die Möglichkeit, in angenehmer und lockerer Atmosphäre einen Aperitivo zu bestellen und sich auf Italienisch zu unterhalten. Unsere Italienischdozentin Cristina Burger Piovera wartet in der Pasticceria auf Sie!
Die Einzeltermine können unabhängig voneinander besucht werden. Anmeldung erforderlich unter der E-Mail tiziana.raimondo.vhs@frankfurt. de.
Das Entgelt von € 10 pro Termin wird vor Ort entrichtet und enthält nicht die Kosten für den Aperitivo selbst. Da wir im Brixia ganz normale Gäste sind, sollte dort jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer etwas zum Trinken bestellen. Vielen Dank!

4400-16 *Cristina Burger-Piovera*
Do, 18.00 – 19.00 Uhr, **23. März, 27. April, 25. Mai und 22. Juni,** Pasticceria Italiana Brixia
€ 10/Termin, keine Ermäßigung

L'Italiano e la cucina regionale: la Toscana
Lezioni di lingua e cucina italiana (A2 – B1)
Die Welt der italienischen Küche ist unglaublich reich und in den verschiedenen 20 Regionen sehr unterschiedlich und vielfältig.
Allen Italienisch-Lernenden ab Stufe A2 bieten wir die Möglichkeit, an diesem Tag näher die Region Toskana kennenzulernen und mit einem typisch toskanischen Kochrezept auch kulinarisch auf den Geschmack der Region zu kommen.
Neben den landeskundlichen Aspekten, werden wir Wortschatz und Strukturen wiederholen und/oder vertiefen. Es werden Tipps und Anregungen für die Vorbereitung des Rezepts gegeben.
Buon appetito!

4400-18 *Laura Melara-Dürbeck*
Mi, 18.00 – 20.15 Uhr, **22. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 20

Online: Circolo di lettura e conversazione
Für Italienischlernende ab Sprachniveau B2
Amate leggere e conversare in Italiano? Nel nostro circolo di lettura -in un piccolo gruppo di max 6 persone -potrete parlare di testi letterari contemporanei e approfondire con l'insegnante aspetti complessi del lessico e della grammatica che avrete incontrato nel testo.

4400-24 *Rosanna Maccarone*
Do, 18.00 – 20.15 Uhr, **23. Feb. – 13. Apr., 8x**
Online-Kurs; € 150

PDL – Italienisch lernen einmal anders
Eine Wochenendreise in die italienische Sprache A1 – B1
Italienisch lernen am Wochenende – ganz anders, mit der PDL-Methode.
An diesem Wochenende tauchen Sie in die italienische Sprache ein, entspannt und mit Genuss. Mit der PDL-Methode wird die Sprache schnell vertraut, mit ihrer Melodie und ihrem Rhythmus. Ohne Buch oder vorbestimmte Inhalte, erleben Sie die Sprache in echter Kommunikation. Sprechhemmungen werden abgebaut und der Umgang mit der Sprache wird freier.
PDL: persönlich – direkt – lebendig. Und auch innovativ, außergewöhnlich, effektiv, natürlich, unterhaltsam. Lassen Sie sich überraschen! Zur Methode PDL siehe auch www.psychodramaturgie.de.
Die Teilnehmerzahl ist auf max. 8 Personen begrenzt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, eine Decke.

Weitere Information: Tiziana Raimondo, Tel. 069 212-37662, E-Mail: tiziana.raimondo.vhs@stadt-frankfurt.de

Teil 1

4401-35 *Anna-Maria Pietragalla*
Sa + So, 10.00 – 16.30 Uhr, **25.+ 26. März, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

Teil 2
Für Teilnehmende auf Niveau A1-B1 und Teilnehmende, die schon einen PDL-Kurs besucht haben (A1 – B1).

4401-36 *Anna-Maria Pietragalla*
Sa + So, 10.00 – 16.30 Uhr, **06. + 07. Mai, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

Bildungsurlaube

Italienische Woche 1 (A1)

Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse

Sprache und Landeskunde für Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse. Anhand von authentischem Textmaterial lernen Sie Aspekte italienischer Landeskunde und erwerben Sie elementare Sprachkenntnisse für ausgewählten Alltagssituationen.

In diesem Kurs lernen Sie:

- Sich begrüßen, sich verabschieden, sich und jemanden vorstellen;
- Über die Herkunft und über den Beruf sprechen;
- Eine Stadt/einen Stadtteil beschreiben;
- Eine Person beschreiben, über Vorlieben sprechen, etwas zum Essen und Trinken bestellen.
- Wenn Sie schon mal Italienisch gelernt haben, lassen Sie sich bitte vor der Buchung testen: vhs-frankfurt.eurotest.me oder tiziana.raimondo.vhs@stadt-frankfurt.de

Lehrwerk: BRAVISSIMO Corso d'Italiano (A1), Libro dello studente + Audio CD, Ernst Klett Verlag, Lektionen 1 – 4

4402-50 BU *Cristina Burger-Piovera*
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **08. – 12. Mai, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Italienische Woche 2 (A1.2)

Sprache und Landeskunde für Teilnehmer/-innen mit elementaren Vorkenntnissen (ca. 40 Ustd.). Sie festigen und erweitern Ihre Kenntnisse in Alltagssituationen und erarbeiten anhand authentischer Materialien ausgewählte Aspekte der italienischen Landeskunde. Nicht für Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse geeignet.

In diesem Kurs lernen Sie:

- Über den Tagesablauf sprechen;
- Sich über ein Produkt informieren, etwas beschreiben, Farben benennen;
- Über Ereignisse und Erfahrungen in der Vergangenheit sprechen
- Empfehlungen geben

Vor der Buchung empfehlen wir Ihnen unseren kostenlosen Test unter vhs-frankfurt.eurotest.me Lassen Sie sich beraten: Frau Raimondo, Tel. 069 212-37662 oder tiziana.raimondo.vhs@stadt-frankfurt.de, montags-freitags, 10 – 15 Uhr.

Lehrwerk: BRAVISSIMO Corso d'Italiano (A1), Libro dello studente + Audio CD, Ernst Klett Verlag, Lektionen 5 – 8

4402-51 BU *Cristina Burger-Piovera*
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **12. – 16. Juni, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

VHS-Online-Sprachtest
Testen Sie kostenlos und unverbindlich Ihre Fremdsprachenkenntnisse!

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

Sommerkurse

A1

Italienisch 1 (A1)

Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse

Sie fangen an, Italienisch zu lernen. In diesem Kurs lernen Sie u. a.

- Sich begrüßen und sich verabschieden, sich und jemanden vorstellen
- Nationalität, Beruf und Wohnort nennen und erfragen
- eine Stadt/einen Stadtteil beschreiben

Lehrwerk: BRAVISSIMO Corso d'Italiano (A1), Libro dello studente + Audio CD, Ernst Klett Verlag, Lektionen 1 – 3

4403-20 *N.N.*
Mo + Mi + Do, 18.30 – 20.45 Uhr,
03. – 13. Juli, 6x
VHS Sonnemannstraße; € 95

4403-22 *N.N.*
Mo + Mi + Do, 18.30 – 20.45 Uhr,
14. – 24. Aug., 6x
VHS Sonnemannstraße; € 95

Italienisch 2 (A1)

Anfänger/-innen mit geringen Vorkenntnissen

Sie haben geringe Kenntnisse in Italienisch. In diesem Kurs lernen Sie u.a.:

- eine Person beschreiben
- Vorlieben ausdrücken
- über den Alltag sprechen
- sich über ein Produkt zu informieren

Dieser Kurs ist nicht für absolute Anfänger/-innen geeignet. Wir testen Sie kostenlos und unverbindlich: vhs-frankfurt.eurotest.me

Lehrwerk: BRAVISSIMO Corso d'Italiano (A1), Libro dello studente + Audio CD, Ernst Klett Verlag, Lektionen 4 – 6

4403-23 *N.N.*
Mo + Mi + Do, 18.30 – 20.45 Uhr,
17. – 27. Juli, 6x
VHS Sonnemannstraße; € 95

4403-24 *N.N.*
Mo + Mi + Do, 18.30 – 20.45 Uhr,
28. Aug. – 07. Sep., 6x
VHS Sonnemannstraße; € 95

Italienisch 3 (A1)

Anfänger/-innen mit Vorkenntnissen

Sie haben ca. 40 UStd. Kenntnisse.
In diesem Kurs lernen Sie u. a.:

- über Ereignisse in der Vergangenheit sprechen
- über Erfahrungen und Kompetenzen sprechen
- sich über Lebensmitteln informieren
- etwas zum Essen und Trinken bestellen

Lehrwerk: BRAVISSIMO Corso d'Italiano (A1), Libro dello studente + Audio CD, Ernst Klett Verlag, Lektionen 7 – 8

4403-25 *N.N.*
Mo + Mi + Do, 18.30 – 20.45 Uhr,
11. – 21. Sep., 6x
VHS Sonnemannstraße; € 95

Online: Italienisch Intensiv 1

Sind Sie zeitlich flexibel und möchten beim Lernen möglichst schnell vorankommen? Dann führen Sie unsere Intensivkurse an zwei Terminen in der Woche zum Niveauziel.

Lehrwerk: BRAVISSIMO Corso d'Italiano (A1), Libro dello studente + Audio CD, Ernst Klett Verlag

Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

In diesem Kurs lernen Sie auf einer sehr kommunikativen Weise:

- sich begrüßen und sich verabschieden, sich und andere vorstellen
- Nationalität, Beruf und Wohnort nennen und erfragen
- eine Stadt und einen Stadtteil beschreiben
- über Familie sprechen und Personen beschreiben

Lektionen 1 – 4

4403-93 *Tiziana Colini*
Mo + Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **03. – 19. Juli, 6x**
Online-Kurs; € 95

Online: Italienisch Intensiv 2

Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen (A1.2)

In diesem Kurs lernen Sie:

- eine Person beschreiben
- Vorlieben ausdrücken
- über den Alltag sprechen
- sich über ein Produkt informieren, Kleider beschreiben und kaufen

Dieser Kurs ist nicht für absolute Anfänger/-innen geeignet.

Lektionen 4 – 6

4403-94 *Tiziana Colini*
Mo + Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **24. Juli – 09. Aug., 6x**
Online-Kurs; € 95

Online: Italienisch Intensiv 3

Teilnehmende mit elementaren Kenntnissen (A1.3)

In diesem Kurs lernen Sie:

- über Ereignisse in der Vergangenheit sprechen
- über Erfahrungen und Kompetenzen sprechen
- sich über Lebensmittel informieren
- etwas zum Essen und Trinken bestellen

Lektionen 7 – 8

4403-95 *Tiziana Colini*
Mo + Mi, 18.30 – 20.45 Uhr,
21. Aug. – 06. Sep., 6x
Online-Kurs; € 95

Regelangebot

Italienisch Intensiv 1

Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Wenn Sie einen schnellen Einstieg in die Italienische Sprache haben möchten, können Sie durch unsere Intensivkurse mit neun Unterrichtsstunden pro Woche in nur sechs Wochen (Intensiv 1, 2 und 3) das Lernpensum eines regulären Kurses (12 – 15 Wochen) durcharbeiten. Sie lernen Grundsituationen des Alltags sprachlich zu meistern. Die gesprochene Sprache steht im Vordergrund. Wegen des raschen Arbeitsrhythmus ist regelmäßiger Kursbesuch empfehlenswert.
In diesem Kurs lernen Sie auf sehr kommunikative Weise:

- sich begrüßen und sich verabschieden, sich und andere vorstellen
- Nationalität, Beruf und Wohnort nennen und erfragen
- eine Stadt und einen Stadtteil beschreiben

Lehrwerk: BRAVISSIMO Corso d'Italiano (A1), Libro dello studente + Audio CD, Ernst Klett Verlag, Lektionen 1 – 3

4404-40 *Irene Caloi*
Mo + Mi + Do, 18.30 – 20.45 Uhr,
20. – 30. März, 6x
Klingerschule; € 90

Italienisch 1

Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

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

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

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

4404-41 *Francesca Delussu-Raup*
Mo, 10.00 – 11.30 Uhr, **27. Feb. – 10. Juli, 15x**
VHS Leipziger Straße; € 135

4404-42 *Raffaella Salzano*
Mo, 18.00 – 20.15 Uhr, **27. Feb. – 05. Juni, 10x**
VHS Leipziger Straße; € 135

4404-43 *N.N.*
Sa, 11.00 – 13.15 Uhr, **25. Feb. – 06. Mai, 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 135

4404-44 *N.N.*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **25. Apr. – 27. Juni, 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 135

4404-78 Süd *N.N.*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **28. Feb. – 23. Mai, 10x**
Carl-Schurz-Schule; € 135

4404-79 Nord *N.N.*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **01. März – 24. Mai, 10x**
Nordwestzentrum; € 135

4404-80 West *N.N.*
Do, 18.00 – 20.15 Uhr, **02. März – 01. Juni, 10x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 135

Online: Italienisch 1

Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

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

4404-90 *N.N.*
Di, 18.00 – 19.30 Uhr, **17. Jan. – 16. Mai, 15x**
Online-Kurs; € 135

4404-91 *N.N.*
Mi, 18.30 – 20.00 Uhr, **22. Feb. – 21. Juni, 15x**
Online-Kurs; € 135

4404-92 *N.N.*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **24. Apr. – 10. Juli, 10x**
Online-Kurs; € 135

Italienisch für Schnelllerner/-innen (A1.1)

Haben Sie gute Vorkenntnisse in anderen romanischen Sprachen und sind lerngewohnt? Dann erreichen Sie in diesen Kursen schnell das Niveauziel.
Je Kurs 12 Kurstermine, jeweils 3 x 45 min, 1 x wöchentlich.
Auch für Student/-innen und Schüler/-innen der Oberstufe geeignet.
Wegen des raschen Arbeitsrhythmus sind regelmäßiger Kursbesuch und Hausaufgaben empfehlenswert.
Auf Kursniveau A1.1 lernen Sie, vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden, die auf die Befriedigung ganz konkreter Bedürfnisse im unmittelbarsten Lebensumfeld zielen. Sie lernen dabei insbesondere:

- sich begrüßen, sich und andere vorstellen (Name, Herkunft, Nationalität, Beruf, Alter, Familie)
- etwas in einer Bar und in einem Restaurant bestellen
- eine Stadt beschreiben und nach dem Weg fragen
- eine Wohnung und ein Hotelzimmer beschreiben

Lehrwerk: Dieci A1, Kurs- und Arbeitsbuch plus interaktive Version, Hueber Verlag, Lektionen 1 – 5

4405-85 *Laura Cecchin*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **09. Jan. – 27. März, 12x**
VHS Sonnemannstraße; € 160

4405-86 *Laura Cecchin*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **16. Feb. – 01. Juni, 12x**
VHS Sonnemannstraße; € 160

4405-87 *N.N.*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **25. Apr. – 11. Juli, 12x**
VHS Sonnemannstraße; € 160

Online-Kurse

4405-94 *N.N.*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **11. Jan. – 29. März, 12x**
Online-Kurs; € 160

4405-95 *N.N.*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **21. Feb. – 06. Juni, 12x**
Online-Kurs; € 160

Italienisch Intensiv 2

Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen (A1.2)

Sind Sie zeitlich flexibel und möchten beim Lernen möglichst schnell vorankommen? Dann führen Sie unsere Intensivkurse an drei Terminen in der Woche zum Niveauziel

In diesem Kurs lernen Sie:

- eine Person beschreiben
- Vorlieben ausdrücken
- über den Alltag sprechen
- sich über ein Produkt informieren, Kleider beschreiben und kaufen
- Dieser Kurs ist nicht für absolute Anfänger/-innen geeignet.

Lehrwerk: BRAVISSIMO Corso d'Italiano (A1), Libro dello studente + Audio CD, Ernst Klett Verlag, Lektionen 4 – 6

4406-19 *Irene Caloi*
Mo + Mi + Do, 18.30 – 20.45 Uhr,
24. Apr. – 08. Mai, 6x
Klingerschule; € 90

Italienisch 2

Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Sie haben ca. 30 Unterrichtsstunden Kenntnisse. Auf Kursniveau A1.2 lernen Sie, vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden, die auf die Befriedigung ganz konkreter Bedürfnisse im unmittelbarsten Lebensumfeld zielen. Sie lernen dabei insbesondere:

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

Gemeinsam lernen für eine bessere Welt … das ist das Ziel des UNESCO Programms „Bildung für nachhaltige Entwicklung" (BNE).

Gestalten Sie die Zukunft nachhaltig mit!

Weitere Informationen unter vhs.frankfurt.de/BNE

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

4406-27 *Dr. Letizia Zuccaro*
Di, 10.00 – 11.30 Uhr, **28. Feb. – 04. Juli, 15x**
VHS Leipziger Straße; € 150

4406-28 *Gabriele Baldi*
Do, 18.00 – 20.15 Uhr, **26. Jan. – 30. März, 10x**
VHS Leipziger Straße; € 135

4406-76 Süd *Elena Di Cesare*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **22. Feb. – 17. Mai, 10x**
Carl-Schurz-Schule; € 135

4406-77 West *Elena Di Cesare*
Di, 18.45 – 20.15 Uhr, **14. März – 18. Juli, 15x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 135

Italienisch für Schnelllerner/-innen

Teilnehmende mit ca. 30 – 40 Unterrichtsstunden Kenntnissen (A1.2)

Haben Sie gute Vorkenntnisse in anderen romanischen Sprachen und sind lerngewohnt? Dann erreichen Sie in diesen Kursen schnell das Niveauziel. Wegen des raschen Arbeitsrhythmus sind regelmäßiger Kursbesuch und Hausaufgaben empfehlenswert Auf Kursniveau A1.2 lernen Sie, vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden, die auf die Befriedigung ganz konkreter Bedürfnisse im unmittelbarsten Lebensumfeld zielen. Sie lernen dabei insbesondere:

- sich über Lebensmittelprodukte informieren, über Essgewohnheiten sprechen
- von vergangenen Aktivitäten und Ereignissen berichten
- eine Stadt und einen Stadtteil beschreiben; nach dem Weg fragen
- sich über Produkte informieren, Kleidung kaufen

Lehrwerk: Dieci A1, Kurs- und Arbeitsbuch plus interaktive Version, Hueber Verlag, Lektionen 6 – 10

4406-81 *Dr. Gaetano Biccari*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **31. Jan. – 09. Mai, 12x**
VHS Sonnemannstraße; € 160

4406-82 *Laura Cecchin*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **24. Apr. – 04. Sep., 12x**
VHS Sonnemannstraße; € 160

Online: Italienisch 2

Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

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

4406-90 *Tiziana Colini*
Mo, 18.00 – 19.30 Uhr, **27. Feb. – 10. Juli, 15x**
Online-Kurs; € 135

Italienisch Intensiv 3

Teilnehmende mit elementaren Kenntnissen (A1.3)

Sind Sie zeitlich flexibel und möchten beim Lernen möglichst schnell vorankommen? Dann führen Sie unsere Intensivkurse an drei Terminen in der Woche zum Niveauziel
In diesem Kurs lernen Sie:

- über Ereignisse in der Vergangenheit sprechen
- über Erfahrungen und Kompetenzen sprechen
- sich über Lebensmittel informieren
- etwas zum Essen und Trinken bestellen

Lehrwerk: BRAVISSIMO Corso d'Italiano (A1), Libro dello studente + Audio CD, Ernst Klett Verlag, Lektionen 7 – 8

4407-16 *Irene Caloi*
Mo + Mi + Do, 18.30 – 20.45 Uhr,
12. Juni – 22. Juni, 6x
Klingerschule; € 90

Italienisch 3 (A1)

Sie haben ca. 60 Unterrichtsstunden Kenntnisse. Auf Kursniveau A1.3 lernen die Kursteilnehmenden, vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden, die auf die Befriedigung ganz konkreter Bedürfnisse im unmittelbarsten Lebensumfeld zielen. Sie lernen dabei insbesondere:

- eine Stadt und ein Stadtviertel beschreiben
- Personen beschreiben, sich über Familie, Freunde und Nachbarn unterhalten
- ein einfaches Reiseangebot verstehen, sich über ein Hotel informieren
- über das Wetter sprechen

Lehrwerk: Chiaro! A1 Nuova Edizione, Kurs- und Arbeitsbuch mit kostenlosem MP3-Download und kostenloser App, Hueber Verlag, Lektionen 8 – 10

4407-20 *Gabriele Baldi*
Di, 18.00 – 20.15 Uhr, **24. Jan. – 28. März, 10x**
VHS Leipziger Straße; € 135

Lehrwerk: Dieci A1, Kurs- und Arbeitsbuch plus interaktive Version, Hueber Verlag

4407-21 *Gabriele Baldi*
Do, 18.00 – 20.15 Uhr, **27. Apr. – 13. Juli, 10x**
€ 135

Lehrwerk: Chiaro! A1 Nuova Edizione, Kurs- und Arbeitsbuch mit kostenlosem MP3-Download und kostenloser App, Hueber Verlag

4407-71 Süd *N.N.*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **23. Jan. – 24. Apr., 10x**
Carl-Schurz-Schule; € 135

Online: Italienisch 3 (A1)

Lehrwerk: Dieci A2, Kurs- und Arbeitsbuch plus interaktive Version, Hueber Verlag, Lektionen 8 – 10

4407-99 *Anna Caruso*
Di, 18.00 – 19.30 Uhr, **07. Feb. – 13. Juni, 15x**
Online-Kurs; € 135

A2

Italienisch 4 (A2.1)

Sie haben ca. 90 Unterrichtsstunden Kenntnisse. Auf Kursniveau A2.1 lernen die Kursteilnehmenden, Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke zu verstehen, die mit Bereichen von ganz unmittelbarer Bedeutung zusammenhängen (z.B. Informationen zur Person und zur Familie, Einkaufen, Arbeit, nähere Umgebung). Sie lernen, sich in einfachen, routinemäßigen Situationen zu verständigen, in denen es um einen einfachen und direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht. Sie lernen dabei insbesondere:

- eine Meinung äußern, etwas begründen
- sich nach Zugverbindungen und Ticketpreisen erkundigen
- Kleidungsstücke beschreiben
- Situationen und Gewohnheiten in der Vergangenheit beschreiben.

Lehrwerk: Dieci A2, Kurs- und Arbeitsbuch plus interaktive Version, Hueber Verlag, Lektionen 1 – 4

4408-01 *Lisa Vagnozzi*
Mi, 09.45 – 11.15 Uhr, **15. Feb. – 14. Juni, 15x**
VHS Leipziger Straße; € 150

4408-02 *Massimo Fagioli*
Fr, 10.00 – 11.30 Uhr, **03. März – 16. Juni, 15x**
VHS Leipziger Straße; € 150

Italienisch für Schnelllerner/-innen 3 (A2.1)

Teilnehmende mit ca. 70 Unterrichtsstunden Kenntnissen

Haben Sie gute Vorkenntnisse in anderen romanischen Sprachen und sind lerngewohnt? Dann erreichen Sie in diesen Kursen schnell das Niveauziel. Auch für Student/-innen und Schüler/-innen der Oberstufe geeignet. Wegen des raschen Arbeitsrhythmus sind regelmäßiger Kursbesuch und Hausarbeiten empfehlenswert.
Auf Kursniveau A2.1 lernen Sie, Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke zu verstehen, die mit Bereichen von ganz unmittelbarer Bedeutung zusammenhängen (z. B. Informationen zur Person und zur Familie, Einkaufen, Arbeit, nähere Umgebung). Sie lernen, sich in einfachen, routinemäßigen Situationen zu verständigen, in denen es um einen einfachen und direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht.

Sie lernen dabei insbesondere:

- über Gefühle sprechen
- eine Wohnung beschreiben, Meinungen und Vorlieben äußern, vergleichen
- Situationen und Gewohnheiten in der Vergangenheit schildern
- über die eigenen Kompetenzen sprechen, nach einer Dienstleistung fragen

Lehrwerk: Dieci A2, Kurs- und Arbeitsbuch plus interaktive Version, Hueber Verlag, Lektionen 1 – 5

4408-82 *Valentina Iacono*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **11. Jan. – 29. März, 12x**
VHS Sonnemannstraße; € 160

Online-Kurs *4408-93 Gabriele Alberti*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **13. Feb. – 05. Juni, 12x**
Online-Kurs; € 160

Online: Italienisch 4 (A2.1)

Sie haben ca. 90 Unterrichtsstunden Kenntnisse. Auf Kursniveau A2.1 lernen die Kursteilnehmenden, Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke zu verstehen, die mit Bereichen von ganz unmittelbarer Bedeutung zusammenhängen (z.B. Informationen zur Person und zur Familie, Einkaufen, Arbeit, nähere Umgebung). Sie lernen, sich in einfachen, routinemäßigen Situationen zu verständigen, in denen es um einen einfachen und direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht. Sie lernen dabei insbesondere:

- eine Meinung äußern, etwas begründen
- sich nach Zugverbindungen und Ticketpreisen erkundigen
- Kleidungsstücke beschreiben
- Situationen und Gewohnheiten in der Vergangenheit beschreiben.

Lehrwerk: Dieci A2, Kurs- und Arbeitsbuch plus interaktive Version, Hueber Verlag, Lektionen 1 – 4

4408-94 *Michela Marino*
Mi, 18.00 – 20.15 Uhr, **25. Jan. – 29. März, 10x**
Online-Kurs; € 135

Italienisch für Schnelllerner/-innen 4 (A2.2)

Teilnehmende mit ca. 100 Unterrichtsstunden Kenntnissen

Haben Sie gute Vorkenntnisse in anderen romanischen Sprachen und sind lerngewohnt? Dann erreichen Sie in diesen Kursen schnell das Niveauziel. Auch für Student/-innen und Schüler/-innen der Oberstufe geeignet. Wegen des raschen Arbeitsrhythmus sind regelmäßiger Kursbesuch und Hausarbeiten empfehlenswert.
In diesem Kurs lernen Sie:

- über interessanten Tätigkeiten zu tun in ihrem Land zu sprechen;
- einen Film erzählen;
- einen beruflichen Alltag beschreiben;
- eine Immobilienanzeige lesen, eine Wohnung beschreiben;
- Über Essgewohnheiten sprechen, Vermutungen machen.

Lehrwerk: Dieci A2, Kurs- und Arbeitsbuch plus interaktive Version, Hueber Verlag, Lektionen 5 – 10

4409-02 *Lisa Vagnozzi*
Di, 18.45 – 21.00 Uhr, **10. Jan. – 25. Apr., 12x**
Bettinaschule; € 160

4409-03 *Francesca Sauli*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **12. Jan. – 30. März, 12x**
VHS Sonnemannstraße; € 160

Online-Kurse

4409-95 *Veronica Argento*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **10. Jan. – 28. März, 12x**
Online-Kurs; € 160

4409-96 *Lidia Perla*
Di, 18.00 – 20.15 Uhr, **07. Feb. – 16. Mai, 12x**
Online-Kurs; € 160

Beachten Sie auch unsere Sprachkurse im Programmbereich
Aktiv im Alter

Italienisch 6 (A2.3)

Sie haben ca. 150 Unterrichtsstunden Kenntnisse Auf Kursniveau A2.3 lernen die Kursteilnehmenden, Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke zu verstehen, die mit Bereichen von ganz unmittelbarer Bedeutung zusammenhängen (z. B. Informationen zur Person und zur Familie, Einkaufen, Arbeit, nähere Umgebung). Sie lernen, sich in einfachen, routinemäßigen Situationen zu verständigen, in denen es um einen einfachen und direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht.

Sie lernen dabei insbesondere:

- Massenmedien miteinander zu vergleichen, die Hauptinformationen aus einer Nachrichtensendung im Radio herauszuhören
- Über die Zukunft zu sprechen
- Sich über eine Wohnung zu erkundigen
- Jemanden zu einer Veranstaltung
- einzuladen; eine Einladung anzunehmen/abzulehnen

Lehrwerk: Chiaro! A2 Nuova edizione, Kurs- und Arbeitsbuch mit Audios und Videos online, Hueber Verlag, Lektionen 8 – 10

4410-04 *Marco Morbin*
Mo, 18.00 – 20.15 Uhr, **23. Jan. – 27. März, 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 135

Online-Kurs

4410-92 *Cristina Burger-Piovera*
Mo, 11.00 – 12.30 Uhr, **27. Feb. – 10. Juli, 15x**
Online-Kurs; € 135

B1

Italienisch 7 (B1.1)

Sie haben ca. 180 Unterrichtsstunden Kenntnisse. Auf Kursniveau B1.1 lernen Sie, die Hauptpunkte zu verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht. Sie lernen, sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete zu äußern. Sie lernen dabei insbesondere:

- über Ihre Lernerfahrungen sprechen
- Protestieren, Wut ausdrücken
- über die Familie sprechen, Haltungen beschreiben und vergleichen
- Den Charakter einer Person beschreiben, eine Vermutung anstellen

Lehrwerk: Dieci B1, Kurs- und Arbeitsbuch plus interaktive Version, Hueber Verlag, Lektionen 1 – 4

4411-02 *Gabriele Baldi*
Mi, 18.00 – 20.15 Uhr, **11. Jan. – 29. März, 12x**
VHS Sonnemannstraße; € 160

4411-03 Süd *Marco Morbin*
Mi, 18.30 – 20.00 Uhr, **22. Feb. – 21. Juni, 15x**
Carl-Schurz-Schule; € 135

4411-04 *Marco Morbin*
Mo, 18.00 – 20.15 Uhr, **24. Apr. – 10. Juli, 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 135

Online-Kurse

4411-90 *Tiziana Colini*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **11. Jan. – 29. März, 12x**
Online-Kurs; € 160

4411-91 *Veronica Argento*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **25. Apr. – 11. Juli, 12x**
Online-Kurs; € 160

4411-95 *Cristina Burger-Piovera*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **07. Feb. – 16. Mai, 12x**
Online-Kurs; € 160

Italienisch 8 (B1.2)

Sie haben ca. 210 Unterrichtsstunden Kenntnisse. Auf Kursniveau B1.2 lernen die Kursteilnehmenden, die Hauptpunkte zu verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht. Sie lernen, sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete zu äußern. Sie lernen dabei insbesondere:

- Über Tätigkeiten zu sprechen, die das Wohlbefinden fördern
- Über soziales Engagement zu sprechen
- Eine Hoffnung auszudrücken; Vermutungen aufzustellen
- Über positive und negative Aspekte eines Berufes zu beschreiben

Lehrwerk: Dieci B1, Kurs- und Arbeitsbuch plus interaktive Version, Hueber Verlag, Lektionen 5 – 7

4412-02 *Francesca Sauli*
Di, 18.45 – 21.00 Uhr, **10. Jan. – 28. März, 12x**
VHS Sonnemannstraße; € 160

4412-03 *Gabriele Baldi*
Mi, 18.00 – 20.15 Uhr, **26. Apr. – 12. Juli, 12x**
VHS Sonnemannstraße; € 160

Italienisch 9 (B1.3)

Sie haben ca. 250 Unterrichtsstunden Kenntnisse. Auf Kursniveau B1.3 lernen Sie, die Hauptpunkte zu verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht. Sie lernen, sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete zu äußern. Sie lernen dabei insbesondere:

- eine Filmhandlung verstehen und zusammenfassen; ein Buch oder einen Film beschreiben
- über geschichtliche Begebenheiten sprechen
- sich über Fernsehen unterhalten
- Präferenzen ausdrücken und begründen; Vermutungen anstellen

Lehrwerk: Chiaro! A2 Nuova edizione, Kurs- und Arbeitsbuch mit Audios und Videos online, Hueber Verlag, Lektionen 8 – 10

4413-02 *Lisa Vagnozzi*
Mi, 11.45 – 13.15 Uhr, **15. Feb. – 14. Juni, 15x**
VHS Leipziger Straße; € 130

Lehrwerk: Dieci B1, Kurs- und Arbeitsbuch plus interaktive Version, Hueber Verlag

4413-03 *Francesca Sauli*
Di, 18.45 – 21.00 Uhr, **25. Apr. – 18. Juli, 12x**
Bethmannschule; € 160

B1+

Italienisch B1+

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

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

4414-01 Nord *Dr. Letizia Zuccaro*
Di, 18.00 – 20.15 Uhr, **10. Jan. – 25. Apr., 12x**
Nordwestzentrum; € 160

Online-Kurse

4414-92 *Cristina Burger-Piovera*
Mo, 10.00 – 11.30 Uhr, **27. Feb. – 10. Juli, 15x**
Online-Kurs; € 135

4414-93 *Cristina Burger-Piovera*
Mo, 11.30 – 13.00 Uhr, **27. Feb. – 10. Juli, 15x**
Online-Kurs; € 135

B2

Online: Italienisch B2

Auf dem Kursniveau B2 lernen Sie, sich so spontan und fließend zu verständigen, dass ein normales

Gespräch mit Muttersprachlern ohne größere Anstrengung auf beiden Seiten gut möglich ist. Sie lernen, sich zu einem breiten Themenspektrum klar und detailliert auszudrücken, einen Standpunkt zu einer aktuellen Frage zu erläutern und die Vor- und Nachteile verschiedener Möglichkeiten anzugeben.
I seguenti corsi affrontano temi specifici di grammatica del livello superiore (concordanza dei tempi all'indicativo e congiuntivo, uso dei passati, periodo ipotetico, pronomi ecc.) e mirano ad una estensione ragionata del lessico attraverso il confronto con materiali autentici tratti dai siti dei principali quotidiani e dalla più recente produzione culturale (es. cinema). I corsi offrono ai partecipanti la possibilità di seguire e commentare le vicende italiane in tempo reale, come in Italia „con gli amici al bar in piazza".

Lehrwerk: Nuovo Espresso 4, Kurs- und Arbeitsbuch+Audio-CD, Hueber Verlag

4415-95 *Anna Caruso*
Mi, 19.15 – 20.45 Uhr, **15. Feb. – 14. Juni, 15x**
Online-Kurs; € 135

Online: Grammatica e conversazione B2

Auf dem Kursniveau B2 verbessern Sie Ihre Fähigkeit, sich so spontan und fließend zu verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachler/-innen gut möglich ist. Sie vertiefen u.a. Ihre Fähigkeit, sich zu einem breiten Themenspektrum klar und detailliert auszudrücken, einen Standpunkt zu einer aktuellen Frage erläutern und die Vor- und Nachteile verschiedener Möglichkeiten anzugeben.
Die kommunikativen Kontexte werden Ihnen die Möglichkeit geben, viel zu sprechen. Jede Teilnehmerin/jeder Teilnehmer wird von der Kursleitung Material erhalten um sich individuell zu Hause während der Woche vorbereiten zu können.

4415-96 *Gabriele Baldi*
Mo, 18.30 – 20.00 Uhr, **27. Feb. – 24. Apr., 6x**
Online-Kurs; € 75

B2+

Italienisch B2+

Auf dem Kursniveau B2+ verbessern Sie Ihre Fähigkeit, sich so spontan und fließend zu verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachler/-innen gut möglich ist. Sie vertiefen u.a. Ihre Fähigkeit, sich zu einem breiten Themenspektrum klar und detailliert auszudrücken, einen Standpunkt zu einer aktuellen Frage erläutern und die Vor- und Nachteile verschiedener Möglichkeiten anzugeben.

Lehrwerk: Nuovo Espresso 5, Kurs- und Arbeitsbuch+Audio-CD, Hueber Verlag

4417-05 *Francesca Sauli*
Mi, 18.15 – 19.45 Uhr, **15. Feb. – 14. Juni, 15x**
Klingerschule; € 135

C1

Online: Italienisch C1

Auf dem Kursniveau C1 lernen Sie, die Sprache im gesellschaftlichen und beruflichen Leben wirksam und flexibel zu gebrauchen. Sie lernen, sich spontan und fließend auszudrücken, ohne öfter deutlich erkennbar nach Worten suchen zu müssen und sich klar, strukturiert und ausführlich zu komplexen Sachverhalten zu äußern.

Lehrwerk: Al Dente4 (B2), Kurs- und Übungsbuch + Audio-CD + DVD, Klett Verlag

4418-91 *Tiziana Colini*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **10. Jan. – 28. März, 12x**
Online-Kurs; € 160

4418-92 *Tiziana Colini*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **25. Apr. – 11. Juli, 12x**
Online-Kurs; € 160

Japanisch

Extras

Japanische Pinsel-Kalligraphie
Workshop

SHÛJI (Schönschreiben-Lernen mit Pinsel und Tusche, traditionell rechtshändig) ist ein Pflichtkurs in Japan von der Grundschule bis zum 9./10. Schuljahr. Sie entdecken ein neues Schreibgefühl. Ruhe, Fokussierung und Konzentration bilden die Pfeiler dieses Kultur-Workshops der besonderen Art. In diesem Kurs erlernen Sie die Grundtechniken sowie, dass die Vorbereitungen und das Üben einzelner Striche ebenso elementar sind, wie das zentrierte Schreiben des vorgegebenen Kanjis. Teilnehmende der Folgekurse können dann weitere Kanjis, HIragana und/oder Katakana erlernen. Jede und jeder ist willkommen: Dieser Kurs ist für Japanisch-Lernende, Manga-Fans, Zen-Praktizierende, kulturgeschichtlich Interessierte und Tätowierende genau das Richtige. Vorkenntnisse sind nicht vonnöten. Teilnehmende bringen bitte unbedingt viel (!) Zeitungspapier zum Üben mit.
Extra Materialkosten für Pinsel, Tusche, Papier, etc. maximal € 12.-.

4441-10 *Yoko Hosoda*
Sa, 10.30 – 15.30 Uhr, **04. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 40

Bildungsurlaub

Japanische Woche 1

Sprache und Landeskunde für Anfänger/-innen ohne bzw. mit geringen Vorkenntnissen. Sie erwerben elementare Sprachkenntnisse bezogen auf wichtige Alltagssituationen, wobei Sie vor allem das Hören und Sprechen üben. Darüber hinaus werden Sie in die Grundlagen der japanischen Schrift eingeführt und erarbeiten anhand von authentischem Textmaterial ausgewählte Aspekte der japanischen Landeskunde.
Auch als Vorbereitung auf einen beruflichen oder touristischen Aufenthalt in Japan geeignet.

Lehrwerk: Crashkurs – Japanisch für Geschäftsleute, Einstieg in Sprache und Kultur, Ernst Klett Verlag, Lektionen 1 – 3

4441-12 BU *Tomoko Tsuruta; Isao Yamaji*
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **24. Juli – 28. Juli, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Japanische Woche 1 Teil 2

Vorkenntnisse: ca. 50 Ustd. bzw. Japanische Woche 1

Lehrwerk: Crashkurs – Japanisch für Geschäftsleute, Einstieg in Sprache und Kultur, Ernst Klett Verlag, Lektionen 4 – 7

4441-14 BU *Tomoko Tsuruta; Isao Yamaji*
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr,**28. Aug.- 01. Sept., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Sommerkurse

Hier kommen Sie schneller vorwärts. In nur drei Wochen erarbeiten Sie fast das gleiche Lernpensum wie in einem Standardkurs während eines Halbjahres.

Japanisch 1

4441-16 *N.N.*
Mo – Fr, 18.30 – 20.45 Uhr, **03. Juli – 21. Juli, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 195

Japanisch 2

4441-17 *N.N.*
Mo – Fr, 18.30 – 20.45 Uhr, **31. Juli – 18. Aug., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 195

Regelangebot

A1

Japanisch 1
Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse

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

- sich begrüßen
- sich selbst vorstellen
- die Zahlen nennen
- einfache Sätze mit den Verben „gehen/kommen"

Das Lehrwerk kann als digitale Fassung vom Kursleiter gestellt werden. Grammatik + Vokabeln werden vom Kursleiter zusätzlich auf Deutsch bereitgestellt

Lehrwerk: Genki I Textbook [3rd Edition]: An Integrated Course in Elementary Japanese 1, Japan Times

4441-20 *Toshimitsu Tran*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **13. Feb. – 26. Juni, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 195
Online-Kurs

4441-22 *Toshimitsu Tran*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **15. Feb. – 14. Juni, 15x**
Online-Kurs; € 195

Japanisch 2
Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen

Sie haben ca. 40 Ustd Vorkenntnisse.
Auf dem Kursniveau A1 lernen Sie, vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden. Sie lernen dabei insbesondere:

- Katakana lesen und schreiben
- Hiragana lesen und schreiben
- ein japanisches Märchen auf Hiragana lesen

Lehrwerk: Genki I Textbook [3rd Edition]: An Integrated Course in Elementary Japanese 1, Japan Times

4441-25 *Toshimitsu Tran*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **14. Feb. – 13. Juni, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 195
Online-Kurs

Lehrwerk: Japanisch im Sauseschritt, Band 1, Doitsu Center Ltd., Lektionen 8 – 14

4441-26 *Tomoko Tsuruta*
Fr, 18.30 – 20.45 Uhr, **17. März – 14. Juli, 15x**
Online-Kurs; € 195

Online: Japanisch 3

Auf dem Kursniveau A1 lernen Sie, vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden. Der Kurs ist für Teilnehmende mit Vorkenntnissen in Hiragana und Katakana geeignet.

Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

4441-36 *Isao Yamaji*
Fr, 18.30 – 20.45 Uhr, **17. Feb. – 16. Juni, 15x**
Online-Kurs; € 215

Japanisch 4

Sie haben ca. 120 Ustd Vorkenntnisse.
Auf dem Kursniveau A1 lernen Sie, vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden. Sie lernen dabei insbesondere:

- Verkehrsmittel
- Wegbeschreibungen
- Verbotsschilder
- Äußerung regelmäßier Handlungen
- Bestellung im Restaurant

Lehrwerk: Japanisch im Sauseschritt, Band 1, Doitsu Center Ltd., Lektion en 22 – 30

4441-37 *Isao Yamaji*
Sa, 10.00 – 12.15 Uhr, **18. Feb. – 03. Juni, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 215

A2

Japanisch 5

Auf dem Kursniveau A2 lernen Sie, sich in einfachen, routinemäßigen Situationen zu verständigen, in denen es um einen einfachen und direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht. Sie lernen dabei insbesondere:

- über das eigene Lieblingsessen sprechen
- einen Gegenstand beschreiben
- sich beim Fitness-Studio anmelden

Lehrwerk: Japanisch im Sauseschritt, Band 2A, Doitsu Center Ltd., Lektion 1 – 3

4441-40 *Yoko Hosoda*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **13. Feb. – 26. Juni, 15x**
Bethmannschule; € 250

4441-41 *Arno Moriwaki*
Mo, 19.00 – 21.15 Uhr, **13. Feb. – 26. Juni, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 250

Online: Japanisch 5

Auf dem Kursniveau A2 lernen Sie, sich in einfachen, routinemäßigen Situationen zu verständigen, in denen es um einen einfachen und direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht. Sie lernen dabei insbesondere:

- über das eigene Lieblingsessen sprechen
- einen Gegenstand beschreiben
- sich beim Fitness-Studio anmelden

Lehrwerk: Japanisch im Sauseschritt, Band 2A, Doitsu Center Ltd., Lektionen 1 – 3

4441-42 *Tomoko Tsuruta*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **14. Feb. – 13. Juni, 15x**
Online-Kurs; € 250

Online: Japanisch 6

Auf dem Kursniveau A2 lernen Sie, sich in einfachen, routinemäßigen Situationen zu verständigen, in denen es um einen einfachen und direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht. Sie lernen dabei insbesondere:

- Etwa 70 neue Kanjii
- Sie lesen moderne japanische Geschichten
- Sie schreiben Sätze mit den gelernten Kanji

Lehrwerk: Japanisch im Sauseschritt, Band 2A, Doitsu Center Ltd., Lektion 4 – 6

4441-48 *Isao Yamaji*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **14. Feb. – 13. Juni, 15x**
Online-Kurs; € 250

Japanisch 7

Auf dem Kursniveau A2 lernen Sie, sich in einfachen, routinemäßigen Situationen zu verständigen, in denen es um einen einfachen und direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht. Sie lernen dabei insbesondere:

- Etwa 70 neue Kanji
- Lektüre einer japanischen Geschichte mit „Edo Meguri"
- Sätze mit den gelernten Kanji schreiben

Lehrwerk: Japanisch im Sauseschritt, Band 2A, Doitsu Center Ltd., Lektionen 7 – 10

4441-51 *Yoko Hosoda*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **14. Feb. – 13. Juni, 15x**
Bethmannschule; € 250

Online: Japanisch 9

Auf dem Kursniveau A2 lernen Sie, sich in einfachen, routinemäßigen Situationen zu verständigen, in denen es um einen einfachen und direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht. Sie lernen dabei insbesondere:

- an einem Vorstellungsgespräch teilnehmen
- ein Hotelzimmer reservieren
- Sie wiederholen verschiedene Zeitformen

Lehrwerk: Japanisch im Sauseschritt, Band 2B, Doitsu Center Ltd., Lektionen 14 – 16

4441-55 *Isao Yamaji*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **13. Feb. – 26. Juni, 15x**
Online-Kurs; € 250

B1

Online: Japanisch 11

Auf Kursniveau B1 lernen die Kursteilnehmenden, die Hauptpunkte zu verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht. Sie lernen, sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete zu äußern. Sie lernen dabei insbesondere:

- Informationen weitergeben
- Wahrscheinlichkeit ausdrücken
- Konditionalsätze

Lehrwerk: Japanisch im Sauseschritt, Band 3A, Doitsu Center Ltd., Lektionen 1 – 3

4441-61 *Isao Yamaji*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **15. Feb. – 14. Juni, 15x**
Online-Kurs; € 250

Japanisch 12

Auf Kursniveau B1 lernen die Kursteilnehmenden, die Hauptpunkte zu verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht. Sie lernen, sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete zu äußern. Sie lernen dabei insbesondere:

- Informationen weitergeben
- Wahrscheinlichkeit ausdrücken
- Konditionalsätze

Lehrwerk: Genki II Textbook [3rd Edition]: An Integrated Course in Elementary Japanese 2, Japan Times, Lektionen 16 – 18

4441-63 *Ayako Gonsa*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **15. Feb. – 14. Juni, 15x**
Bethmannschule; € 250

Online: Japanisch 16

Auf dem Kursniveau B1 lernen Sie, das Wesentliche zu verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht. Sie lernen, sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete zu äußern.

Lehrwerk: Japanisch im Sauseschritt, Band 3B, Doitsu Center Ltd., Lektionen 17 – 20

4441-66 *Isao Yamaji*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **16. Feb. – 29. Juni, 15x**
Online-Kurs; € 250

C1

Online: Japanisch 22

Auf dem Kursniveau C1 lernen Sie, die Sprache im gesellschaftlichen und beruflichen Leben wirksam und flexibel zu gebrauchen. Sie lernen, sich spontan und fließend auszudrücken und sich klar, strukturiert und ausführlich zu komplexen Sachverhalten zu äußern. Sie lernen dabei insbesondere japanische Geschichte, Kultur und moderne Literatur kennen.

4441-70 *Tomoko Tsuruta*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **16. Feb. – 29. Juni, 15x**
Online-Kurs; € 250

Koreanisch

Bildungsurlaub

Sie üben vor allem das Hören und Sprechen, aber auch das Lesen und Schreiben – in einigen wichtigen Alltagssituationen, damit Sie sich rasch auf Koreanisch verständigen können.
Dabei lernen Sie die Grundlagen der Schrift „Hangul" und werden in wichtige Sitten und Gebräuche eingeführt.

Koreanische Woche 1 (A1)

Sprache und Landeskunde für Anfänger/-innen ohne bzw. mit sehr geringen Vorkenntnissen. Sie erwerben elementare Sprachkenntnisse bezogen auf wichtige Alltagssituationen, wobei Sie vor allem das Hören und Sprechen üben. Darüber hinaus werden Sie ausgewählte Aspekte der koreanischen Landeskunde erarbeiten.

4448-25 BU *Seung Yeon Lee*
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **03. – 07. Juli, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Regelangebot

A1

Koreanisch 1

Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse

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

- das koreanische Alphabet
- sich begrüßen
- Nationalitäten nennen
- Zahlen nennen
- Wünsche und Pläne äußern

Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

4448-43 *Jang-Won Sohn*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **15. Feb. – 14. Juni, 15x**
Gutenbergschule; € 195

Koreanisch 2

Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen

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

- über zukünftige Pläne sprechen
- um einen Gefallen bitten
- Sätze mit „weil" verbinden

Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

4448-45 *Jang-Won Sohn*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **14. Feb. – 27. Juni, 15x**
Gutenbergschule; € 195

4448-46 *Eun-Joo Shim*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **16. Feb. – 29. Juni, 15x**
Bethmannschule; € 195

Koreanisch 3

Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen

Auf dem Kursniveau A1 lernen Sie, vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden. Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

4448-48 *Seung Yeon Lee*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **14. Feb. – 27. Juni, 15x**
Julius-Leber-Schule; € 215

Koreanisch 4

Auf dem Kursniveau A1 lernen Sie, vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden. Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

4448-51 *Seung Yeon Lee*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **16. Feb. – 29. Juni, 15x**
Klingerschule; € 215

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen (GER)
Mehr Informationen zu den Kompetenzstufen A1 – C2 finden Sie auf Seite 156.

Kroatisch

Regelangebot

A1

Kroatisch 1

Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse

Auf dem Kursniveau A1 (Kroatisch 1-3) lernen Sie, vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden. Sie lernen dabei insbesondere:

- sich begrüßen und verabschieden
- sich vorstellen und jemanden nach dem Namen fragen
- nach der Herkunft fragen und antworten
- über Familie sprechen und Ihren Beruf angeben
- die Grundzahlen nennen und Ihr Alter angeben

Lehrwerk: Razgovarajte s nama A1-A2, Lehr- und Übungsbuch (2022), HRVATSKA SVEUCILIŠNA NAKLADA, Lektionen 1 – 3

4450-29 *Sladjana Paskalj*
Mo, 19.00 – 21.15 Uhr, **27. Feb. – 10. Juli, 15x**
Julius-Leber-Schule; € 195

Kroatisch 2

Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen

Sie haben ca. 40 Ustd Vorkenntnisse.
Auf dem Kursniveau A1 (Kroatisch 1-3) lernen Sie, vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden, die auf die Befriedigung ganz konkreter Bedürfnisse im unmittelbarsten Lebensumfeld zielen. Sie lernen dabei insbesondere:

- Familienmitglieder und Freunde vorstellen und beschreiben
- Ihr Herkunftsland und Aufenthaltsort nennen und über Ihre Sprachkenntnisse sprechen
- über Ihre Interessen und Freizeit sprechen
- einfache Fragen stellen und Dialoge verfassen

Lehrwerk: Razgovarajte s nama A1-A2, Lehr- und Übungsbuch (2022), HRVATSKA SVEUCILIŠNA NAKLADA, Lektionen 4 – 6

4450-32 *Nela Akrapovic*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **13. März – 24. Juli, 15x**
Julius-Leber-Schule; € 195

Online: Kroatisch 2

Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen

Sie haben ca. 40 Ustd Vorkenntnisse.
Auf dem Kursniveau A1 (Kroatisch 1-3) lernen Sie, vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden, die auf die Befriedigung ganz konkreter Bedürfnisse im unmittelbarsten Lebensumfeld zielen. Sie lernen dabei insbesondere:

- Familienmitglieder und Freunde vorstellen und beschreiben
- Ihr Herkunftsland und Aufenthaltsort nennen und über Ihre Sprachkenntnisse sprechen
- über Ihre Interessen und Freizeit sprechen
- einfache Fragen stellen und Dialoge verfassen

Lehrwerk: Razgovarajte s nama A1-A2, Lehr- und Übungsbuch (2022), HRVATSKA SVEUCILIŠNA NAKLADA, Lektionen 4 – 6

4450-34 *Sladjana Paskalj*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **23. Feb. – 06. Juli, 15x**
Online-Kurs; € 195

Kroatisch 3

Auf dem Kursniveau A1 (Kroatisch 1-3) lernen Sie, vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden. Sie lernen dabei insbesondere:

- Zahlen bis 1000 nennen und verstehen
- Preise erfragen und verstehen
- im Café etwas bestellen
- darüber Auskunft geben und erfragen, was jemand gerade macht oder nicht macht;
- über Freizeitbeschäftigungen sprechen und sich nach Hobbys erkundigen
- Uhrzeit und Wochentage angeben und verstehen

Lehrwerk: Razgovarajte s nama A1-A2, Lehr- und Übungsbuch (2022), HRVATSKA SVEUCILIŠNA NAKLADA, Lektionen 7 – 9

4450-38 *Sladjana Paskalj*
Di, 19.00 – 21.15 Uhr, **07. März – 11. Juli, 15x**
Julius-Leber-Schule; € 215

B1+

Kroatisch 11

Im Kurs lernen Sie insbesondere:

- ihre Meinung äußern und verteidigen
- alltägliche Gespräche über Arbeit, Familie, Freizeit und Gesellschaft führen
- landeskundliche Inhalte weiter entdecken

Lehrwerk: Razgovarajte s nama B1/B2, Lehr- und Übungsbuch, Croaticum Zagreb, Lektionen 4 – 6. Es ist u.a. auf www.slavicum.de erhältlich.

4450-45 *Sladjana Paskalj*
Mi, 19.00 – 21.15 Uhr, **08. März – 05. Juli, 15x**
Julius-Leber-Schule; € 250

Latein

Online: Latein

Vorstellung der lateinischen Sprache und deren Vertiefung

Wer als Schüler nicht die Gelegenheit oder das Interesse hatte, Latein zu lernen, muss sich nicht ein Leben lang darüber ärgern, sondern kann dies mit diesem Latein-Online-Kurs an der VHS Frankfurt ändern. Wir haben großen Spaß mit dem Kursbuch LINGUA LATINA und holen die Interessenten da ab, wo sie sich vom Latein-(nicht)wissen her befinden. Unser Bestreben ist es, fundierte Lateinkenntnisse zu vermitteln, Einblicke in den römischen Alltag, das Kriegswesen, Architektur, Philosophie u.v.m. zu geben, kurz: in die Res Romanae. Wortschatz und Grammatik sind logisch miteinander verzahnt. Wir unternehmen immer wieder Ausflüge in die modernen Fremdsprachen und erkennen dann sehr schnell, wie die Mutter Latein sich noch heute erkennbar in ihren Töchtern offenbart. Demnach wird Latein auch heute noch „gesprochen", Latein ist keineswegs tot! Und: Wir bekommen als „Lateiner" ein ganz neues, aufregendes Verhältnis zu unserer Muttersprache Deutsch.
„Hic Rhodus, hic salta!" Packen wir es an und lassen uns online in den Bann der Lingua Latina schlagen! Machen wir Latein zu unserer Herzensangelegenheit!
Dieser Kurs findet online statt. Sie erhalten kurz vor Kursbeginn alle Zugangsdaten. Sie benötigen eine stabile Internetverbindung und einen Computer mit Webcam und Mikrofon.

Lehrwerk: Lingua Latina

4453-02 *Dieter Schwarz*
Di, 19.30 – 21.00 Uhr, **28. Feb. – 27. Juni, 15x**
Online-Kurs; € 130

Niederländisch

A1

Niederländisch 2

Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen

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

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

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

4461-10 Nord *Mariette de Vries*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **15. Feb. – 14. Juni, 15x**
Nordwestzentrum; € 195

A2

Online: Niederländisch 3

Auf dem Kursniveau A2 lernen Sie, sich in einfachen, routinemäßigen Situationen zu verständigen, in denen es um einen einfachen und direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht. Sie lernen dabei insbesondere:

- Vergangene Erlebnisse beschreiben
- Ein Telefongespräch führen
- Jemanden einladen
- Kleidungstücke einkaufen

Lehrwerk: Wat Leuk Aktuell A2 Kursbuch, Max Hueber Verlag, Lektionen 1 – 4

4461-11 *Marlijn Stege*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **15. Feb. – 14. Juni, 15x**
Online-Kurs; € 215

B2

Online: Niederländisch 9

De nadruk in deze cursus ligt vooral op het vermeerderen van je vocabulaire. Dit bereiken we door teksten te lezen en te beluisteren, veel te spreken en te schrijven. Er komen actuele thema´s aan bod.

Lehrwerk: Nederlands op niveau (von B1 zu B2), Uitgeverij Coutinho, Lektionen 5 + 6

4461-15 *Arthur Schipper*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **13. Feb. – 05. Juni, 12x**
Online-Kurs; € 200

Online: Niederländisch 10

De nadruk in deze cursus ligt vooral op het vermeerderen van je vocabulaire. Dit bereiken we door teksten te lezen en te beluisteren, veel te spreken en te schrijven. Er komen actuele thema´s aan bod.

Lehrwerk: Nederlands op niveau (von B1 zu B2), Uitgeverij Coutinho, Kapitel 7 + 8

4461-17 *Mariette de Vries*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **14. Feb. – 13. Juni, 15x**
Online-Kurs; € 250

Niederländisch Konversation

Wilt u uw kennis van het Nederlands verder uitbreiden?
Of vindt u het gewoon leuk om Nederlands te blijven spreken, lezen en schrijven?
In deze cursus staat spreken centraal, maar er zal ook aandacht worden besteed aan lezen, luisteren, schrijven en grammatica.
Er wordt gepraat over alledaagse onderwerpen, maar wij zullen ook bijv. aan de hand van krantenartikelen gaan spreken over actuele onderwerpen, tradities en gewoonten in Nederland, over Nederlandse politiek, milieu, cultuur enz. U kunt zelf beslissen waarover u wilt praten.
In een ontspannen sfeer hopen wij pittige discussies op te zetten.

Das Unterrichtsmaterial erhalten Sie im Kurs.

4461-20 *Dieter Maenner*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **13. Feb. – 12. Juni, 12x**
Klingerschule; € 200

Nederlands op zaterdag

We lezen en vertalen teksten uit een roman. Verder spreken we over verschillende gebeurtenissen en belevenissen en bekijken filmfragmenten. Ook werken we met kleine oefeningen aan grammatica, spelling, woordenschat en uitspraak.

4461-22 *Sabine Lehr*
Sa, 10.30 – 17.30 Uhr, **11. + 25. März, 13. Mai, 17. Juni, 15. Juli, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 220

Norwegisch

A1

Online: Norwegisch 2

Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen

Sie haben bereits Norwegisch gelernt (ca. 30 Ustd) und möchten Ihre geringen Vorkenntnisse ausbauen.

Nach diesem Kurs können Sie:

- Den Tagesablauf beschreiben
- In einem Geschäft einkaufen
- Sich erkundigen, eine Mail schreiben
- Etwas begründen

Lehrwerk: Norsk for deg neu A1-A2, Verlag Klett, Lektionen 5 – 8

4465-05 *Jone Malmin*
Di, 17.30 – 19.00 Uhr, **14. Feb. – 13. Juni, 15x**
Online-Kurs; € 130

4465-08 *Jone Malmin*
Di, 19.15 – 20.45 Uhr, **14. Feb. – 13. Juni, 15x**
Online-Kurs; € 130

Online: Norwegisch 3

Sie haben bereits Norwegisch gelernt (ca. 60 Ustd) und möchten Ihre Vorkenntnisse weiter ausbauen

Nach diesem Kurs können Sie:

- Über die Familie sprechen
- Kleidung kaufen
- In einem Restaurant bestellen
- In der Vergangenheit erzählen

Lehrwerk: Norsk for deg neu A1-A2, Verlag Klett, Lektionen 9 – 12

4465-11 *Jone Malmin*
Do, 19.15 – 20.45 Uhr, **16. Feb. – 29. Juni, 15x**
Online-Kurs; € 150

4465-14 *Sidsel Thiele*
Do, 19.15 – 20.45 Uhr, **16. Feb. – 29. Juni, 15x**
Online-Kurs; € 150

B1

Online: Norwegisch 9

Lehrwerk: Stein på stein, Tekstbok 2021 + Stein på stein Arbeidsbok 2021, ab Lektion 2

4465-20 *Sidsel Thiele*
Do, 17.30 – 19.00 Uhr, **16. Feb. – 29. Juni, 15x**
Online-Kurs; € 180

B2

Norwegisch Konversation B2

Dette kurset er ment for alle som har gode grunnlag i norsk og vil lese, høre og bruke det norske språket. I hyggelig runde deler vi interesseren for Norges språklige og kulturelle emner og utvider ordforrådet. Blant annet tas det opp kort- eller sangtekster, artikler fra pressen, utvalgt film og mer som ønskes av deltakerne. Hjertelig velkommen!
Der Kurs wird mindestens zur Hälfte der Termine in Präsenz stattfinden.

4465-23 *Eirik Falk*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **15. Feb. – 24. Mai, 12x**
VHS Sonnemannstraße; € 200

Persisch

Bildungsurlaub

Persische Woche A1

Sprache und Landeskunde für Anfänger/-innen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen. Sie erwerben elementare Sprachkenntnisse aus gängigen Alltagssituationen und erarbeiten anhand von authentischem Textmaterial Aspekte persischer Landeskunde.

4468-20 BU *Zahra Ghaeni*
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **23. – 27. Jan., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Regelangebot

Bildungsurlaub

A1

Persisch 2

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

- Trinken und Essen bestellen
- nach dem Weg fragen
- über den Tagesablauf sprechen
- über Berufe sprechen

Lehrwerk: Ba ham Persisch für Anfänger, Kurs- und Übungsbuch, Klett Verlag, Lektionen 4 – 6

4468-34 *Faramarz Pour-Abbasali*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **16. Feb. – 29. Juni, 15x**
Bettinaschule; € 195

A2

Persisch 4

Auf dem Kursniveau A2 lernen Sie, sich in einfachen, routinemäßigen Situationen zu verständigen, in denen es um einen einfachen und direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht. Sie lernen dabei insbesondere:

- über Ihre Familie und Verwandtschaft sprechen
- über Ihren Urlaub sprechen
- Jahreszeiten beschreiben
- über das Wetter sprechen

Lehrwerk: Ba ham Persisch für Anfänger, Kurs- und Übungsbuch, Klett Verlag

4468-38 *Faramarz Pour-Abbasali*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **13. Feb. – 03. Juli, 15x**
Bettinaschule; € 215

B1

Online: Persisch Konversation B1

Voraussetzung:

- Gegenwart
- Einfache Vergangenheit, wiederholte Vergangenheit, Perfekt
- Imperativ, Modalverben,
- Zukunftsformen und Konjunktiv

Der Schwerpunkt liegt auf der Verbesserung der Ausdrucksfähigkeit und sicherem Sprechen in Alltag und Beruf.
Anhand von Zeitungsartikeln und kurzen Geschichten sowie von konkreten Situationen im Alltag werden die Sprech- und Hörfähigkeiten geübt.

Das Unterrichtsmaterial erhalten Sie im Kurs.

4468-40 *Sahar Uhle*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **15. Feb. – 24. Mai, 12x**
Online-Kurs; € 240

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

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

Polnisch

Extras

Online: Virtuelle Reise durch Polen

Im Kurs beginnen wir unsere Reise auf der Ostseeinsel Wolin, der sonnigsten Ecke Polens. Wir lernen die Folklore der Kaschuben in Nordpolen kennen und besuchen Gniezno und Poznan, die sagenumwobene erste Hauptstadt und Wiege Polens. Wir flanieren über die Weinberge von Zielona Góra, machen einen Abstecher ins pittoreske Riesengebirge und schließlich in die Hohe Tatra und das naturbelassene Bieszczady-Gebirge im tiefsten Südosten Polens. Und natürlich stehen auch die Top-Destinationen Krakau, Breslau, Danzig und Warschau auf unserem Programm. Zum Abschluss reisen wir nach Bialowieza, wo wir im ältesten Urwald Europas unsere Reise ausklingen lassen. Kommen Sie mit uns nach Polen!

4471-55 *Martin Ptasinski*
So, 12.00 – 13.30 Uhr, **02. Juli, 1x**
Online-Kurs; € 15

Bildungsurlaub

Polnische Woche A1

Möchten Sie schnell und intensiv Polnisch lernen? Dieser Bildungsurlaub für Anfänger ohne Vorkenntnisse bietet Ihnen die Möglichkeit, die Grundlagen der polnischen Sprache zu erlernen. Acht Unterrichtsstunden pro Tag ermöglichen Ihnen schnelle Lernfortschritte. Abwechslungsreiche Gesprächssituationen motivieren Sie spielerisch zum freien Sprechen. Und das Ganze ergänzen wir mit vielen interessanten Informationen über Land und Leute. Der Kurs ist auch als Einstieg für den Kurs Polnisch 1 geeignet.

4471-57 BU *Martin Ptasinski*
Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **17. – 21. Juli, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

A1

Polnisch 1

Teilnehmer-/innen ohne Vorkenntnisse

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

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

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

4471-60 West *Agnieszka Krusemarck*
Mi, 17.45 – 20.00 Uhr, **01. März – 07. Juni, 15x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 195

Polnisch 4

Auf dem Kursniveau A1 (Polnisch 1-5) lernen Sie, vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden, die auf die Befriedigung ganz konkreter Bedürfnisse im unmittelbarsten Lebensumfeld zielen. Sie lernen dabei insbesondere:

Lehrwerk: Hurra!!! Po Polsku 1, Prolog Lehrbuch + Arbeitsbuch, Lektionen 13 – 16

4471-64 *Agnieszka Krusemarck*
Di, 18.00 – 20.15 Uhr, **07. Feb. – 20. Juni, 15x**
Julius-Leber-Schule; € 215

A2/B1

Polnisch Grammatik und Konversation A2/B1

Fühlen Sie sich unsicher beim Sprechen und möchten Sie sich verbessern? In diesem Kurs diskutieren wir interessante Themen auf dem Niveau A2/B1 und schaffen eine solide Basis, auf der Sie Ihre Fähigkeiten weiter entwickeln können. Darüber hinaus werfen wir einen genauen Blick auf Ihre Grammatikkenntnisse, damit Sie Ihre erlernten Fähigkeiten selbstbewusst anwenden können.
Zusatzkosten: für Kopien

4471-68 *Ewa Zrodlewska-Banachowicz*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **23. Feb. – 06. Juli, 15x**
Klingerschule; € 250

Portugiesisch

Regelangebot

A1

Brasilianisches Portugiesisch A1.2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Sie haben bereits Portugiesisch gelernt (ca. 45 Ustd) und möchten Ihre geringen Vorkenntnisse ausbauen.

Nach diesem Kurs können Sie:

- Etwas zum Trinken und Essen bestellen und über Essgewohnheiten sprechen
- Nach dem Weg fragen
- Über den Tagesablauf sprechen. Sagen was man gerade macht.
- Ein Hotelzimmer beschreiben, telefonische Auskünfte einholen
- sich in der Vergangenheit zu äußern

Lehrwerk: Oi, Brasil! aktuell A1, Kurs- und Arbeitsbuch mit 2 Audio-CDs, Hueber Verlag

4474-40 *Maria Fernanda d' Abreu Goettel*
Mo, 17.15 – 18.45 Uhr, **06. März – 17. Juli, 15x**
Elisabethenschule Pavillon D; € 130

A2

Online: Brasilianisches Portugiesisch A2.1

Für Teilnehmende mit ca 60 Ustd Vorkenntnissen

Sie haben bereits Portugiesisch gelernt (ca 60 Ustd). Auf dem Kursniveau A2 lernen Sie, sich in einfachen, routinemäßigen Situationen zu verständigen, in denen es um einen einfachen und direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht. Sie lernen dabei insbesondere:

- Eine Vermutung anstellen
- über vergangene Ereignise sprechen
- Kleidungsstücke beschreiben, Farben benennen
- Angaben über die Gesundheit
- Empfehlungen und Ratschläge geben

Lehrwerk: Oi, Brasil! aktuell A2, Kurs- und Arbeitsbuch + 2 Audio-CDs, Hueber Verlag

4474-42 *Sivi-Silvana Lorinczi*
Mi, 19.00 – 20.30 Uhr, **15. Feb. – 14. Juni, 15x**
Online-Kurs; € 142

Brasilianisches Portugiesisch A2.2

Sie haben bereits Portugiesich gelernt (ca. 100 UStd.). Nach diesem Kurs können Sie:

- Über Ihre Vergangenheit sprechen, Geschichte erzählen
- Wohnräume beschreiben und über die Wohnsituation sprechen.

4474-47 *Enaide Hilse*
Di, 19.00 – 21.15 Uhr, **14. Feb. – 06. Juni, 12x**
Elisabethenschule Pavillon D; € 170

Online: Brasilianisches Portugiesisch A2.2

4474-49 *Sivi-Silvana Lorinczi*
Mo, 19.00 – 20.30 Uhr, **13. Feb. – 03. Juli, 15x**
Online-Kurs; € 130

B1

Brasilianisches Portugiesisch B1

Niveau B1.2

Auf dem Kursniveau B1 lernen Sie, das Wesentliche zu verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht. Sie lernen, sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete zu äußern.

Lehrwerk: Novo Avenida Brasil 3, EPU/Klett Verlag, ab Lektion 4

4474-51 *Enaide Hilse*
Mo, 19.00 – 21.15 Uhr, **13. Feb. – 12. Juni, 12x**
Elisabethenschule Pavillon D; € 200

Brasilianisches Portugiesisch B2

Niveau B2.1

Lehrwerk: Gramática Ativa 2, versão brasileira

4474-55 *Maria Fernanda d' Abreu Goettel*
Mo, 19.00 – 21.15 Uhr, **13. Feb. – 03. Juli, 15x**
Elisabethenschule Pavillon D; € 250

Online: Brasilianisches Portugiesisch B2.1

Niveau B2.1

4474-70 *Maria Fernanda d' Abreu Goettel*
Mi, 19.00 – 21.15 Uhr, **15. Feb. – 14. Juni, 15x**
Online-Kurs; € 250

Russisch

Extras

Online: Russisch am Wochenende

Der Kurs ist richtig für Sie, wenn Sie sich für Russland und die russische Sprache interessieren. In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der Sprache und Schrift. Der Kurs ist auch als Einstieg für den Kurs Russisch 1 gut geeignet.
Dieser Kurs findet online statt. Sie erhalten kurz vor Kursbeginn alle Zugangsdaten. Sie benötigen eine stabile Internetverbindung und einen Computer mit Webcam und Mikrofon.

4480-05 *Dr. Alexandra Hajok*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **18. Feb. + 19. Feb., 2x**
Online-Kurs; € 85

Online: Russisch als Herkunftssprache

Besitzen Sie schon gute Kenntnisse der russischen Sprache, entweder weil Russisch Ihre Herkunftssprache ist oder weil Sie die Sprache im familiären Kontext erworben haben? Möchten Sie Ihre Grammatikkenntnisse und den schriftlichen Ausdruck verbessern? Wir würden Ihnen gerne dabei helfen! Bei Interesse an Russisch als Herkunftssprache melden Sie sich bitte bei Frau Karpynska, E-Mail liliya.karpynska.vhs@stadt-frankfurt.de.

4480-08 *Natalia Mojaeva-Hähnlein*
Mi, 18.00 – 20.15 Uhr, **01. März – 24. Mai, 10x**
Online-Kurs; € 145

Online: Einführung ins kyrillische Alphabet

Russisch wird mit dem kyrillischen Alphabet geschrieben. Dies mag anfangs für Lernende etwas abschreckend wirken. Nach der ersten Beschäftigung mit diesen Schriftzeichen wird jedoch schnell deutlich, dass es nicht so schwierig ist, wie es anfangs scheint...

4480-10 *Dr. Alexandra Hajok*
Mo, 18.00 – 19.30 Uhr, **20. Feb., 1x**
Online-Kurs; € 15

Online: Reise durch die russische Musik

Lassen Sie sich von den wunderschönen Klängen der russischen klassischen Musikstücke inspirieren. Sie erfahren nicht nur etwas über das Leben und Schaffen der vier berühmten sowie bedeutendsten Komponisten Russlands, sondern Sie können auch in die bezaubernden Melodien eintauchen und ihr Kolorit genießen.

4480-12 *Dr. Alexandra Hajok*
Mo, 18.00 – 19.30 Uhr, **27. März, 1x**
Online-Kurs; € 15

Russisch für den Alltag

Anfänger/innen ganz ohne Vorkenntnisse

Möchten Sie Russisch für den Alltag lernen, ohne erst mühsam die Grammatik pauken zu müssen? Dann ist dieser Kurs das Richtige für Sie: hier erfahren Sie einiges über die russische Sprache und Schrift, über die Kultur und geografische und kulturelle Wunder. Nach dem Kurs können Sie bereits etwas lesen, kurze Sätze sprechen und sich in alltäglichen Situationen, wie etwa im Restaurant, im Geschäft oder in öffentlichen Verkehrsmitteln verständigen. Der Kurs ist auch gut als Einstieg für den Kurs Russisch 1 geeignet.

4480-13 *Ines Wilhelmi*
Mi, 18.15 – 20.30 Uhr, **17. Mai – 21. Juni, 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 80

Bildungsurlaub

Russische Woche A1

Teil 1

Möchten Sie aus beruflichen oder anderen Gründen schnell und intensiv Russisch lernen? Dieser Bildungsurlaub für Anfänger ohne Vorkenntnisse bietet Ihnen die Möglichkeit, eine Woche lang erste Grundkenntnisse der russischen Umgangssprache in Alltagssituationen zu erwerben und die Grundlagen der russischen Sprache und das kyrillische Schriftsystem zu erlernen. Acht Unterrichtsstunden pro

VHS-Online-Sprachtest
Testen Sie kostenlos und unverbindlich Ihre Fremdsprachenkenntnisse!

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

Tag ermöglichen Ihnen schnelle Lernfortschritte. Abwechslungsreiche Gesprächssituationen motivieren Sie spielerisch zum freien Sprechen. Und das Ganze ergänzen wir mit vielen interessanten Informationen über Land und Leute. Der Kurs ist auch als Einstieg für Russisch 1 geeignet.

Zusatzkosten: für Kopien

4480-20 BU *Elena Jacob; Dr. Alexandra Hajok*
Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **17. – 21. Juli, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Teil 2

In diesem Kurs erweitern Sie Ihre Kenntnisse soweit, dass Sie einen Kurs Russisch 2 (A1) besuchen können. Acht Unterrichtsstunden pro Tag ermöglichen Ihnen schnelle Lernfortschritte. Abwechslungsreiche Gesprächssituationen motivieren Sie spielerisch zum freien Sprechen. Und das Ganze ergänzen wir mit vielen interessanten Informationen über Land und Leute.

Zusatzkosten: für Kopien

4480-25 BU *Elena Jacob; Dr. Alexandra Hajok*
Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **24. – 28. Juli, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Russische Woche A2

Kenntnisse ab Stufe 4

Teil 1

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

Zusatzkosten: für Kopien

4480-30 Nord BU *Maryna Kubitza; Maria Flock*
Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **22. – 26. Mai, 5x**
Nordwestzentrum; € 260

Teil 2

Acht Unterrichtsstunden pro Tag ermöglichen Ihnen schnelle Lernfortschritte. Sie erweitern Ihren Wortschatz und mit vielen kommunikativen Übungen verbessern Sie Ihren mündlichen und schriftlichen Ausdruck. Und das Ganze ergänzen wir mit vielen interessanten Informationen über Land und Leute.

Zusatzkosten: für Kopien

4480-32 BU *Elena Jacob; Dr. Alexandra Hajok*
Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr,
28. Aug. – 01. Sept., 5x
VHS Sonnemannstraße; € 260

Regelangebot

A1

Russisch 1

Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse

Auf dem Kursniveau A1 (Russisch 1 – 4) lernen Sie, vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden. Sie lernen dabei insbesondere:

- sich begrüßen und verabschieden
- sich vorstellen und jemanden nach dem Namen fragen
- nach der Herkunft fragen und antworten
- kyrillische Buchstaben lesen und schreiben

Zusatzkosten: für Kopien

Lehrwerk: Jasno! A1-A2 (NEU) Lehrbuch + Arbeitsbuch, Klett Verlag, Lektionen 1 – 3

4480-36 *Natalia Mojaeva-Hähnlein*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **27. Feb. – 10. Juli, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 195

4480-37 *Oxana Kruglova; Tatjana Makarova*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **15. März – 12. Juli, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 195

Online: Russisch 1

Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse

Auf dem Kursniveau A1 (Russisch 1 – 4) lernen Sie, vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden. Sie lernen dabei insbesondere:

- sich begrüßen und verabschieden
- sich vorstellen und jemanden nach dem Namen fragen
- nach der Herkunft fragen und antworten
- kyrillische Buchstaben lesen und schreiben

Lehrwerk: Jasno! A1-A2 (NEU) Lehrbuch + Arbeitsbuch, Klett Verlag, Lektionen 1 – 3

4480-38 *Dr. Alexandra Hajok*
Mi, 18.00 – 20.15 Uhr, **01. März – 28. Juni, 15x**
Online-Kurs; € 195

4480-40 *Elena Jacob*
Fr, 17.30 – 19.45 Uhr, **14. Apr. – 21. Juli, 15x**
Online-Kurs; € 195

Online: Russisch 3

Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen

Sie haben ca. 80 Ustd Vorkenntnisse und würden gerne einen Russischkurs besuchen, können es aber zeitlich nicht einrichten? Hier haben Sie eine Möglichkeit, Russisch flexibel und effizient online zu lernen.
Auf dem Kursniveau A1 (Russisch 1-4) lernen Sie, vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden. Sie lernen dabei insbesondere:

- Zahlen bis 1000 nennen und verstehen
- Preise erfragen und verstehen
- im Café etwas bestellen
- darüber Auskunft geben und erfragen, was jemand gerade macht oder nicht macht
- über Freizeitbeschäftigungen sprechen und sich nach Hobbys erkundigen
- Uhrzeit und Wochentage angeben
- sagen, was Sie in der Vergangenheit gemacht haben

Lehrwerk: Jasno! A1-A2 (NEU) Lehrbuch + Arbeitsbuch, Klett Verlag, Lektionen 5 – 7

4480-41 *Natalia Mojaeva-Hähnlein*
Di, 18.00 – 20.15 Uhr, **07. März – 04. Juli, 15x**
Online-Kurs; € 215

Russisch 4

Auf dem Kursniveau A1 (Russisch 1-4) lernen Sie, vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden, die auf die Befriedigung ganz konkreter Bedürfnisse im unmittelbarsten Lebensumfeld zielen. Sie lernen dabei insbesondere:

- über Berufe, Tätigkeiten und Arbeitsstellen sprechen;
- Telefongespräche führen;
- Aussagen zur Ernährung treffen; eine Speisekarte verstehen und etwas bestellen;
- Einkaufsgespräche führen.

Lehrwerk: Jasno! A1-A2 (NEU) Lehrbuch + Arbeitsbuch, Klett Verlag, Lektionen 7 – 9

4480-42 *Yelena Yakovleva*
Sa, 11.15 – 13.30 Uhr, **18. Feb. – 24. Juni, 15x**
VHS Leipziger Straße; € 215

Online: Russisch 4

Auf dem Kursniveau A1 (Russisch 1-4) lernen Sie, vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden, die auf die Befriedigung ganz konkreter Bedürfnisse im unmittelbarsten Lebensumfeld zielen. Sie lernen dabei insbesondere:

- über Berufe, Tätigkeiten und Arbeitsstellen sprechen
- Telefongespräche führen
- Aussagen zur Ernährung treffen; eine Speisekarte verstehen und etwas bestellen
- Einkaufsgespräche führen

Lehrwerk: Tochka.ru A1, Lektionen 5 – 6

4480-46 *Dr. Alexandra Hajok*
Di, 18.00 – 20.15 Uhr, **07. Feb. – 06. Juni, 15x**
Online-Kurs; € 215

4480-47 *Dr. Alexandra Hajok*
Do, 18.00 – 20.15 Uhr, **09. Feb. – 22. Juni, 15x**
Online-Kurs; € 215

Wortschatztraining A1/A2

Kenntnisse ab Stufe 4

Häufig fehlen uns bei der Kommunikation in einer Fremdsprache einfach die entsprechenden Vokabeln. Hier lernen Sie thematische Wortschatzeinheiten in typischen Alltagssituationen kennen und erfahren, wie diese Vokabelfelder im Gedächtnis verankert werden können. Ihr Grundwortschatz wird in vielfältigen Übungen aktiviert und ausgebaut. Auf diese Weise wird das freie Sprechen gefördert.

Zusatzkosten: für Kopien (im Kurs zu zahlen)

4480-53 *Maria Flock*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **28. Juni – 19. Juli, 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 80

B1

Russisch 13

Am Ende der Kompetenzstufe B1 (Russisch 10-15) können Sie die
Hauptpunkte verstehen, wenn eine klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht. Sie können die meisten Situationen bewältigen, denen man auf Reisen im Sprachgebiet begegnet. Sie können sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete äußern. Sie können über Erfahrungen und Ereignisse berichten, Träume, Hoffnungen und Ziele beschreiben und zu Plänen und Ansichten kurze Begründungen oder Erklärungen geben.

Zusatzkosten: für Kopien

Lehrwerk: Jasno! B1, Klett Verlag, Lektionen 4 – 5

4480-54 *Natalia Mojaeva-Hähnlein*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **09. Feb. – 22. Juni, 15x**
Fürstenbergerschule; € 250

C1/C2

Führung auf Russisch: Bad Homburger Altstadt

Kulturmeile, Altstadt, Landgrafenschloss

Ein Spaziergang durch die Bad Homburger Innenstadt gleicht einer Zeitreise. Einzelne Gebäude und ganze Straßenzüge, Denkmäler und Parkanlagen berichten von der Vergangenheit der Stadt als Sitz der Landgrafen von Hessen-Homburg, als Sommerresidenz der deutschen Kaiser und als eines der prächtigen Kurorten Deutschlands im 19. Jahrhundert. Anekdoten und spannende Details runden die Führung ab.

Treffpunkt: Bad Homburg, Kurhaus Haupteingang;

4480-61 *Vladyslav Zabolotnyy*
Sa, 14.00 – 16.15 Uhr, **13. Mai, 1x**
Treffpunkt: Bad Homburg, Kurhaus Haupteingang;
€ 15

Führung auf Russisch: 175 Jahre Paulskirche

Demokratie gestalten

Die Paulskirche hat eine bewegte Geschichte. 1848 fand dort die Frankfurter Nationalversammlung statt, die als erstes deutsches Parlament große Bedeutung für die deutsche Geschichte hatte. Nach dem Krieg wurde die Kirche zum Ort zahlreicher wichtiger politischer und kultureller Veranstaltungen. Hier wird im Rahmen der Frankfurter Buchmesse der Friedenspreis des Deutschen Buchhandels verliehen. Während der Führung erfahren Sie vieles über die Geschichte der Paulskirche, über die Frankfurter Nationalversammlung und den Preisträgern des Friedenspreises des Deutschen Buchhandels. Außerdem haben Sie die Möglichkeit die Kirche zu besichtigen.

4480-63 *Maria Flock*
Do, 18.00 – 18.45 Uhr, **18. Mai, 1x**
Treffpunkt: Paulsplatz, vor dem Eingang zur Paulskirche; Entgeltfrei

4480-64 *Maria Flock*
Do, 19.00 – 19.45 Uhr, **18. Mai, 1x**
Treffpunkt: Paulsplatz, vor dem Eingang zur Paulskirche; Entgeltfrei

Führung auf Russisch: Bad Soden

In der Mitte des 19. Jahrhunderts war Soden bereits ein internationaler Kurort mit prominenten Gästen aus ganz Europa. In den Gästelisten der Hotels fanden sich Namen bedeutender Russen. Während eines Rundgangs erfahren Sie viel Interessantes über Peter Tschaikowsky, Iwan Turgenjew, Leo Tolstoi und Marie Bashkirtseff.

Treffpunkt: 13:45 Uhr, Hauptbahnhof vor Gleis 12. Abfahrt von Frankfurt (Main) Hauptbahnhof mit S3 um 14:14 Uhr; Ankunft in Bad Soden um 14:39 Uhr

4480-68 *Maria Flock*
So, 14.45 – 16.15 Uhr, **04. Juni, 1x**
Treffpunkt: Hauptbahnhof Frankfurt vor Gleis 12;
€ 13

Führung auf Russisch: Bad Homburg

Historischer Kurpark in Bad Homburg vor der Höhe

Ein Spaziergang durch den Kurpark – die Geschichte des Entstehens des englischen Parks und seine Sehenswürdigkeiten. Der Kurpark Bad Homburg ist einer der größten und schönsten Parken Deutschlands. Es ist das Werk von sechs berühmten Gartenkünstlern, welches im 19. und frühen 20. Jahrhundert rund um die zahlreichen Mineralquellen entstand und heute unter Denkmalschutz steht. Historische Bauten von Spielbank und Orangerie, ehemalige Molkenanstalt und das Kaiser- Wilhelm-Bad, Tennisanlage und Golf-Clubhaus, Thai Salas und Russische Kirche sowie zahlreiche Denkmäler sind Zeugen der Geschichte des einstigen Weltbades und seiner bekannten Zeitgenossen.
Spazieren Sie durch den Kurpark, probieren Sie das Quellwasser, entdecken Sie die landschaftlich-historischen Besonderheiten und erfahren Sie Spannendes rund um die traumhafte Parkanlage und ihre berühmten Besucher.

4480-71 *Vladyslav Zabolotnyy*
So, 14.00 – 17.15 Uhr, **09. Juli, 1x**
Treffpunkt: Bad Homburg, Kurhaus Haupteingang;
€ 15

Beachten Sie auch unsere Sprachkurse im Programmbereich

Aktiv im Alter

Schwedisch

A1

Schwedisch 1

Für Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse

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

- sich begrüßen und sich verabschieden
- sich vorstellen und über sich und andere sprechen (Herkunft, Wohnort, Sprachkenntnisse, Telefonnummer, Beruf)
- im Cafè etwas bestellen
- über Freizeitaktivitäten sprechen

Lehrwerk: Javisst! aktuell A1+, Max Hueber Verlag, Lektionen 1 – 5

4483-02 *Robert Sindermann*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **15. Feb. – 14. Juni, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 195

Schwedisch 2

Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen

Sie haben bereits Schwedisch gelernt (ca 45 Ustd.) und möchten Ihre geringen Vorkenntnisse ausbauen.

Nach diesem Kurs können Sie:

- Ein gemeinsames Essen und den Einkauf planen
- Einen Tagesablauf beschreiben
- Sich im Hotel erkundigen/über Vor- und Nachteile sprechen
- Farben und Kleidungsstücke beschreiben

Lehrwerk: Javisst! aktuell A1+, Max Hueber Verlag, Lektionen 6 – 10

4483-05 *Robert Sindermann*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **22. Feb. – 21. Juni, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 195

B1

Schwedisch 7

Auf dem Kursniveau B1 lernen Sie, das Wesentliche zu verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht. Sie lernen, sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete zu äußern. Sie lernen dabei insbesondere:

- schriftliche und mündliche Informationen erfragen
- mit Pro und Kontra argumentieren
- sich um etwas/jemanden kümmern
- über Freizeit und Sport sprechen

Lehrwerk: Rivstart B1+B2 neu Textbook + Övningsbok, Klett Verlag, ab Kapitel 5

4483-09 *Britt-Marie Robrecht*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **27. Feb. – 10. Juli, 15x**
Bettinaschule; € 250

B2

Schwedisch 10

Auf dem Kursniveau B2 lernen Sie, sich so spontan und fließend zu verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachler/-innen gut möglich ist. Sie lernen u.a., sich zu einem breiten Themenspektrum klar und detailliert auszudrücken, einen Standpunkt zu einer aktuellen Frage erläutern und die Vor- und Nachteile verschiedener Möglichkeiten anzugeben.

Lehrwerk: Rivstart B1+B2 neu Textbook + Övningsbok, Klett Verlag, ab Kapitel 9

4483-12 *Britt-Marie Robrecht*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **23. Feb. – 06. Juli, 15x**
Online-Kurs; € 250

Schwedisch 12

Auf dem Kursniveau B2 lernen Sie, sich so spontan und fließend zu verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachler/-innen gut möglich ist. Sie lernen u.a., sich zu einem breiten Themenspektrum klar und detailliert auszudrücken, einen Standpunkt zu einer aktuellen Frage erläutern und die Vor- und Nachteile verschiedener Möglichkeiten anzugeben.

4483-15 *Britt-Marie Robrecht*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **28. Feb. – 04. Juli, 15x**
Julius-Leber-Schule; € 250

Schwedisch B2

Hjärtligt välkommen till kursen! Vi använder en jättebra läro- och övningsbok (Rivstart B2+C1, den nya utgåvan) och har mycket nytta av ytterligare övningar på nätet. Dessutom repeterar vi grundligt grammatiken och talar så ofta som möjligt om teman vilka vi tycker vara av intresse för alla kursmedlemmar. Progressionen är lagom snabbt och grundligt. Och, framför allt: vi har det roligt och skrattar gärna och ofta!

Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

4483-19 *Andrejus Raskazovas*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **23. Feb. – 06. Juli, 15x**
Bethmannschule; € 250

Sorbisch

Extras

Online: Virtuelle Reise durchs Sorbenland

Bei dieser virtuellen Reise durch das Sorbenland stellen wir Ihnen die Heimat der slawischen Sorben vor, die eine in Deutschland einmalige Kultur- und Naturlandschaft ist. Von den idyllischen Dörfern Lehde/Ledy und Leipe/Lipje im Spreewald geht es in die größte zweisprachige Stadt Deutschlands Cottbus/Chósebuz und weiter in die sorbische „Hauptstadt", das tausendjährige Bautzen/Budyšin. Schließlich begeben wir uns in das sorbische Kernland, die sorbisch-katholische Oberlausitz mit ihren sanften Hügeln und ihrer Teichlandschaft. Witajce k nam!

4490-05 *Martin Ptasinski*
So, 18.00 – 19.30 Uhr, **02. Juli, 1x**
Online-Kurs; € 15

Bildungsurlaub

Sorbische Woche A1

Möchten Sie aus beruflichen oder privaten Gründen schnell und intensiv Sorbisch lernen? Dieser Bildungsurlaub für Anfänger ohne Vorkenntnisse bietet Ihnen die Möglichkeit, eine Woche die Grundlagen der sorbischen Sprache zu erlernen. Acht Unterrichtsstunden pro Tag ermöglichen Ihnen schnelle Lernfortschritte. Abwechslungsreiche Gesprächssituationen motivieren Sie spielerisch zum freien Sprechen. Und das Ganze ergänzen wir mit vielen interessanten Informationen über Land und Leute.

4490-08 BU *Martin Ptasinski*
Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **17. – 21. Apr., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Spanisch

Unsere Sprachkurse finden Sie nach den Kompetenzstufen A1 bis C2 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens für Sprachen sortiert. Innerhalb der Kompetenzstufen können Sie unter folgenden Kursformen wählen:

Bildungsurlaube
Unsere Kurse sind nach dem „Hessischen Gesetz über den Anspruch auf Bildungsurlaub" anerkannt: Tauchen Sie eine Woche intensiv in Sprache und Landeskunde ein. Das detaillierte Programm entnehmen Sie bitte jeweils der Anlage, die Sie zum Kursstart erhalten.
Denken Sie an eine frühzeitige Anmeldung, da die Anzahl der Plätze in den Kursen begrenzt ist und die Beantragung des Bildungsurlaubes mindestens 6 Wochen vor Kursstart bei der Arbeitsstelle eingereicht werden muss. Selbstverständlich können Sie einen Bildungsurlaub aber auch dann buchen, wenn Sie nicht berufstätig sind. Nutzen Sie dabei gerne unser kostenfreies Angebot von Test und Beratung, wir schlagen Ihnen den für Sie und Ihren Sprachstand passenden Bildungsurlaub vor.
5 Kurstage, jeweils täglich von 9.30 bis 16.30 Uhr

Online-Kurse
Viele unserer Kurse bieten wir nicht nur im Präsenzunterricht, sondern auch online an. Wenn Sie neugierig auf diese Kursformate sind, zeigen wir Ihnen gerne die Welt des Onlinelernens in unseren kurzen kostenfreien Schnupperangeboten. Bei Kursen mit Onlineanteil erhalten Sie kurz vor Kursbeginn alle Zugangsdaten. Sie benötigen eine stabile Internetverbindung und einen Computer mit Webcam und Mikrofon.

Standardkurse
Lernen Sie an ein bis zwei Terminen in der Woche auf das Niveauziel hin.
Je Kurs 14 – 15 Kurstermine, jeweils 3 x 45 min, 1 – 2 x wöchentlich – vormittags, nachmittags, abends oder am Wochenende

Intensivkurse
Sind Sie zeitlich flexibel und möchten beim Lernen möglichst schnell vorankommen? Dann führen Sie unsere Intensivkurse an zwei bis fünf Terminen in der Woche zum Niveauziel.
Je Kurs 15 Kurstermine, jeweils 3 x 45 min, 3 – 5 x wöchentlich – vormittags oder abends
*Auffrischungskurse/Vamos a practicar
Möchten Sie Ihre Kenntnisse auf einer Niveaustufe wiederholen und festigen, bevor Sie einen Kurs der nächsthöheren Stufe besuchen? Auch wenn Sie länger pausiert haben, sind diese Kurse für Sie ideal. Mit einem Auffrischungskurs gelingt Ihnen der Wiedereinstieg leichter.

Konversationskurse/Tertulia
In unseren Konversationskursen erproben Sie intensiv Ihre mündlichen Sprachfertigkeiten. Eventuell anfallende Kosten für Fotokopien sind direkt bei der Kursleitung zu zahlen, wenn der Unterricht nicht in VHS-eigenen Räumlichkeiten stattfindet.
Je Kurs 15 Kurstermine, jeweils 3 x 45 min., 1 x wöchentlich – vormittags und abends.
Unsere Kurse finden auch mit einer kleinen Teilnehmerzahl statt. Bei 8 Anmeldungen läuft der Kurs über 15 Termine, bei 7 über 13 Termine, bei 6 über 11 Termine. Entscheidend ist der zweite Kurstermin.

Extras

Online: Descubrir Espana: fiestas y tradiciones en Espana

für Lernende mit Sprachniveau A2 – B1

Entdecken Sie die vielfältige Welt der Feste und Traditionen in Spanien in diesem interaktiven Abend! Sie werden dabei Ihren Wortschatz und einige Strukturen vertiefen und praktizieren.

4500-04 *María Vázquez; Laura Zuniga Garrido*
Fr, 18.00 – 19.30 Uhr, **05. Mai, 1x**
Online-Kurs; € 20

Online: Spanisch-Sprechtraining A2+

Sie haben das Programm A2 durchgearbeitet aber fühlen sich, vor allem beim Sprechen- unsicher? In einer kleinen Gruppe von max 6 Teilnehmenden, aktivieren Sie in diesem kompakten Kurs, Wortschatz und Strukturen und werden sehen, Reden macht Spaß!

4502-04 *Lucia del Carmen Villalta Pachas*
Mo, 18.30 – 20.00 Uhr, **27. Feb. – 27. März, 5x**
Online-Kurs; € 50

Online: Conversación y gramática B1

Este curso es ideal para las personas que quieren hablar, repasar y solucionar en un ambiente

agradable temas de gramatica que siempre nos dan problemas.

4502-09 *Eleonora D'Auria*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **13. Feb. – 12. Juni, 12x**
Online-Kurs; € 165

Bildungsurlaub

Spanische Woche A1

Teil 1

Sprache und Landeskunde für Anfänger/-innen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen.
In diesem Kurs lernen Sie:

- Sich begrüßen, sich verabschieden, sich vorstellen;
- Über Herkunft und über den Beruf sprechen;
- Aussehen und Charakter von Personen beschreiben;
- Lebensmittel einkaufen, in der Bar bestellen, über Vorlieben sprechen

Lehrwerk: Con Gusto Nuevo A1, Kurs- und Übungsbuch, Klett Verlag, Lektionen 1 – 5

4502-70 BU *Kursleiter/-innen Team*
Mo – Fr 09.30 – 16.30 Uhr, **12. – 16. Juni, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Teil 2

Anfänger/-innen mit geringen Vorkenntnissen

Sie festigen und erweitern Ihre Spanisch-Kenntnisse in Alltagssituationen und lernen – anhand authentischer Materialien – landeskundliche Aspekte ausgewählter Spanischsprachiger Länder.
In diesem Kurs lernen Sie:

- eine Stadt beschreiben
- ein Hotelzimmer reservieren
- über Erfahrungen berichten;
- den Tagesablauf beschreiben, über Freizeitaktivitäten sprechen, Vorschläge machen und reagieren.

Lektionen 6 – 10

4502-71 BU *Kursleiter/-innen Team*
Mo -Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **10.- 14. Juli, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Spanische Woche A2.1

Teil 1

Sprache und Landeskunde für Teilnehmende mit ca. 80 Unterrichtsstunden Vorkenntnissen.
In diesem Kurs lernen Sie:

- Charaktereigenschaften benennen
- Krankheitssyntome beschreiben, ein Medikament in de rapotheke verlangen
- Gewohnheiten und Zustände in der Vergangenheit beschreiben
- Geschichten erzählen, eine Erzählung strukturieren

Lehrwerk: Con Gusto A2 Neu, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, Lektionen 1 – 5

4502-72 BU *Kursleiter/-innen Team*
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **17.- 21. April, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Lateinamerikanische Woche B1+

Sie haben das Niveau B1 erreicht. D.h. Sie sind in der Lage, Ihnen bekannten Alltagssituationen gut zu meistern, besitzen einen Grundwortschatz und haben einmal schon alle Hauptstrukturen der Sprache kennengelernt.
Sie festigen und erweitern Ihre Spanisch-Kenntnisse in Alltagssituationen und lernen anhand authentischer Materialien landeskundliche Aspekte ausgewählter Länder Lateinamerikas.

4502-73 BU *Kursleiter/-innen Team*
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **26.- 30. Juni, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Sommerkurse

A1

Spanisch A1 Intensiv

Teil 1

Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse

Sie lernen: sich begrüßen und verabschieden; sich und jemanden vorstellen (Namen, Herkunft, Nationalität, Beruf); Aussehen und Charakter von Personen beschreiben; Gefallen und Missfallen äußern; Datum und Monatsnamen, Alter und Geburtstag angeben.

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

Lektionen 1 – 4

4504-39 *N.N.*
Mo + Di + Mi + Do, 10.00 – 12.15 Uhr,
03. – 13. Juli, 8x
VHS Leipziger Straße; € 130

4504-40 *Alejandro L. Flores Bustamante*
Mo + Di + Mi + Do, 18.30 – 20.45 Uhr,
03. – 13. Juli, 8x
VHS Sonnemannstraße; € 130

Teil 2

Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen (ca. 30 USt.)

Sie lernen: Lebensmittel einkaufen; etwas bestellen, eine Stadt beschreiben; ein Hotelzimmer reservieren, über Erfahrungen berichten, reklamieren, sich beschweren.

Lektionen 5 – 8

4504-41 *N.N.*
Mo + Di + Mi + Do, 10.00 – 12.15 Uhr,
17. – 27. Juli, 8x
VHS Sonnemannstraße; € 130

4504-42 *Alejandro L. Flores Bustamante*
Mo + Di + Mi + Do, 18.30 – 20.45 Uhr,
17. Juli – 27. Juli, 8x
VHS Sonnemannstraße; € 130

Teil 3, Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen (ca. 60 USt.)

Sie lernen: Kleidung und Farben beschreiben; den Tagesablauf beschreiben, Empfehlungen aussprechen; über Freizeitaktivitäten sprechen; sich verabreden; im Restaurant bestellen; eine Wohnung beschreiben.

Lektionen 9 – 12

4504-43 *Alejandro L. Flores Bustamante*
Mo + Di + Mi + Do, 18.30 – 20.45 Uhr,
21. – 31. Aug., 8x
VHS Sonnemannstraße; € 130

Online: Spanisch 1 (A1.1)

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

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

Lehrwerk: Aula internacional Plus 1 (A1), Klett Verlag, Lektionen 1 – 4

4504-90 *Laura Zuniga Garrido*
Mo + Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **03. – 26. Juli, 8x**
Online-Kurs; € 130

Online: Vamos a practicar A1!

Sie haben lange pausiert oder vielleicht zu oft im letzten Kurs gefehlt? Dieser Kurs ist für Lernende gedacht, die die Kompetenzstufe A1 vollständig abgeschlossen haben und ihre Kenntnisse wiederholen und festigen möchten. Durch aktives Sprechen werden wir die wichtigsten Aspekte der Grammatik systematisch üben und vertiefen.

4504-93 *N.N.*
Mo – Fr, 18.45 – 21.00 Uhr, **03. – 07. Juli, 5x**
Online-Kurs; € 80

A2

Online: ¡Vamos a practicar A2!

Sie haben lange pausiert oder vielleicht zu oft im letzten Kurs gefehlt? Dieser Kurs ist für Lernende gedacht, die die Stufe A2 vollständig abgeschlossen haben und ihre Kenntnisse wiederholen und festigen möchten. Durch aktives Sprechen werden wir komplexere Aspekte der Grammatik systematisch üben und vertiefen.

4504-94 *N.N.*
Mo – Fr, 18.45 – 21.00 Uhr, **10. – 14. Juli, 5x**
Online-Kurs; € 80

B1

Online: ¡Vamos a practicar B1!

Sie haben lange pausiert oder vielleicht zu oft im letzten Kurs gefehlt?
Dieser Kurs ist für Lernende gedacht, die die Stufe B1 vollständig abgeschlossen haben und ihre Kenntnisse wiederholen und festigen möchten. Durch aktives Sprechen werden wir komplexere Aspekte der Grammatik systematisch üben und vertiefen.

4504-95 *N.N.*
Mo – Fr, 18.45 – 21.00 Uhr, **17. – 21. Juli, 5x**
Online-Kurs; € 80

Online: Spanisch A2 – Reden macht Spaß!

Sie haben das Programm A2 durchgearbeitet, fühlen sie sich aber, vor allem beim Sprechen unsicher? In einer entspannten Atmosphäre aktivieren Sie Ihren Wortschatz und die Grammatik in situativen, kommunikativen Kontexten. Es wird Spaß machen!

4504-96 *Eleonora D'Auria*
Mo, 19.00 – 21.15 Uhr, **26. Juni – 07. Aug., 7x**
Online-Kurs; € 120

Regelangebot

A1

Spanisch 1 intensiv (A1.1)

Sind Sie zeitlich flexibel und möchten beim Lernen möglichst schnell vorankommen? Dann führen Sie unsere Intensivkurse an zwei bis drei Terminen in der Woche zum Niveauziel.
Auf Kursniveau A1.1 lernen Sie, vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden, die auf die Befriedigung ganz konkreter Bedürfnisse im unmittelbarsten Lebensumfeld zielen. Sie lernen dabei insbesondere:

- sich und jemanden vorstellen (Name, Herkunft, Nationalität, Beruf)
- in einem Cafè bestellen und über Essen sprechen, Gefallen und Missfallen äußern
- Verwandtschaftsbezeichnungen, Aussehen und Charakter von Personen beschreiben
- eine Stadt, einen Weg mit Verkehrsmitteln und zu Fuß beschreiben

Lehrwerk: Con Gusto Nuevo A1, Kurs- und Übungsbuch mit MP3-CD und DVD, Klett Verlag, Lektionen 1 – 6

4511-38 *Julia Angelica Escolar de Gruben*
Di + Do, 10.00 – 12.15 Uhr,
14. Feb. – 30. März, 14x
VHS Leipziger Straße; € 190
Mit digitaler Begleitung

4511-39 *Alejandro L. Flores Bustamante*
Mo + Mi, 19.00 – 21.15 Uhr,
13. Feb. – 29. März, 14x
VHS Sonnemannstraße; € 190

4511-40 *Nubia Keyko Aguila Burgos*
Di + Do, 19.00 – 21.15 Uhr,
25. Apr. – 20. Juni, 14x
VHS Leipziger Straße; € 190

Spanisch 1

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

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

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

Lektionen 1 – 6

4512-21 *N.N.*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **27. Feb. – 03. Juli, 14x**
Bethmannschule; € 190

4512-22 *Silvia Singer*
Di, 19.00 – 21.15 Uhr, **28. Feb. – 27. Juni, 14x**
VHS Sonnemannstraße; € 190
Lektionen 1 – 4

4512-23 *Silvia Singer*
Mi, 11.00 – 12.30 Uhr, **08. März – 05. Juli, 15x**
VHS Leipziger Straße; € 135
Lektionen 1 – 6

4512-24 *N.N.*
Mi, 19.00 – 21.15 Uhr, **01. März – 21. Juni, 14x**
VHS Sonnemannstraße; € 190

4512-25 *N.N.*
Di, 19.00 – 21.15 Uhr, **25. Apr. – 12. Sep., 14x**
VHS Sonnemannstraße; € 190

am Wochenende

4512-30 *N.N.*
Sa, 10.00 – 12.15 Uhr, **04. März – 10. Juni, 14x**
VHS Leipziger Straße; € 190

4512-60 Süd *N.N.*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **06. März – 10. Juli, 14x**
Carl-Schurz-Schule; € 190
Lektionen 1 – 4

4512-66 West *N.N.*
Do, 18.00 – 20.15 Uhr **02. März – 01. Juni, 10x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 135

4512-80 Nord *N.N.*
Mo, 18.00 – 20.15 Uhr, **06. März – 12. Juni, 10x**
Nordwestzentrum; € 135

Online: Spanisch 1 (A1.1)

Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse
Lehrwerk: Aula internacional Plus 1 (A1), Klett Verlag, Lektionen 1 – 5

4512-90 *N.N.*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **27. Feb. – 03. Juli, 14x**
Online-Kurs; € 190

4512-91 *N.N.*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **07. März – 04. Juli, 14x**
Online-Kurs; € 190

4512-92 *N.N.*
Mi, 19.00 – 21.15 Uhr, **26. Apr. – 06. Sep., 14x**
Online-Kurs; € 190

Spanisch 2 intensiv (A1.2)

Sie haben bereits ca. 45 Unterrichtsstunden Kenntnisse.
Auf Kursniveau A1.2 lernen Sie, vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und zu verwende, die auf die Befriedigung ganz konkreter Bedürfnisse im unmittelbarsten Lebensumfeld zielen. Sie lernen dabei insbesondere:

- ein Hotelzimmer reservieren, Auskünfte einholen
- über Erfahrungen berichten
- den Tagesablauf beschreiben
- über sportlichen Aktivitäten und andere Freizeitbeschäftigungen berichten

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

4521-30 *Julia Angelica Escolar de Gruben*
Di, 10.00 – 12.15 Uhr, **25. Apr. – 12. Sep., 14x**
VHS Leipziger Straße; € 190
mit digitaler Begleitung

4521-31 *Alejandro L. Flores Bustamante*
Mo + Mi, 19.00 – 21.15 Uhr,
24. Apr. – 14. Juni, 14x
VHS Sonnemannstraße; € 190

Spanisch 2

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

4522-11 *Claudia Blijham-Sievers*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **01. Feb. – 24. Mai, 14x**
Bethmannschule; € 190

4522-12 *Laia Feixas Eugenio*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **02. Feb. – 01. Juni, 14x**
VHS Sonnemannstraße; € 190
Lektionen 5 – 8

4522-13 *Sharon Katherine Mielke-Toledo*
Do, 11.00 – 12.30 Uhr, **02. März – 13. Juli, 15x**
VHS Leipziger Straße; € 135
Lektionen 7 – 12

4522-14 *Sharon Katherine Mielke-Toledo*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **07. März – 04. Juli, 14x**
VHS Sonnemannstraße; € 190
am Wochenende

4522-17 *Julia Angelica Escolar de Gruben*
Sa, 10.00 – 12.15 Uhr, **14. Jan. – 22. Apr., 14x**
VHS Leipziger Straße; € 190

4522-20 Süd *Sharon Katherine Mielke-Toledo*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **27. Feb. – 03. Juli, 14x**
Carl-Schurz-Schule; € 190
Lektionen 5 – 8

4522-21 West *Beatriz Enders*
Do, 18.00 – 20.15 Uhr, **23. Feb. – 25. Mai, 10x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 135

4522-22 Nord *Claudia Blijham-Sievers*
Mo, 18.00 – 20.15 Uhr, **30. Jan. – 08. Mai, 10x**
Nordwestzentrum; € 135

Online: Spanisch 2

Niveau A1.2

Lehrwerk: Aula internacional Plus 1 (A1), Klett Verlag, Lektionen 6 – 9

4522-90 *Reynier Perez Hernandez*
Di, 18.00 – 20.15 Uhr, **07. März – 04. Juli, 14x**
Online-Kurs; € 190

Spanisch 2 (A1.2)

Bei unserem Flexikurs haben Sie die Möglichkeit, an Terminen Ihrer Wahl sowohl in Präsenz als auch online teilzunehmen. Sie melden sich einfach bei einem der zwei unten genannten Kurse an und können dann beliebig zwischen Präsenz- und Online-Kurs wechseln. Unabhängig davon, bei welchem der zwei Kurse Sie sich anmelden, erhalten Sie die Zugangsdaten für den Online-Unterricht.
Beispiel: Sie melden sich beim Präsenzkurs an. Angenommen, es würde plötzlich wieder eine neue Coronawelle geben oder Sie müssen für eine Zeitlang länger arbeiten oder sind im Urlaub, dann können Sie problemlos auf den Online-Kurs switchen und verpassen so keinen Unterricht.
Die Kursleitungen, die die zwei Kurse leiten, sprechen sich ständig ab, so dass die Inhalte beider Kurse immer gleich sind.
Natürlich können Sie aber auch die ganze Zeit bei einem der zwei Kurse bleiben.

Lehrwerk: Aula internacional Plus 1 (A1), Klett Verlag, Lektionen 6-9

Präsenzkurs: 4523-01 *Laia Feixas Eugenio*
Mo, 19.00 – 21.15 Uhr, **27. Feb. – 03. Juli, 14x**
VHS Sonnemannstraße; € 190

Online-Kurs: 4523-02 *Maria Gabriela Della Schiava*
Mo, 19.00 – 21.15 Uhr, **27. Feb. – 03. Juli, 14x**
Online-Kurs; € 190

A2

Spanisch 3 (A2.1)

Sie haben ca. 90 Ustd Kenntnisse.
Auf dem Kursniveau A2.1 lernen Sie, Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke zu verstehen, die mit Bereichen von ganz unmittelbarer Bedeutung zusammenhängen (z.B. Informationen zur Person und zur Familie, Einkaufen, Arbeit, nähere Umgebung). Sie lernen, sich in einfachen, routinemäßigen Situationen zu verständigen, in denen es um einen einfachen und direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht. Sie lernen dabei insbesondere:

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

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

1 – 2x wöchentlich

4532-10 *Maria Gabriela Della Schiava*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **07. Feb. – 13. Juni, 14x**
VHS Sonnemannstraße; € 190

4532-11 Süd *Carola Del Rio de Friedrich*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **06. Feb. – 19. Juni, 14x**
Carl-Schurz-Schule; € 190

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

Online: Spanisch 3 (A2.1)

Lehrwerk: Aula internacional Plus A2, Libro del alumno + audios y vídeos online (int. Ausgabe), Klett Verlag, Lektionen 1 – 5

1 – 2x wöchentlich

4532-93 *Eleonora D'Auria*
Mi, 19.00 – 21.15 Uhr, **11. Jan. – 03. Mai, 14x**
Online-Kurs; € 190

4532-94 *Silvia Rodriguez Rico*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **07. Feb. – 13. Juni, 14x**
Online-Kurs; € 190

Spanisch 4 (A2.2)

Sie haben Kenntnisse vcn ca 130 Unterrichtsstunden.
Auf dem Kursniveau A2.2 lernen Sie, Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke zu verstehen, die mit Bereichen von ganz unmittelbarer Bedeutung zusammenhängen (z.B. Informationen zur Person und zur Familie, Einkaufen, Arbeit, nähere Umgebung). Sie lernen, sich in einfachen, routinemäßigen Situationen zu verständigen, in denen es um einen einfachen und direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht

Sie lernen dabei insbesondere:

- Landschaften beschreiben, einen Ausflug organisieren
- über die Zukunft sprechen, Vermutungen äußern
- hypothetische Aussagen machen
- über die eigene Arbeit sprechen, berufliche Tätigkeiten beschreiben

1 – 2x wöchentlich

Lehrwerk: Con Gusto A2 Neu, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, Lektionen 7 – 12

4535-05 *Begoña Saenz Marin*
Di, 11.00 – 13.15 Uhr, **14. Feb. – 20. Juni, 14x**
VHS Leipziger Straße; € 190

4535-06 *Silvia Rodriguez Rico*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **27. Feb. – 03. Juli, 14x**
VHS Sonnemannstraße; € 190

4535-07 *Nubia Keyko Aguila Burgos*
Mi, 19.00 – 21.15 Uhr, **15. Feb. – 07. Juni, 14x**
VHS Sonnemannstraße; € 190

4535-10 Süd *Carola Del Rio de Friedrich*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **15. Feb. – 17. Mai, 14x**
Carl-Schurz-Schule; € 190

Online-Kurse

Lehrwerk: Aula internacional Plus 1 (A1), Klett Verlag

Lektionen 6 – 10

4535-91 *Reynier Perez Hernandez*
Mi, 18.00 – 20.15 Uhr, **01. Feb. – 24. Mai, 14x**
Online-Kurs; € 190

4535-92 *Laura Zuniga Garrido*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **23. Feb. – 29. Juni, 14x**
Online-Kurs; € 190

Lektionen 4 – 6

4535-93 *Sharon Katherine Mielke-Toledo*
Fr, 18.00 – 19.30 Uhr, **24. Feb. – 09. Juni, 15x**
Online-Kurs; € 135

B1

Online: Spanisch 5 (B1.1)

Sie haben Kenntnisse von ca. 170 Unterrichtsstunden. Sie lernen, die Hauptpunkte zu verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht. Sie lernen, sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete zu äußern. Sie lernen dabei insbesondere:

- zu erklären wie, wo und wann man etwas gelernt hat, über Lernerfahrungen zu sprechen
- Wünsche, Vorlieben und Bedürfnisse zu äußern
- über verschiedene Lebensstile und Lebensqualität zu sprechen
- eine Meinung zu vertreten, verschiedene Argumente vorzustellen und darauf zu reagieren.

Lehrwerk: Aula Internacional Plus 3 (B1), Libro del alumno + audios y vídeos online, Klett Verlag, Lektion 1 – 4

4552-93 *Eleonora D'Auria*
Mo, 19.00 – 21.15 Uhr, **06. Feb. – 19. Juni, 14x**
Online-Kurs; € 190

Spanisch 6 (B1.2)

Sie haben Kenntnisse von ca. 210 Unterrichtsstunden.
Auf dem Kursniveau B1.2 lernen Sie, die Hauptpunkte zu verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht. Sie lernen, sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete zu äußern. Sie lernen dabei insbesondere:

- über Bücher, Filme und Musik sprechen, eine Buch- und Filmhandlung zusammenfassen
- über Sinnen sprechen
- den Charakter und das Aussehen einer Person bescheiben
- über Gefühle sprechen

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

Lektionen 5 – 8

4562-04 *Silvia Rodriguez Rico*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr,
15. Feb. 2022 – 14. Juni 2022, 14x
VHS Sonnemannstraße; € 190

4562-05 *Begoña Saenz Marin*
Do, 10.00 – 12.15 Uhr, **16. Feb. – 22. Juni, 14x**
VHS Sonnemannstraße; € 190

Online-Kurse

Lehrwerk: Aula Internacional Plus 3 (B1), Libro del alumno + audios y vídeos online, Klett Verlag

Lektionen 5 – 8

4562-91 *María Vázquez*
Mi, 18.00 – 20.15 Uhr, **18. Jan. – 26. Apr., 12x**
Online-Kurs; € 150

Lektionen 4 – 6

4562-92 *Laura Zuniga Garrido*
Sa, 10.00 – 11.30 Uhr, **28. Jan. – 13. Mai, 15x**
Online-Kurs; € 135

Lektionen 5 – 8

4562-93 *Laura Zuniga Garrido*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **27. Feb. – 03. Juli, 14x**
Online-Kurs; € 190

Spanisch 7 (B1.3)

Sie haben Kenntnisse von ca. 250 Unterrichtsstunden. Sie lernen die Kursteilnehmenden, die Hauptpunkte zu verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht. Sie lernen, sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete zu äußern. Sie lernen dabei insbesondere:

- Feste und Veranstaltungen beschreiben
- über Landschaften, Klima und Gesellschaft sprechen
- eine kleine Präsentation vorbereiten und halten
- über mehr oder weniger unwahrscheinlichen Bedingungen sprechen

Lehrwerk: Con Gusto Nuevo B1, Kurs- und Übungsbuch, Klett Verlag, Lektionen 9 – 12

4563-02 *Sharon Katherine Mielke-Toledo*
Mi, 19.00 – 21.15 Uhr, **01. Feb. – 24. Mai, 14x**
VHS Sonnemannstraße; € 190

Spanisch 8 (B1+)

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

4571-01 *Carola Del Rio de Friedrich*
Do, 19.00 – 21.15 Uhr, **16. Feb. – 22. Juni, 14x**
VHS Sonnemannstraße; € 190

4571-13 Nord *Claudia Blijham-Sievers*
Di, 10.00 – 12.15 Uhr, **31. Jan. – 06. Juni, 14x**
Nordwestzentrum; € 190

B2 – C1

Online: Spanisch 9 (B2.2)

Auf dem Kursniveau B2+ verbessern Sie Ihre Fähigkeit, sich so spontan und fließend zu verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachler/-innen gut möglich ist. Sie vertiefen u.a. Ihre Fähigkeit, sich zu einem breiten Themenspektrum klar und detailliert auszudrücken, einen Standpunkt zu einer aktuellen Frage erläutern und die Vor- und Nachteile verschiedener Möglichkeiten anzugeben.

4579-90 *Alejandro L. Flores Bustamante*
Di, 19.00 – 21.15 Uhr, **07. März – 04. Juli, 14x**
Online-Kurs; € 190

Spanisch 10 (B2.3)

Lehrwerk: Aula internacional nueva edición 5, Libro del alumno + MP3-CD, Klett Verlag

4580-01 *Carola Del Rio de Friedrich*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **31. Jan. – 06. Juni, 14x**
Gutenbergschule; € 190

Spanisch B2+

4581-01 *Maria Rosario Duenas Garcia de Polavieja*
Do, 18.00 – 20.15 Uhr, **23. Feb. – 29. Juni, 14x**
Bettinaschule; € 190

C1

Online: Spanisch C1

Auf dem Kursniveau C1 lernen Sie, die Sprache im gesellschaftlichen und beruflichen Leben wirksam und flexibel zu gebrauchen. Sie lernen, sich spontan und fließend auszudrücken, ohne öfter deutlich erkennbar nach Worten suchen zu müssen und sich klar, strukturiert und ausführlich zu komplexen Sachverhalten zu äußern.

Lehrwerk: C de C1 Curso Superior de Espanol de Nivel Superior, Libro del Alumno, Klett Verlag

4581-96 *Eleonora D'Auria*
Di, 19.00 – 21.15 Uhr, **17. Jan. – 16. Mai, 14x**
Online-Kurs; € 190

4581-97 *Laura Zuniga Garrido*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **15. Feb. – 07. Juni, 14x**
Online-Kurs; € 190

Cursos de Tertulia

Konversationskurs B2

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

4582-07 *Silvia Singer*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **06. Feb. – 19. Juni, 14x**
Elisabethenschule Pavillon D; € 190

Tertulia C1

Konversationskurs C1

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

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

Online: Tertulia B2+

Konversationskurs B2

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

4582-93 *Alejandro L. Flores Bustamante*
Mi, 10.00 – 11.30 Uhr, **25. Jan. – 10. Mai, 13x**
Online-Kurs; € 155

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

Thai

A1

Thai 1

Auf dem Kursniveau A1 lernen Sie vertraute alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden, die auf die Befriedigung ganz konkreter Bedürfnisse im unmittelbarsten Lebensumfeld zielen.
Sie üben vor allem das Hören und Sprechen, aber auch das Lesen und Schreiben in einigen wichtigen Alltagssituationen, damit Sie sich schnell auf Thai verständigen können. Dabei erlernen Sie die Grundlagen der Schrift und werden in wichtige Sitten und Gebräuche eingeführt.

Lehrwerk: Sanùg sabaai, Lehrbuch, Ernst Klett Verlag, Lektionen 1 – 3

4602-50 *Benjama Hartwich*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **14. Feb. – 13. Juni, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 195

A2

Online: Thai 8

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

Das Unterrichtsmaterial erhalten Sie im Kurs.

4602-55 *Orapim Bernart*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **16. Feb. – 01. Juni, 12x**
Online-Kurs; € 200

Tschechisch

Extras

Online: Virtuelle Reise durch Tschechien

Wir reisen vom Bäderdreieck im Westen Böhmens über Prag ins mediterran anmutende, von Weinbergen bedeckte Südmähren. Wir besuchen Ceský Krumlov, Trebíc und Telc sowie das „Tschechische Meer" in Südböhmen, und natürlich schauen wir uns die größten Highlights in Tschechiens Metropolen Brünn, Olomouc, Pilsen und Ostrava an. Wir lernen etwas über die Kultur der Wallachen in Nordost-Mähren und reisen anschließend über das „Böhmische Paradies" nach Melník, wo wir im Schatten des mythologischen Berges Říp unsere virtuelle Reise durch dieses wunderschöne Land im Herzen Europas ausklingen lassen. Cestujte s námi.

4607-12 *Martin Ptasinski*
So, 14.00 – 15.30 Uhr, **02. Juli, 1x**
Online-Kurs; € 15

Bildungsurlaub

Tschechische Woche A1

Möchten Sie aus beruflichen oder privaten Gründen schnell und intensiv Tschechisch lernen? Dieser Bildungsurlaub für Anfänger ohne Vorkenntnisse bietet Ihnen die Möglichkeit, eine Woche die Grundlagen der tschechischen Sprache zu erlernen. Acht Unterrichtsstunden pro Tag ermöglichen Ihnen schnelle Lernfortschritte. Abwechslungsreiche Gesprächssituationen motivieren Sie spielerisch zum freien Sprechen. Und das Ganze ergänzen wir mit vielen interessanten Informationen über Land und Leute. Der Kurs ist auch als Einstieg für den Kurs Tschechisch 1 gut geeignet.

Zusatzkosten: für Kopien

4607-14 BU *Martin Ptasinski*
Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **22. Mai – 26. Mai, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Regelangebot

A1

Online: Tschechisch 1

Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse

Auf dem Kursniveau A1 (Tschechisch 1 – 4) lernen Sie vertraute alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden, die auf die Befriedigung ganz konkreter Bedürfnisse im unmittelbarsten Lebensumfeld zielen. Sie lernen dabei insbesondere:

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

Lehrwerk: Cesky krok za krokem 1: Tschechisch Schritt für Schritt (2017), Lektionen 1 – 3 + Arbeitsbuch

4607-15 *Martin Ptasinski*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **06. März – 17. Juli, 15x**
Online-Kurs; € 195

Online: Tschechisch 2

Auf dem Kursniveau A1 (Tschechisch 1 – 4) lernen Sie, vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden, die auf die Befriedigung ganz konkreter Bedürfnisse im unmittelbarsten Lebensumfeld zielen. Sie lernen dabei insbesondere:

- sich (und andere) vorstellen
- im tschechischen Café oder Restaurant etwas bestellen und Preise erfragen und verstehen
- nach dem Weg fragen

Lehrwerk: Cesky krok za krokem 1: Tschechisch Schritt für Schritt (2017), Lektion 4 – 6 + Arbeitsbuch

4607-16 *Martin Ptasinski*
Fr, 18.30 – 20.45 Uhr, **24. Feb. – 07. Juli, 15x**
Online-Kurs; € 195

Türkisch

A1

Türkisch 1

Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse

Auf dem Kursniveau A1 (Türkisch 1 – 3) lernen Sie, vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden, die auf die Befriedigung ganz konkreter Bedürfnisse im unmittelbarsten Lebensumfeld zielen. Sie lernen dabei insbesondere:

- sich begrüßen und verabschieden
- sich mit Namen, Alter, Wohnort und Beruf vorstellen und andere danach fragen
- Fragen nach der Herkunft und Nationalität stellen und solche beantworten
- die Grundzahlen 1 – 20 nennen

Lehrwerk: Kolay gelsin! Neu A1/A2, Kursbuch mit Audio-CD + Übungsbuch Kolay gelsin! Neu (A1/A2), Ernst Klett Verlag, Lektionen 1 – 3

4610-04 *Kenan Dag*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **16. Feb. – 29. Juni, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 195

Bildungsurlaub

Türkische Woche A1

Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse

Möchten Sie aus beruflichen oder anderen Gründen schnell und intensiv Türkisch lernen? Dieser Bildungsurlaub für Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse bietet Ihnen die Möglichkeit, eine Woche lang die Grundlagen der türkischen Sprache zu erlernen und schnelle Lernfortschritte zu erzielen. Abwechslungsreiche Gesprächssituationen motivieren Sie spielerisch zum freien Sprechen. Und das Ganze ergänzen wir mit vielen interessanten Informationen über Land und Leute.

4610-05 BU *Kenan Dag*
Mo – Fr, 9.30 – 16.30 Uhr, **22. – 26. Mai, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

A1

Türkisch 2

Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen (ca. 45 Ustd.)

Auf dem Kursniveau A1 (Türkisch 1 – 3) lernen Sie, vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden, die auf die Befriedigung ganz konkreter Bedürfnisse im unmittelbarsten Lebensumfeld zielen. Sie lernen dabei insbesondere:

- über Ihre Familie sprechen und Ihre Familienmitglieder und Freunde vorstellen
- über die eigenen Sprachkenntnisse Auskunft geben
- über die Wochentage sprechen und die Tageszeiten angeben

Lehrwerk: Kolay gelsin! Neu A1/A2 Übungsbuch, Ernst Klett Verlag, Lektionen 3 – 4

4610-06 *Murat Solak*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **15. Feb. – 14. Juni, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 195

Türkisch 3

Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen (ca. 90 Ustd.)

Auf dem Kursniveau A1 (Türkisch 1 – 3) lernen Sie, vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden, die auf die Befriedigung ganz konkreter Bedürfnisse im unmittelbarsten Lebensumfeld zielen. Sie lernen dabei insbesondere:

- die Uhrzeit nennen und danach fragen
- die Tage und Tageszeiten nennen
- über Vergangenes befragen und berichten
- über Essgewohnheiten/Einkaufen sprechen und nach dem Preis fragen
- im Restaurant bestellen

Lehrwerk: Kolay gelsin! Neu A1/A2 Übungsbuch, Ernst Klett Verlag, Lektionen 5 – 7

4610-08 *Kenan Dag*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **13. Feb. – 03. Juli, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 215

A2

Türkisch 6

Nach dem Kurs Türkisch 6 können Sie:

- Angaben über die Wohnsituation machen und ein Haus/eine Wohnung beschreiben
- Räume, Möbel und Haushaltsgeräte benennen und über Hausarbeit sprechen
- über Kleidungsstile sprechen und Kleidung einkaufen
- Uhrzeiten angeben und über den Arbeitsalltag sprechen

Lehrwerk: Kolay gelsin! Neu A1/A2 Übungsbuch, Ernst Klett Verlag, Lektionen 15 – 16

4610-10 *Nihan Hüda Pekyalcin*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **15. Feb. – 14. Juni, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 250

B1

Türkisch 8

Lehrwerk: Kolay gelsin! Neu B1, Ernst Klett Verlag, Lektionen 3 – 4

4610-13 *Kenan Dag*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **21. Feb. – 27. Juni, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 250

B2

Türkisch Konversation B2

Auf dem Kursniveau B2 lernen Sie, sich so spontan und fließend zu verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachler/-innen gut möglich ist. Sie lernen u.a., sich zu einem breiten Themenspektrum klar und detailliert auszudrücken, einen Standpunkt zu einer aktuellen Frage erläutern und die Vor- und Nachteile verschiedener Möglichkeiten anzugeben.
Zusatzkosten für Kopien.

4610-16 *Nihan Hüda Pekyalcin*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **16. Feb. – 29. Juni, 15x**
Klingerschule; € 250

Ukrainisch

Extras

Wir bieten ein breites Spektrum an Ukrainischkursen an. Einen kurzen Überblick über unser Angebot finden Sie auf dem YouTube-Kanal der VHS.

Online: Die Geschichte der ukrainischen Küche

Wir möchten Ihnen die Ukraine über die Kulinarik näherbringen.
In unserem Online-Kurs erfahren Sie Vieles über ukrainische Spezialitäten.

4612-10 *Dr. Alexandra Hajok*
Mo, 18.00 – 19.30 Uhr, **03. Apr., 1x**
Online-Kurs; € 15

Slava Ukraini

Demokratie als Kampf für Freiheit und Unabhängigkeit

Demokratie gestalten

Demokratie entsteht nicht zufällig und ist auch kein Geschenk. Demokratie musste in der Geschichte wie auch bis heute gegen die herrschenden Verhältnisse erkämpft und im Folgenden immer wieder verteidigt werden. Besonders eindrucksvoll zeigt das der Freiheitskampf des ukrainischen Volkes gegen den völkerrechtswidrigen Angriffskrieg Russlands seit 2014. Die schnelle und erfolgreiche demokratische Entwicklung der Ukraine nach dem Zerfall der Sowjetunion war der imperialistischen Putin-Regierung ein Dorn im Auge. Der Vortrag beleuchtet das Streben nach politischer und nationaler Freiheit in der Ukraine und dessen Rolle als Motor für den Kampf um das Fortbestehen dieses jungen Staates und seiner Gesellschaft. Was können wir übrigen Europäer/-innen daraus lernen? Kann das ukrainische Verständnis von „Freiheit" sogar eine Inspiration für die oft zerstrittene und gespaltene EU sein?

4612-11 *Martin Ptasinski*
Fr, 15.00 – 16.30 Uhr, **19. Mai, 1x**
Stadthaus Frankfurt; Entgeltfrei

Einführung in die ukrainische Ess- und Trinkkultur

Erleben Sie die Ukraine auf eine ganz besondere Art und verwöhnen Sie zudem Ihre Gaumen!
Wir möchten Ihnen die Ukraine über die Kulinarik näherbringen.
Die ukrainische Küche ist sehr vielfältig und hat Elemente verschiedener europäischen Küchen aufgenommen.
Während unserer kulinarischen Führung erfahren Sie nicht nur viel über ukrainische Spezialitäten, sondern haben auch die Gelegenheit sie zu probieren. Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

Die Führung und Verkostung findet im ukrainischen Restaurant „Watra" statt.

4612-12 *Maria Flock*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **14. Juni, 1x**
Restaurant „Watra"; € 15

Online: Virtuelle Reise durch die Ukraine

In diesem Kurs möchten wir Ihnen die Ukraine mit ihren Sehenswürdigkeiten näherbringen. Aufgrund der aktuellen Situation sind keine Reisen mehr möglich, dennoch möchten wir Ihnen einen Einblick in die ukrainischen Schätze geben, so dass Sie mit uns dieses wunderschöne und abwechslungsreiche Land im Osten Europas kennenlernen…
Wir hoffen sehr, dass alle diese Orte wieder besichtigt und gegebenenfalls wiederaufgebaut werden können
Wir beginnen unsere Reise in Lviv, der größten Metropole der Westukraine, wo wir der bewegten Geschichte dieser Stadt etwas auf den Grund gehen. In Kyiv besuchen wir das weltberühmte Höhlenkloster und flanieren über den Hrešcatyk, den Prachtboulevard der ukrainischen Hauptstadt. Über die zwei großen Städte Charkiv und Dnipro geht es weiter nach Odessa, der Metropole am Schwarzen Meer, wo wir die weltberühmte Potemkinsche Treppe besteigen. Von dort reisen wir schließlich in die ukrainischen Karpaten, wo wir eine ganz besondere Form der ukrainischen Folklore kennen lernen. Lernen Sie mit uns dieses wunderschöne und abwechslungsreiche Land im Osten Europas kennen!

4612-14 *Martin Ptasinski*
So, 16.00 – 17.30 Uhr, **02. Juli, 1x**
Online-Kurs; € 15

Bildungsurlaub

Ukrainische Woche A1

Möchten Sie aus beruflichen oder privaten Gründen schnell und intensiv Ukrainisch lernen? Dieser Bildungsurlaub für Anfänger ohne Vorkenntnisse bietet Ihnen die Möglichkeit, eine Woche die Grundlagen der ukrainischen Sprache zu erlernen. Acht Unterrichtsstunden pro Tag ermöglichen Ihnen schnelle Lernfortschritte. Abwechslungsreiche Gesprächssituationen motivieren Sie spielerisch zum freien Sprechen. Und das Ganze ergänzen wir mit vielen interessanten Informationen über Land und Leute.

4612-25 BU *Martin Ptasinski*
Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **24. – 28. Apr., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen (GER)
Mehr Informationen zu den Kompetenzstufen A1 – C2 finden Sie auf Seite 156.

Ungarisch

A1

Ungarisch 4

Auf dem Kursniveau A1 (Ungarisch 1 – 5) lernen Sie, vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden, die auf die Befriedigung ganz konkreter Bedürfnisse im unmittelbarsten Lebensumfeld zielen. Sie lernen dabei insbesondere:

- Wegbeschreibungen verstehen und geben
- Aussagen über das Leben in der Stadt bzw. auf dem Land verstehen und selbst darüber erzählen
- Wohnorte und Länder miteinander vergleichen
- Lebensmittel und Mengen benennen

Lehrwerk: Magyar-OK A1 +

4613-05 *Zsuzsanna Czipo*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **15. Feb. – 22. März, 6x**
Klingerschule; € 144

A2

Ungarisch 9

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

Lehrwerk: Magyar-OK A1 +

4613-08 *Zsuzsanna Czipo*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **14. Feb. – 06. Juni, 12x**
Klingerschule; € 200

Ungarisch 12

Lehrwerk: Magyar-OK A2 +

4613-11 *Zsuzsanna Czipo*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **16. Feb. – 01. Juni, 12x**
Klingerschule; € 200

B1/B2

Ungarisch Konversation

Sie möchten Ihre Ungarisch-Kenntnisse vertiefen und verfestigen oder einfach Ungarisch besser sprechen und verstehen? Im Kurs legen wir den Schwerpunkt auf die mündlichen Fertigkeiten. An Hand von Zeitungsartikeln und Geschichten sprechen wir über alltägliche Themen, über Traditionen und Kultur in Ungarn. Die Teilnehmenden bestimmen selbst, welche Themen behandelt werden.

Das Unterrichtsmaterial erhalten Sie im Kurs. Zusatzkosten für Kopien

4613-13 *Eva Kardos*
Mi, 18.15 – 20.30 Uhr, **01. März – 28. Juni, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 250

In unseren Kursen zur beruflichen Bildung

- **entwickeln Sie Ihre beruflichen Handlungskompetenzen weiter**
- **erwerben Sie Qualifikationsnachweise**
- **können Sie sich Ihre Kompetenzen zertifizieren lassen**
- **erwartet Sie im Unterricht ein abwechslungsreicher mediendidaktischer Einsatz**
- **lernen Sie mit neuen Medien und Web 2.0-Technologien**

Beruf, Karriere, Computer, Internet

Allgemeine Informationen 206
Microsoft Office Zertifikate (MOS)..... 207
Computer und Internet..... 209
Smartphones und Tablets..... 212
Textverarbeitung 214
Tabellenkalkulation 215
Datenbanken 219
Präsentation..... 219
Bürokommunikation..... 220
Kombinationskurse – MS Office 221
Bild- und Fotobearbeitung 222
Design, Grafik, Layout 225
Audio, Video, Animation, 3D 231
Bloggen, Netzwerken und Social Media Marketing..... 235
Webdesign und Webentwicklung..... 241
Programmieren 245
Betriebssysteme, Netze..... 247
Rhetorik, Kommunikation 248
Management 254
Wirtschaft, Ratgeber..... 256
BWL, VWL, Rechnungswesen, Betriebspraxis 257
Xpert Business..... 259
Office-Training..... 261
Bewerbung, Berufsorientierung..... 262
Soziale und pädagogische Berufe 263

Beruf, Karriere, Computer, Internet

Wir fördern Ihre berufliche Power! Unsere fachlichen Qualifizierungen und Angebote zu Schlüsselkompetenzen bringen Sie beruflich und persönlich weiter.

Digitale Kompetenz für Alle

Fit im Umgang mit Computer, Tablet und Smartphone
An der Frankfurter VHS finden Sie ein umfassendes Sortiment an EDV-Kursen. Neben einführenden Computer, Tablet-, Smartphone- und Internet-Kursen, bieten wir intensive Trainings für Bürosoftware, aber auch zur Bild- und Videobearbeitung. Grundlagen für IT-Berufe finden Sie in den Bereichen Webdesign und Webentwicklung, Programmieren, Betriebssysteme und Netze. Alle unsere Kurse zielen darauf ab, Ihnen Orientierung im digitalen Alltag und der digitalisierten Arbeitswelt zu geben.

Neben Abend- und Wochenendkursen haben wir Bildungsurlaube aber auch kompakte Vorträge und Workshops im Programm. In einigen Kursen können Sie mit Ihrem eigenem Smartphone oder Tablet lernen. Kostenfreies WLAN ist vorhanden.

Modularisierte Microsoft Office-Kurse
All unsere Office-Kurse sind modularisiert aufgebaut. Wählen Sie entsprechend Ihren Vorkenntnissen zwischen Grundlagen- und Aufbaukursen. Nutzen Sie unsere Selbsteinschätzungsbögen und lassen Sie sich beraten.

MOS-Zertifikate
Wir sind autorisiertes Testcenter von Microsoft Office Specialist und führen einmal im Monat Microsoft Office-Prüfungen bei uns im Haus durch, weitere Informationen siehe Seite 207.

Bloggen, Netzwerken und Social Media Marketing
Unser Angebot richtet sich an alle, die Social Media beruflich nutzen möchten – Selbstständige, die sich selbst vermarkten, Mitarbeitende in PR-/Marketing-Abteilungen, die in das Social Web einsteigen und Non-Profit-Organisationen, die neue Wege der effektiven Kommunikation suchen.

Wir bieten Ihnen eine breite Auswahl an Themen: von der Strategieentwicklung für eine erfolgreiche Marketingkampagne über Handwerkszeug wie erstelle ich einen Blog und/oder Content (z.B. Texte, Fotos, Stories, Videos oder Podcasts) bis hin zu Monitoring der Social Media-Aktivitäten.

KI, Robotik, Programmierung
Wir haben bisher Bildungsurlaube zum Thema Robotik, in Kooperation mit der Frankfurter Stadtbücherei angeboten. Nun ist auch bei uns ein Roboter eingezogen und wir können ihn in verschiedenen Kursen, wie auch im Kundenservice einbinden. Daher haben wir unser Angebot zu den Zukunftstechniken Web 3.0, semantische Spracherkennung, künstliche Intelligenz noch einmal erweitert.

Buchhaltung, BWL, Office-Training

Unsere Angebote für Wirtschaft, Rechnungswesen greifen mit ihren europäischen Xpert-Abschlüssen neue Trends auf. Sie erwerben fundierte kaufmännische Kenntnisse und Fähigkeiten – vom Einstieg bis zum professionellen Niveau.

Management, Kommunikation

Hier finden Sie eine große Vielfalt von Angeboten aus den Bereichen Sprechbildung, Rhetorik, Präsentation, Moderation, Führung, Selbst- und Zeitmanagement. Zu den meisten Themen bieten wir Bildungsurlaube an.

Soziale und pädagogische Berufe

Wir sind spezialisiert auf die Fort- und Weiterbildung im sozialpädagogischen Arbeitsfeld. Das umfangreiche Angebot zur fachlichen und persönlichen Weiterentwicklung richtet sich an pädagogische Fachkräfte (Erzieher/-innen, Sozialpädagogen/-innen, Lehrer/-innen u.a.), Kindertagespflegepersonen und weitere Mitarbeitende in der Bildung, Erziehung und Betreuung von Kindern. Unsere Qualifizierungsangebote vermitteln Grundlagenwissen und geben neue Impulse in trägerübergreifenden und multiprofessionellen Lerngruppen.

Allgemeine Hinweise

Kleine Lerngruppen
Um ein Höchstmaß an individueller Unterstützung durch unsere Kursleiter/-innen zu gewährleisten, arbeiten wir in kleinen Gruppen bis zu max. 12 Teilnehmenden. Außerdem steht in allen IT-Kursen jedem/-r Teilnehmer/-in ein eigener Computer für Übungszwecke zur Verfügung. Ausgenommen sind speziell gekennzeichnete Workshops, in denen Sie mit Ihrem eigenen Smartphone oder Tablet lernen.

Teilnahmevoraussetzung und Beratung
Bitte beachten Sie unbedingt die erforderlichen Vorkenntnisse zur Kursteilnahme. Diese sind im jeweiligen Ankündigungstext benannt. Ist der Kurs offen für alle Interessierte, sind keine Voraussetzungen benannt.

Für eine Beratung zur Einschätzung Ihrer Vorkenntnisse nehmen Sie bitte Kontakt mit uns auf. Gerne geben wir Ihnen differenziert Auskunft zu Inhalten und Zielen, und schnüren Ihnen ein auf Ihre Bedarfe abgestimmtes Kurspaket. Wir freuen uns auch über Anregungen zu neuen Weiterbildungsangeboten.

Begleitende Kursunterlagen
Wir empfehlen und verwenden in den EDV-Kursen die Unterrichtsmaterialien des Herdt-Verlags (www.herdt.de).

Bildungsurlaub BU
Die Bildungsurlaubsveranstaltungen behandeln in leicht gestraffter Form die gleichen Inhalte wie die modularisierten Kurse. Ein Teil des Unterrichts befasst sich mit gesellschaftspolitischen Themen wie z.B. Veränderung von Arbeitsplätzen durch EDV oder Datenschutz.

Die Anerkennungsunterlagen des Ministeriums stehen nach Verfügbarkeit auf unserer Website zum Download bereit oder werden Ihnen auf Wunsch zugeschickt.

Das Microsoft Office Specialist Programm

Lassen Sie sich Ihre Kenntnisse in Microsoft Office 365 und Office 2019 zertifizieren.

Der professionelle Umgang mit Microsoft Office-Produkten ist heute wichtiger denn je, denn Microsoft Office-Anwendungen gelten als Standard der Bürosoftware. Ein Nachweis dieser Kompetenz kann ein entscheidendes Kriterium für Ihren beruflichen Erfolg sein.

Microsoft bietet mit den Microsoft Office Specialist (MOS)-Zertifikaten weltweit einheitliche und anerkannte Nachweise über professionelle Kenntnisse im Umgang mit den Microsoft Office-Anwendungen.

Alle MOS-Prüfungen können unabhängig voneinander abgelegt werden. Bei jeder bestandenen Prüfung erhalten Sie ein Zertifikat.

MOS Associate

Mit den MOS Associate-Zertifikaten weisen Sie Ihre Grundlagenkenntnisse in den Programmen: Word, Excel, PowerPoint und Outlook nach.

Für das Zertifikat „Microsoft Office Specialist Associate" müssen Sie drei der vier Prüfungen: Word Associate, Excel Associate, PowerPoint Associate und Outlook Associate bestehen.

Nach Bestehen der dritten MOS Associate-Prüfung erhalten Sie automatisch das Zertifikat „Microsoft Office Specialist Associate".

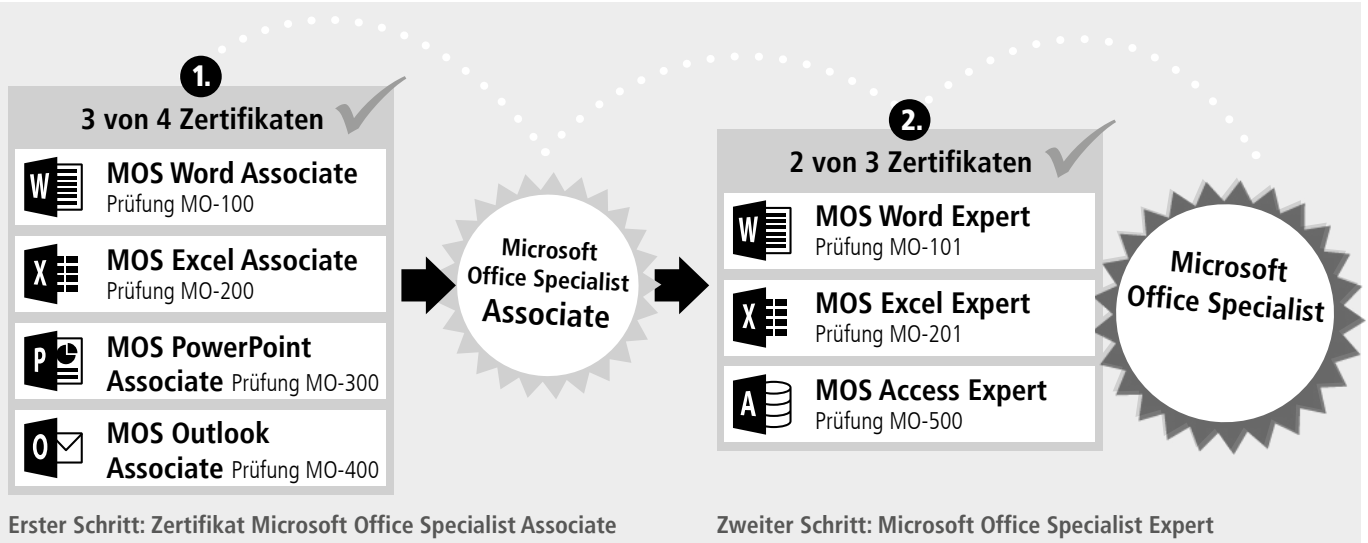
MOS Expert

Die MOS Expert-Zertifizierung ist die höchste Kompetenzstufe. Mit den MOS Expert-Zertifikaten weisen Sie jeweils Ihre fortgeschrittenen Fähigkeiten in den Anwendungen Word, Excel und Access nach.

Für das Zertifikat „Microsoft Office Specialist Expert" müssen Sie ergänzend zum Zertifikat „Microsoft Office Specialist Associate" zwei der drei Prüfungen: Word Expert, Excel Expert und Access Expert bestehen.

Nach Bestehen der zweiten MOS Expert-Prüfung erhalten Sie automatisch das Zertifikat „Microsoft Office Specialist Expert".

Ihr Weg zum Microsoft Office Specialist Expert (Office-Version: 365 und 2019)



Prüfungsnummern von Microsoft: Microsoft hat den einzelnen Prüfungen innerhalb des MOS-Zertifikatssystem eindeutige Nummern vergeben. Sie verweisen weltweit einheitlich auf eine Prüfung (Microsoft-Anwendung/Version).

MOS-Prüfungen Frühjahr/Sommer 2023

Aktuell können Sie an der Frankfurter Volkshochschule die Prüfungen zur Office-Version 365 und 2019 ablegen. Sie haben Interesse an Zertifikaten auf Englisch? Sprechen Sie uns an.

Die Microsoft-Prüfungen werden innerhalb der jeweiligen Office-Anwendung durchgeführt. Für die Prüfungsaufgaben stehen Ihnen 50 Minuten Bearbeitungszeit zur Verfügung. Direkt im Anschluss erhalten Sie einen Bericht zu Ihrem Prüfungsergebnis.

Mit mindestens 70 Prozent der zu erreichenden Punkte haben Sie die Prüfung bestanden. Das Zertifikat wird Ihnen postalisch von Microsoft zugeschickt. Online können Sie jederzeit auf den Bericht und das Zertifikat zugreifen.

Die MOS-Prüfungen können auch ohne vorherigen Kursbesuch abgelegt werden.

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

Kosten
Retake-Prüfung: € 120
Die Prüfung beinhaltet eine Wiederholungsmöglichkeit, sofern Sie den ersten Versuch nicht bestehen. Spätestens nach vier Wochen muss die Wiederholungsprüfung abgelegt werden. Bestehen Sie die Prüfung, verfällt die Wiederholungsmöglichkeit. Eine anteilige Rückerstattung ist ausgeschlossen.

Abmeldefristen
Es gelten unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB, 6. Kündigung und Widerruf durch Teilnehmerinnen und Teilnehmer).

Beratung und Anmeldung
Bitte zögern Sie nicht, Kontakt mit uns aufzunehmen. Gerne beraten wir Sie zu den Microsoft-Zertifizierungen und unserem Kursangebot.

Hans-Peter Matthias, *Pädagogik*
Telefon: 069 212-39996
E-Mail: hans-peter.matthias.vhs@stadt-frankfurt.de

Caterina Magliarisi, *Verwaltung*
Telefon: 069 212-35713
E-Mail: caterina.magliarisi.vhs@stadt-frankfurt.de

MOS-Infoveranstaltungen

Wir informieren Sie über das Microsoft-Zertifikatsystem, die Prüfungen und wie Sie sich darauf vorbereiten können.

Die Infoveranstaltung ist kostenfrei und findet online über die Videoplattform Zoom statt. Der Zugangslink wird Ihnen rechtzeitig vor der Veranstaltung per E-Mail zugeschickt.

9090-01: Mi, 8. März, 17.30 – 18.30 Uhr
9090-03: Mi, 7. Juni, 17.30 – 18.30 Uhr

Prüfungsauswahl und -termine Microsoft Office 365 und 2019

- MOS Word Associate (MO-100)
- MOS Excel Associate (MO-200)
- MOS PowerPoint Associate (MO-300)
- MOS Outlook Associate (MO-400)
- MOS Word Expert (MO-101)
- MOS Excel Expert (MO-201)
- MOS Access Expert (MO-500)

9091-01: 17. Feb., 09.00 – 10.30 Uhr
9091-03: 17. März, 09.00 – 10.30 Uhr
9091-05: 14. Apr., 09.00 – 10.30 Uhr
9091-07: 19. Mai, 09.00 – 10.30 Uhr
9091-09: 16. Juni, 09.00 – 10.30 Uhr
9091-10: 11. Aug., 09.00 – 10.30 Uhr

Kurse zur Prüfungsvorbereitung

Microsoft Office-Kurse
Sie haben keine oder wenige Kenntnisse in den Office-Anwendungen und möchten sich gezielt Wissen aneignen, um sich auf die MOS-Prüfung vorzubereiten?

Unsere Office-Kurse sind modularisiert aufgebaut und bieten Ihnen die Möglichkeit, sich systematisch und konzentriert das notwendige Wissen für die MOS-Prüfungen anzueignen. Ihren Vorkenntnissen entsprechend können Sie zwischen einem Basis- oder Aufbaukurs wählen.

- Word I + II, siehe Seite 214
- Excel I + II + III, siehe Seite 215
- PowerPoint I + II, siehe Seite 219
- Outlook I + II, siehe Seite 220

MOS-Prüfungsvorbereitung
Sie verfügen bereits über vertiefte Kenntnisse der Office-Anwendungen und möchten sich gezielt auf die Prüfungssituation vorbereiten?

Dann empfehlen wir die Vorbereitung mit der Online-Plattform „Test4U". Hier erwerben Sie das prüfungsrelevante Wissen und können mithilfe einer Vielzahl von Onlineaufgaben und Hilfestellungen orts- und zeitunabhängig optimal für die Prüfung lernen. Wir empfehlen wöchentlich fünf bis sechs Stunden Lernzeit einzuplanen.

Zugangsdaten zur Lernplattform Test4U und eine kurze Einführung erhalten Sie bei Bedarf von uns.

vhs Volkshochschule Frankfurt am Main

Microsoft Office Specialist Authorized Testing Center

Computer und Internet

Windows 10 – Basics

Fit am Computer
Windows 10 und Internet

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

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

Internet: Browsereinstellungen und Google-Suche

Voraussetzung: Keine oder wenig Erfahrung im Umgang mit dem Computer

5014-01 *Biljana Varzic*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **01. + 02. Apr., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 110, Mat. Kosten € 10

5014-03 Nord *Biljana Varzic*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **20. + 21. Mai, 2x**
Nordwestzentrum; € 110, Mat. Kosten € 10

5014-05 West *Biljana Varzic*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **07. + 08. Jan., 2x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum;
€ 110, Mat. Kosten € 10

Erste Schritte am Computer
Windows 10, Word 2019, Internet

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

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

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

5015-01 Nord BU *Biljana Varzic*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **06. – 10. März, 5x**
Nordwestzentrum; € 280, Mat. Kosten € 15

5015-03 West BU *Biljana Varzic*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **22. – 26. Mai, 5x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum;
€ 280, Mat. Kosten € 15

5015-05 BU *Biljana Varzic*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **10. – 14. Juliw 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 15

Zweite Schritte am Computer
Windows 10, Dateiverwaltung, Internetrecherche, Word und Outlook 2019

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

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

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

Voraussetzung: Erste Erfahrungen im Umgang mit Computer und Internet.
Bitte mitbringen: USB-Stick

5016-01 Nord BU *Biljana Varzic*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **24. – 28. Apr., 5x**
Nordwestzentrum; € 280, Mat. Kosten € 15

5016-03 Nord *Biljana Varzic*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **10. + 11. Juni, 2x**
Nordwestzentrum; € 110, Mat. Kosten € 15

5016-03 BU *Biljana Varzic*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **21. – 25. Aug., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 15

5016-07 West *Biljana Varzic*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **12. + 13. Aug., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 110, Mat. Kosten € 15

Online-Meetings erfolgreich planen und umsetzen
NEU im Programm

Sicher im Umgang mit Windows und Zoom

Online-Meetings sind aus unserem Arbeitsalltag nicht mehr wegzudenken: interne Teambesprechungen, Workshops oder Kundenbetreuungen finden immer häufiger online statt. Doch keine Sorge! In diesem Kurs lernen Sie an Online-Meetings souverän teilzunehmen und diese erfolgreich zu planen. Wir starten mit einer Auffrischung in der Nutzung des Windows-Computers. Sie erfahren dann, wie Sie Videokonferenzen mit Zoom optimal vorbereiten und Inhalte visualisieren können. Außerdem erhalten Sie Tipps für den zuverlässigen Einsatz von Kamera- und Mikrofonfunktion und den sicheren Umgang mit technischen Herausforderungen. Die Übungseinheiten verhelfen zur Gelassenheit und geben Inspiration für Ihr nächstes erfolgreiches Online-Meeting!

Inhalte:
- Bedienung von Windows und Dateiverwaltung mit dem Explorer
- Technische Voraussetzungen für die Teilnahme / Durchführung von Online-Meetings
- Browser-Apps: Navigation, Downloads, sicherheitsrelevante Einstellungen
- souveräne Nutzung des Funktionsumfangs der Videokonferenz-App „Zoom"
- Mit Zoom Online-Meetings planen, vorbereiten, moderieren
- datenschutzrelevante Aspekte von Online-Meetings
- Online-Moderation und Kommunikationsregeln
- Tipps und Anregungen für interaktive Online-Meetings

Voraussetzungen: Grundlegende PC-Kenntnisse, sicherer Umgang mit Maus und Tastatur

5017-01 BU *Biljana Varzic*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **14. – 18. Aug., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Windows 11 für Umsteiger/-innen
Sie haben auf Ihrem PC oder Laptop Windows 11 installiert und suchen nun nach einem Einstieg in das Betriebssystem, um sicher und gut damit arbeiten zu können? Dieser Kurs richtet sich an alle, die bereits Windows-Grundkenntnisse einer Vorgängerversion (Windows 10, 8 oder älter) besitzen und sich in kompakter Form mit dem Betriebssystem

Windows 11 vertraut machen möchten.
Das Hauptaugenmerk liegt auf den Änderungen zu Vorgängerversionen. Windows-Grundlagen können nicht mehr erläutert werden!

Inhalte:

- Neue Funktionen von Windows 11
- Das neue Startmenü und die veränderte Taskleiste
- Arbeiten mit Ordnern, Dateien und Verknüpfungen
- Programme, Apps und Widgets
- Snap Layout und mehrere Desktops
- Tablet-Modus
- Onlinekommunikation und Vernetzung mit Teams

Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse einer Vorgängerversion

Nicht für PC-Anfänger/-innen geeignet!

5018-01 *Lutz Kotthoff*
Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **02. + 04. Mai, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 65

5018-03 Nord *Lutz Kotthoff*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **01. Juli, 1x**
Nordwestzentrum; € 65

Endlich Ordnung auf dem Laptop/PC

Sicher, schnell und einfach Daten verwalten mit dem Windows Explorer

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

Inhalte:

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

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

5019-01 West *Biljana Varzic*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **06. Mai, 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 55

5019-03 West *Biljana Varzic*
So, 10.00 – 17.00 Uhr, **30. Juli, 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 55

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

Tipps für den Alltag

IT-Sicherheit im Alltag

Sowohl im beruflichen, als auch im privaten Umfeld spielen Computer und Computer-ähnliche Geräte (Smartphones, Smart-TVs, Tablets etc.) eine immer größere Rolle. Leider wissen das auch vermehrt Kriminelle und nutzen das zu ihrem Vorteil.
In diesem Vortrag möchten wir Ihnen die Grundregeln der „digitalen Hygiene" näher bringen.

- Passwörter und Sicherheit – Wie gehe ich mit Passwörtern um und warum genügen Passwörter heutzutage nicht mehr?
- Phishing, Smishing, Vishing – Wenn das organisierte Verbrechen anruft
- Verschlüsselung, VPN und Co. – Wie bewege ich mich sicher im Web?
- Woran erkenne ich legitime Angebote und solche, die es nicht sind?
- Wie erkenne ich ‚Fake News"?

Erforderliche Vorkenntnisse: grundlegende Computerkenntnisse

5030-01 *Frank Thies*
Do, 18.30 – 21.30 Uhr, **30. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 25

5030-03 *Ulf Klose*
Do, 18.00 – 20.30 Uhr, **22. Juni, 1x**
Online-Kurs; € 25

Online-Vortrag: eBay & eBay Kleinanzeigen

Sie möchten online verkaufen? Während sich eBay als Versteigerungsplattform versteht, in letzter Zeit aber auch vermehrt ‚Festpreise' anbietet, präsentiert sich eBay Kleinanzeigen als Flohmarkt im Internet. Beide Portale sind leicht zugänglich, die Registrierung ist schnell erledigt. Doch worauf sollte man als privater und / oder gewerblicher Verkäufer achten? Im Vortrag erhalten Sie wertvolle Hinweise zu Verkaufsangeboten, zur Präsentation der Artikel (Galerie, Fotos, Zusatzoptionen, AGB) und zur Kaufabwicklung (Überweisung, PayPal, Clickand-Buy). Einen Ausblick auf weitere Verkaufsplattformen runden den Vortrag ab.

Voraussetzung: Sicherer Umgang mit dem Internet

5033-01 *Frank Thies*
Fr, 18.00 – 19.30 Uhr, **28. Apr., 1x**
Online-Kurs; € 18

Online: E-Mail Knigge

NEU im Programm

Tipps für den richtigen Ton

E-Mail ist dem heutigen privaten und beruflichen Leben kaum wegzudenken. In diesem Kurs lernen Sie E-Mails effizient und wirksam zu schreiben, sowie die bekannten Fallstricke zu vermeiden. Die „Netiquette" gibt es aus gutem Grund.

5035-01 *Alexander Harth*
Mo, 18.00 – 21.15 Uhr, **05. Juni, 1x**
Online-Kurs; € 45

Online: Datenverwaltung und -sicherung

zwischen verschiedenen Geräten

Liegen Ihre Fotos, Ihre Musik oder Arbeitsdokumente auf unterschiedlichen Geräten, Speichermedien oder sogar in der Cloud und haben Sie das Gefühl den Überblick zu verlieren? Ist der Speicher voll oder haben Sie sich ein neues Gerät gekauft und möchten vor dem Umzug Ihre Dateien sortieren und sichern?
In diesem Kurs erhalten Sie einen Überblick über am Markt erhältliche Soft- und Hardwarelösungen zur Sicherung und Verwaltung von Dateien sowie deren Synchronisation auf mehreren Geräten (Smartphone, Tablet, Computer). Dabei wird auch auf datenschutzrelevante Szenarien eingegangen, beispielsweise beim Ablegen von Kontaktdaten bei Cloud-Anbietern oder Onlineportalen.

Voraussetzung: Erfahrung im Umgang mit Computern und Internet

5036-01 *Frank Thies*
Fr, 18.00 – 20.30 Uhr, **16. Juni, 1x**
Online-Kurs; € 25

Online: Troubleshooting für Laien: Hilfe zur Selbsthilfe

Computer-Probleme selbst beheben

Sie sind immer wieder mit Fehlermeldungen Ihres Computers konfrontiert, würden diese gerne einschätzen können und kleinere Probleme selbst lösen? In diesem Kurs lernen Sie Fehlermeldungen zu verstehen, zu beheben oder an fachmännische Hilfe weiterzureichen.

Inhalte:

- ‚Mein Computer geht nicht!' – Probleme systematisch eingrenzen
- Datenrettung – Wann und wie können meine Daten noch gerettet werden?
- Treiber – Gerätemanager verstehen
- Schadsoftware – Prävention und was tun bei Virenbefall?
- Taskmanager – Prozesse und Auslastungen im Hintergrund
- Tipps zur Internetrecherche

Aufgrund der kleinen Gruppengröße können auch einzelne Themen aus der Gruppe aufgenommen werden.

Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse und erste Erfahrungen mit der Installation von Software

5038-01 *Frank Thies*
Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **13. + 20. Juli, 2x**
Online-Kurs; € 60

Online: Digitales Erbe

Vortrag: Worauf muss ich achten?

NEU im Programm

Wir alle verfügen über E-Mail-Konten, haben online Waren bestellt, Bücher und Filme heruntergeladen. Wir sind auf Social Media-Plattformen aktiv, nutzen Messengerdienste, speichern Texte und Bilder bewusst oder unbewusst auf ‚der Cloud'. Unsere Kontaktdaten, Passwörter, Vorlieben, Erinnerungen sind für immer gespeichert. Keiner mag darüber nachdenken, aber es wird passieren: wir sterben. Das ist keine Frage des Alters. Die Frage stellt sich: Was passiert mit dem, was von uns ‚nur digital' existiert? Wer hat auf was Zugriff? Was ist Erbe und was nicht? Wie sichere ich den Zugriff auf meine Daten für wen? Ein Überblick und Denkanstöße zu unserer digitalen Existenz und dem Danach.

5039-01 *Sabine Pallaske*
Di, 18.00 – 19.30 Uhr, **23. Mai, 1x**
Online-Kurs; € 18

Beachten Sie auch unsere EDV-Angebote für Seniorinnen und Senioren im Programmbereich

Aktiv im Alter

Anzeige

Microsoft 365 als Vorteilsangebot für KursteilnehmerInnen:

Microsoft

Nur € 14,90
Inkl. MwSt./pro Jahr *

Das umfangreichste Office inkl. Outlook für Windows oder MAC.

Weitere Informationen:

www.cobra-shop.de/office-bildung

* Sonderpreis für vhs-KursteilnehmerInnen im Bereich Beruf / EDV. Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

www.cobra-shop.de/office-bildung

Tel.: 07531/892360
Email: info@cobra-shop.de

Smartphones und Tablets

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

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

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

Android

Smartphone Android – Grundfunktionen

Für alle, die ihr Smartphone besser verstehen möchten

Smartphones von Samsung, HTC, Sony, Motorola und Co. haben eines gemeinsam: das Betriebssystem Android. Ob Kontakte, Kalender oder Basisfunktionen wie Telefonieren oder Schreiben von SMS – in diesem Kurs lernen Sie die vielfältigen Funktionen Ihres Smartphones kennen und vielleicht sogar lieben.
Kursinhalte sind: Statusleiste, Kontakte, E-Mail, Datennutzung, Akku, Speicher, Smartphone sperren/entsperren, Einstellungen
Bitte beachten: Senioren-Handy und ‚einfacher Modus' sind kein Bestandteil des Kurses.
Bitte mitbringen: Smartphone, Ladekabel

5065-61 *Stefan Heinrich*
Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr,
28. Feb. + 02. März, 2x
VHS Sonnemannstraße; € 65

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

5065-63 West *Biljana Varzic*
Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **02. + 04. Mai, 2x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 65

5065-65 Nord *Stefan Heinrich*
Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **13. + 15. Juni, 2x**
Nordwestzentrum; € 65

Smartphone Android – Apps installieren und sicher nutzen

Erweitern Sie die Möglichkeiten Ihres Smartphones

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

Voraussetzung: Erfahrung im Umgang mit Ihrem Android Smartphone

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

5066-61 *Stefan Heinrich*
Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **09. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 35

5066-63 West *Biljana Varzic*
Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **11. Mai, 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 35

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

Smartphone/Tablet mit Android – Ihr mobiles Büro

Einstellungen und Apps für Büroarbeiten

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

Inhalte:

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

Voraussetzung: Erfahrung im Umgang mit Ihrem Android Smartphone/Tablet
Bitte mitbringen: Smartphone und/oder Tablet (ab Android Version 6), Ladekabel; kostenfreies WLAN ist vorhanden

5069-61 *Stefan Heinrich*
Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **16. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 35

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

iPhone / iPad

iPhone / iPad sicher und kreativ nutzen

Einsatzmöglichkeiten im Überblick

Sie haben sich ein iPhone/iPad zugelegt oder sind noch in der Entscheidungsfindung? Lernen Sie Ihr neues Gerät kennen und sicher einzusetzen. Wir besprechen u. a. vorinstallierten Apps (App Store, Safari, Kamera, Finder) und wie Sie Apps von Drittanbietern auswählen und (de-)installieren können. Nach einer kurzen Einführung erhalten Sie Gelegenheit die gezeigten Schritte an Ihrem iPhone / iPad nachzuvollziehen.

Inhalte:

- Wischtechnik und Gestensteuerung
- Elemente des Startbildschirms
- Software-Tastatur
- Einrichtung wichtiger Einstellungen u. a. WLAN / mobile Daten
- Vorteile und sinnvolle Nutzung von iCloud (Kontakte, Mail, Kalender, Notizen, Lesezeichen)
- Tipps zur Datenübertragung und Synchronisierung mit dem Computer oder Mac

Bitte mitbringen: iPhone / iPad (aufgeladen) mit aktuellem Betriebssystem und Ladekabel
Bitte beachten: Der Kurs kann auch ohne eigenes iPhone / iPad besucht werden und Sie arbeiten mit einem iPad-Leihgerät der VHS. Kostenfreies WLAN ist vorhanden.

5080-61 *Biljana Varzic*
Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **26. + 28. Juni, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 65

Apps, Apps, Apps

Kursreihe und kostenfreie Sprechstunde

Tauchen Sie ein in die Welt der Smartphone-Apps. In dieser Kursreihe widmen wir uns drei Schwerpunkten:

- Apps als Alltagshelfer (15. August, Kursnr. 5085-71)
- Praktische Smartphone-Funktionen: Sprachsteuerung, Übersetzung, Navigation (17. August, Kursnr. 5085-72)
- Sicher mit Browser-Apps im Internet surfen (22. August, Kursnr. 5085-73)

Die vorgestellten Apps funktionieren auf Android-Smartphones und -Tablets sowie auf iPhones und iPads.

Bitte mitbringen: Smartphone/Tablet, Ladekabel

Kostenfreies WLAN ist vorhanden.

Kostenfreie Sprechstunde: Weitere Fragen können Sie in der Sprechstunde zur Kursreihe direkt mit unserer Kursleiterin klären.

! Wenn Sie alle 3 Kurse aus der Reihe buchen, ist die Sprechstunde am 24. August für Sie kostenfrei (Kursnr. 5085-74).

Sprechen Sie mich an:

Susanne Fränznick
Telefon: 069 212-38391
E-Mail: susanne.fraenznick.vhs@stadt-frankfurt.de

Apps als Alltagshelfer

NEU im Programm

App-Special 1: (Kostenfreie) Apps für (fast) alle Lebenslagen

Steigern Sie Ihre Produktivität und Kreativität im Alltag mit Apps zum Scannen und Verwalten von Dokumenten oder zur Bildbearbeitung. Lernen Sie Apps kennen, die Ihnen dabei helfen, Fremdsprachen zu erlernen und die geistige wie auch die körperliche Fitness zu verbessern! Erfahren Sie außerdem, wie Sie Apps sicher (de-)installieren und den Play Store/App Store richtig nutzen.

5085-71 *Biljana Varzic*
Di, 18.00 – 20.30 Uhr, **15. Aug., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 29

Praktische Smartphone-Funktionen

NEU im Programm

App-Special 2: Sprachsteuerung, Übersetzung und Navigation clever nutzen

Lernen Sie praktische Funktionen Ihres Smartphones kennen. Erfahren Sie z.B. wie Sie Ihr Smartphone per Sprachbefehl steuern oder Texte schnell übersetzen lassen. Sie erhalten Tipps, wie Sie eine Route mit Ihrem Smartphone planen und wie Sie sich z.B. über Streckensperrungen oder Sehenswürdigkeiten informieren können. Lernen Sie, wie Sie Ihr Smartphone als cleveren Alltagshelfer einsetzen und erhalten Sie Tipps zum Schutz der persönlichen Daten.

5085-72 *Biljana Varzic*
Do, 18.00 – 20.30 Uhr, **17. Aug., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 29

Smart surfen mit Browser-Apps

NEU im Programm

App-Special 3: Tipps für ein sicheres Surfvergnügen mit dem Smartphone

Wie gelingt es die Internetsuche effizienter und zielführender zu gestalten? Wie werden Downloads richtig durchgeführt und interessante Webseiten gespeichert? Welche Möglichkeiten gibt es, um die Privatsphäre im Internet zu wahren? Und wie gelingt ein datensparsamer Umgang mit „Cookies"? Welche Methoden gibt es, um sich vor Online-Betrug zu schützen? Diese Fragen wollen wir im Kurs gemeinsam klären.

5085-73 *Biljana Varzic*
Di, 18.00 – 20.30 Uhr, **22. Aug., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 29

Beachten Sie auch unsere Angebote rund um Smartphones und Tablets im Programmbereich

Aktiv im Alter

Sprechstunde: Ihre Fragen zu Smartphone-Apps

NEU im Programm

App-Special 4: Hier gibt es Antworten und eine Anleitung zur Selbsthilfe mit YouTube

In dieser Sprechstunde haben Sie die Gelegenheit Ihre Fragen rund um Apps zu klären. Darüber hinaus erhalten Sie Tipps, wie Sie zukünftig auch die Videoplattform YouTube zur Klärung Ihrer Fragen nutzen können. Denn YouTube bietet praktische Erklärvideos rund um Apps und Smartphones. Wir zeigen Ihnen wie Sie gezielt auf der Plattform suchen und Alltagsfragen schnell selbst lösen können.

5085-74 *Biljana Varzic*
Do, 18.00 – 19.30 Uhr, **24. Aug., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 29

Textverarbeitung

Word 2019

Word 2019 I

Basiswissen für den Einstieg

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

Inhalte u. a.:

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

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

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

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

Word 2019 I + II

Intensivkurs Textverarbeitung

Sie möchten Word sicher für Büroarbeiten beherrschen oder Ihre Kenntnisse systematisch auffrischen sowie Feinheiten von Word entdecken? Ziel ist das sichere Beherrschen von Word 2019. Sie erhalten Tipps und Tricks für effektive Arbeitsweisen und lernen, wie Sie Geschäftsbriefe sowie grafisch ansprechende Dokumente erstellen.

Inhalte u. a.:

- Benutzeroberfläche
- Zeichen-, Absatz- und Seitengestaltung
- Gliederungen und Inhaltsverzeichnisse
- Einsatz von Grafiken und Schaubildern
- Designs und Schnellformatvorlagen
- Automatische Arbeitshilfen (Suchen und Ersetzen, Schnellbausteine (Autotext))
- Tabellen und Diagramme

Die Kursinhalte sind identisch mit den Kursbausteinen Word 2019 I – Basiswissen für den Einstieg (Kurs-Nr.: 5100) und Word 2019 II – Professionelle Textgestaltung (Kurs-Nr.: 5103).

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

5102-01 BU *Fahrudin Miljkovic*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **22. – 26. Mai, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 20

Word 2019 II

Professionelle Textgestaltung

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

Inhalte u. a.:

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

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

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

5103-05 Nord *Biljana Varzic*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **25. + 26. März, 2x**
Nordwestzentrum; € 120, Mat. Kosten € 10

Lange Texte mit Word

Berichte, Gutachten & wissenschaftliche Arbeiten strukturiert verfassen

Lange Texte anzufertigen, stellt viele Word-Anwender/-innen vor Probleme, die endlose Arbeit verheißen. Durch den gekonnten Einsatz automatisierter Verfahren wird das Formatieren jedoch zur Nebensache.

Inhalte u. a.:

- Dokument- und Formatvorlagen
- Automatisierte Gliederung, Verzeichnisse erstellen
- Excel-Tabellen integrieren, Abbildungen beschriften
- Arbeiten mit Abschnitten, Kopf- und Fußzeile bearbeiten, Seitenzahlen formatieren
- Fuß- und Endnoten einfügen

Bitte beachten: Dieser Kurs ist nicht für Word-Anfänger/-innen geeignet!

Voraussetzung: Word 2019 I – Basiswissen für Anfänger/-innen (Kurs-Nr.: 5100) und Word 2019 II – professionelle Textgestaltung (Kurs-Nr.: 5103), Windows 10 Dateiverwaltung (Kurs-Nr.: 5019) oder vergleichbare Kenntnisse

5104-01 *Biljana Varzic*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **22. + 29. Juli, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 120, Mat. Kosten € 10

Tabellenkalkulation

Excel 2019

Excel 2019 I

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

Inhalte u. a.:

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

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

5140-01 *Anja Geiling*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **25. + 26. Feb., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 120, Mat. Kosten € 10

5140-03 Nord *Lutz Kotthoff*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **04. + 05. März, 2x**
Nordwestzentrum; € 120, Mat. Kosten € 10

5140-05 *Lutz Kotthoff*
Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **20. – 29. März, 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 120, Mat. Kosten € 10

5140-07 West *Claus Grund*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **29. + 30. Apr., 2x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum;
€ 120, Mat. Kosten € 10

5140-09 *Peter Specht*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **10. + 11. Juni, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 120, Mat. Kosten € 10

5140-11 Nord *Klaus-Dieter Schmidt*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **24. + 25. Juni, 2x**
Nordwestzentrum; € 120, Mat. Kosten € 10

5140-13 *Lutz Kotthoff*
Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **04. – 13. Juli, 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 120, Mat. Kosten € 10

Excel 2019 I + II

Intensivkurs Tabellenkalkulation (Einstieg)

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

Inhalte u. a.:

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

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

5141-01 West BU *Claus Grund*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **06. – 10. Feb., 5x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum;
€ 280, Mat. Kosten € 18

5141-03 BU *Anja Geiling*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr,
27. Feb. – 03. März, 5x
VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 18

5141-05 BU *Dr. Jürgen Riehl*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **20. – 24. März, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 18

5141-07 BU *Oliver Ochssner*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **17. – 21. Apr., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 18

5141-09 BU *Anja Geiling*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **12. – 16. Juni, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 18

5141-11 BU *Oliver Ochssner*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **31. Juli – 04. Aug., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 18

5141-13 Nord BU *Klaus-Dieter Schmidt*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **07. – 11. Aug., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 18

Excel 2019 II

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

Inhalte u. a.:

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

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

5142-01 *Anja Geiling*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **11. + 12. März, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 120, Mat. Kosten € 10

5142-03 Nord *Lutz Kotthoff*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **18. + 19. März, 2x**
Nordwestzentrum; € 120, Mat. Kosten € 10

5142-05 West *Claus Grund*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **13. + 14. Mai, 2x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum;
€ 120, Mat. Kosten € 10

5142-06 *Lutz Kotthoff*
Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **15. – 24. Mai, 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 120, Mat. Kosten € 10

5142-09 *Peter Specht*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **24. + 25. Juni, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 120, Mat. Kosten € 10

5142-11 *N.N.*
Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **25. Juli – 03. Aug., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 120, Mat. Kosten € 10

5142-13 *Anja Geiling*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **26. + 27. Aug., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 120, Mat. Kosten € 10

Excel 2019 II + III

Intensivkurs Tabellenkalkulation (Aufbau)

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

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

Inhalte u. a.:

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

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

5143-01 Nord BU *Klaus-Dieter Schmidt*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr,
27. Feb. – 03. März, 5x
Nordwestzentrum; € 280, Mat. Kosten € 18

5143-03 BU *Anja Geiling*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **13. – 17. März, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 18

5143-05 BU *Klaus-Dieter Schmidt*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **17. – 21. Apr., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 18

5143-07 BU *Anja Geiling*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **22. – 26. Mai, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 18

5143-09 BU *Klaus-Dieter Schmidt*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **10. – 14. Juli, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 18

5143-11 BU *Klaus-Dieter Schmidt*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **14. – 18. Aug., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 18

Excel 2019 III

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

Inhalte u. a.:

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

Weitere Funktionen z. B. SUMMEWENN(S), VERGLEICH, INDEX

Voraussetzung: Excel 2019 I (Kurs-Nr.: 5140) und Excel 2019 II (Kurs-Nr.: 5142) oder vergleichbare Kenntnisse

5144-01 *Anja Geiling*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **01. + 02. Apr., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 120, Mat. Kosten € 10

5144-03 *Peter Specht*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **08. + 09. Juli, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 120, Mat. Kosten € 10

5144-05 Nord *N.N.*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **22. + 23. Juli, 2x**
Nordwestzentrum; € 120, Mat. Kosten € 10

Excel spezial

Pivot Tabellen in Excel 2019

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

Inhalte u. a.:

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

Voraussetzung: Gute Excel-Kenntnisse

5146-01 Nord *Oliver Ochssner*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **01. + 02. Apr., 2x**
Nordwestzentrum; € 130

5146-03 Nord *Oliver Ochssner*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **13. + 14. Mai, 2x**
Nordwestzentrum; € 130

5146-05 *Oliver Ochssner*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **27. + 28. Mai, 2x**
Online-Kurs; € 130

5146-07 *Dr. Jürgen Riehl*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **15. + 16. Juli, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

5146-09 *Oliver Ochssner*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **19. + 20. Aug., 2x**
Online-Kurs; € 130

PowerPivot und Datenbanken in Excel

Wie kann man Excel als Datenbanklösung verwenden? Welche Möglichkeiten gibt es Daten aus vorhandenen Datenbanken mit Excel auszuwerten? Was bietet Microsoft Access als Alternative zu Excel? Die Antworten und Lösungen zu diesen Fragen werden im Kurs behandelt.

Inhalte u. a.:

- Excel Tabellen erstellen und verwenden
- Excel DB-Funktionen
- Daten aus Datenbanken mit Excel auswerten
- Datenbank-Tabellen als Excel-Tabellen verknüpfen
- PowerPivot als Werkzeug für die Auswertung
- Daten mit „Abrufen und Transformieren" (früher PowerQuery) importieren und anpassen
- Access statt Excel als Datenbank verwenden
- Demo: Einfache Access-Datenbank erstellen

Voraussetzung: Gute Excel-Kenntnisse und Grundlagen Pivot

5147-01 *Oliver Ochssner*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **15. + 16. Apr., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

5147-03 *Oliver Ochssner*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **05. + 06. Aug., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

Online: Excel 2019 – Formeln und Funktionen

Formeln und Funktionen geschickt einsetzen

Sie arbeiten schon länger mit dem Programm Excel und verfügen über fundierte Excel-Kenntnisse und möchten aber erfahren, welche Möglichkeiten Excel noch zu bieten hat? In diesem Kurs erfahren Sie, wie man für verschiedenste Bereiche Formeln und Funktionen miteinander kombiniert, um sie zielgerichtet und effizient einzusetzen.

Inhalte u. a.:

- Verwendung von relativen, absoluten und gemischten Bezügen, Zellnamen und Bereichsnamen in Formeln und Funktionen
- Anwendung von mehrfachen Verschachtelungen und Verkettungen
- Einsatz der Funktionen aus den Kategorien Logik, Information, Matrix, Nachschlagen und Verweisen, Mathematik und Trigonometrie

Voraussetzung: Windows 10 Dateiverwaltung (Kurs-Nr.: 5019), Excel 2019 I (Kurs-Nr.: 5140), Excel 2019 II (Kurs-Nr.: 5142) und Excel 2019 III (Kurs-Nr.: 5144) oder vergleichbare Kenntnisse

5150-20 *Dr. Jürgen Riehl*
Sa + So, 10.00 – 13.30 Uhr, **10. + 11. Juni, 2x**
Online-Kurs; € 65

Online: Excel 2019 – Formulare erstellen

Sie verfügen über fundierte Excel-Kenntnisse und möchten erfahren, welche Möglichkeiten Excel bietet, um Formulare nach eigenen Wünschen zu erstellen und optimal zu gestalten. Sie erfahren, wie Sie Formatierung zur Gestaltung eines Formulars einsetzen, Formulare mit Steuerelementen ausstatten und Arbeitsabläufe als Makro speichern und ausführen.

Inhalte u. a.:

- Grundlagen Formulare
- Formulare erstellen, gestalten, optimieren und schützen
- Formular mit Kommentaren, bedingter Formatierung, Gültigkeitsregeln und Steuerelementen versehen
- Makroaufzeichnung vorbereiten, aufzeichnen und testen
- Schaltfläche zum Einfügen des Datensatzes erstellen

Voraussetzung: Windows 10 Dateiverwaltung (Kurs-Nr.: 5019), Excel 2019 I (Kurs-Nr.: 5140), Excel 2019 II (Kurs-Nr.: 5142) und Excel 2019 III (Kurs-Nr.: 5144) oder vergleichbare Kenntnisse

5154-20 *Dr. Jürgen Riehl*
Sa + So, 10.00 – 13.30 Uhr, **22. + 23. Juli, 2x**
Online-Kurs; € 65

Online: Alles über Excel-Tabellen

Sie nutzen viele Listen in Excel wie z. B. Personallisten, Umsatzlisten, Kundenlisten, Artikellisten und viele mehr? Durch das Verwenden von Excel-Tabellen-Objekten werden durch die einheitlichen Designs das Formatieren als auch die Berechnungen in den Excel-Tabellen einfacher. Zusätzlich können praktische Filter verwendet werden. Im Online-Kurs erfahren Sie anhand von praxisorientierten Beispielen und kurzen Übungen, wie Sie die Excel-Tabellen-Objekte nutzen und anwenden.

Inhalte u. a.:

- Tabellen aus endlosen Datenlisten erstellen
- Tabellen mit der speziellen Formelsprache für Tabellen rechnen
- Datenschnitt-Filter für Tabellen einrichten
- Tabellen mit Excel-PivotTables auswerten
- Tipps zu Excel-VBA-Makros für Tabellen

Voraussetzung:Grundkenntnisse in Excel (Excel-Oberfläche und Erstellung von Funktionen)

5156-01 *Oliver Ochssner*
Di + Do, 18.00 – 20.30 Uhr, **09. + 11. Mai, 2x**
Online-Kurs; € 50

VBA-Programmierung in Excel

Online: Excel-Automatisierung mit Makros

Sie erhalten eine Einführung in die Makroerzeugung für Microsoft Excel. Im Online-Kurs lernen Sie Makros aufzuzeichnen, zur Verfügung zu stellen und zu nutzen. Zudem erhalten Sie einen Einblick in die Programmierung von VBA-Makros. Die vorgestellten Makro-Beispiele werden im Webinar zum Download angeboten.

Inhalte u. a.:

- Excel-Makros aufzeichnen, nutzen und verfügbar machen
- Makros bearbeiten, programmieren und verwalten mit dem VBA-Editor
- Grundlegende Programmiertechniken und -elemente: Dialoge, Variablen, Verzweigungen, Schleifen
- Makro-Beispiele: Blattschutz an/aus, Vorlage aufrufen, aktuellen Datumsstempel setzen, Blätterverzeichnis für Excel-Arbeitsmappen erstellen

Voraussetzung: Gute Excel-Kenntnisse

5159-01 *Dr. Jürgen Riehl*
So, 10.00 – 15.15 Uhr, **25. Juni, 1x**
Online-Kurs; € 50

VBA mit Excel I

Dieser Kurs führt in die Programmiersprache Visual Basic for Applications (VBA) ein, mit deren Hilfe Makros für die Office-Anwendungen von Microsoft erzeugt werden können. Der Kursbesuch versetzt Sie in die Lage, Makros für Excel aufzuzeichnen, einfache Programme selbst zu schreiben und Makros auf der Excel-Oberfläche zur Verfügung zu stellen. Der Kursschwerpunkt liegt auf der selbständigen Programmierung von Makros.

Inhalte u. a.:

- Was ist VBA?
- Wichtige Sprachelemente und deren Einsatz in Makros: Dialoge, Variablen, Verzweigungen, Schleifen, Prozeduren, Funktionen
- Verwaltung von Makros: Makrosicherheit, Makrokomfort, Makroweitergabe, Makro-Buttons anlegen

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

5160-01 *Oliver Ochssner*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **18. + 19. März, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 135

5160-03 *Oliver Ochssner*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **03. + 04. Juni, 2x**
Online-Kurs; € 130

5160-05 *Dr. Jürgen Riehl*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **01. + 02. Juli, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 135

VBA mit Excel I + II

Intensivkurs Programmiersprache (Einstieg)

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

Inhalte u. a.:

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

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

5162-01 BU *Oliver Ochssner*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **06. – 17. März, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 18

5162-03 BU *Dr. Jürgen Riehl*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **24. – 28. Apr., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 18

5162-05 BU *Oliver Ochssner*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **08. – 12. Mai, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 18

5162-07 BU *Dr. Jürgen Riehl*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **22. – 26. Mai, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 18

5162-09 Nord BU *Oliver Ochssner*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **12. – 16. Juni, 5x**
Nordwestzentrum; € 280, Mat. Kosten € 18

VBA mit Excel II

Die Kenntnisse aus dem Kurs VBA mit Excel I werden umfassend erweitert. Insbesondere der systematische Zugriff auf Excel-Objekte (Arbeitsmappen, Tabellenblätter, Zellbereiche etc.) wird intensiv angewendet und geübt. Auf typische Anfängerfehler wird ebenfalls eingegangen.

Inhalte u. a.:

- Objekte mit Eigenschaften und Methoden verwenden
- Arbeiten mit großen Datenbeständen (blatt- und mappenübergreifend)
- Eingebaute VB-Konstanten, eingebaute Dialogbox, benutzerdefinierter Dialog (Formular)
- Programmierhilfen und Fehlerbehandlung

Sie können die Programmierung mit VBA in den Excel Versionen 2010 bis 2019 sowie 365 anwenden.

Voraussetzung: VBA mit Excel I (Kurs-Nr.: 5160) oder vergleichbare Kenntnisse

5164-01 *Oliver Ochssner*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **22. + 23. Apr., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

5164-03 *Oliver Ochssner*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **10. + 11. Juni, 2x**
Online-Kurs; € 130

5164-05 *Dr. Jürgen Riehl*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **29. + 30. Juli, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

VBA mit Excel III

Add-Ins, Objekte und Tabellen

Mit guten Grundkenntnissen in VBA kann in diesem Kurs ein Add-In-Projekt erarbeitet werden. Add-Ins stellen eine bequeme Möglichkeit dar, VBA-Projekte an andere Nutzer/-innen weiterzugeben, auch wenn diese nur geringe Excel- und gar keine VBA-Kenntnisse besitzen. Das Add-In soll u. a. benutzerdefinierte Funktionen bereitstellen, die von anderen VBA-Prozeduren, aber auch als Formel im Tabellenblatt genutzt werden können.

Inhalte u. a.:

- Programmierung von Excel-Dialogen
- Arbeit mit objektgesteuerten Schleifen
- Programmierung intelligenter Tabellen-Objekte
- Einsatz von Makrooptionen zur Kategorisierung und Beschreibung eigener Funktionen
- Programmgesteuerte Installation eines Add-Ins
- Einbindung von UserForms in Add-Ins

Voraussetzung: VBA mit Excel I (Kurs-Nr.: 5160) und VBA mit Excel II (Kurs-Nr.: 5164) oder vergleichbare Kenntnisse

5166-01 *Dr. Jürgen Riehl*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **29. + 30. Apr., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

VBA mit Excel IV

Anwendungsübergreifende Programmierung

Nutzer/-innen von VBA Programmierungen in Excel können hier ihre Kenntnisse ausbauen. Insbesondere die Fernsteuerung von anderen Office-Anwendungen mit Hilfe von VBA-Makros, die aus Excel heraus gestartet werden können, nimmt breiten Raum ein. Die ferngesteuerte App kann, muss aber nicht am Bildschirm in Erscheinung treten.

Inhalte u. a.:

- Arbeiten mit erweiterten VBA-Bibliotheken
- Early/late binding und Programmierung für unterschiedliche Office-Versionen
- Fortgeschrittene Techniken der Fehlerbehandlung
- Automatisierter Datenaustausch zwischen Office-Programmen (z.B. Serienbrief mit Adressen aus Excel oder Outlook, automatisierter E-Mail-Versand (mit/ohne Anhang) über Outlook aus Excel

Voraussetzung: VBA mit Excel I (Kurs-Nr.: 5160) und VBA mit Excel II (Kurs-Nr.: 5164) oder VBA mit Excel I + II (Kurs-Nr.: 5162) oder vergleichbare Kenntnisse

5167-01 *Dr. Jürgen Riehl*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **17. + 18. Juni, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

VBA mit Excel III + IV

Intensivkurs Programmiersprache (Aufbau)

Interessent/-innen mit guten Grundkenntnissen in VBA, die diese ausbauen und vertiefen möchten, können sich hier praxistaugliche Lösungen erarbeiten.

Inhalte u. a.:

- Einordnung und Abgrenzung von VBA in der Welt der Programmiersprachen
- Programmierung der Excel-Dialoge (Datei öffnen etc.)
- Objekte und Objektvariablen
- Erweiterte VBA-Bibliotheken
- Fortgeschrittene Techniken der Fehlerbehandlung
- Modulare Programmierung
- Automatisierter Datenaustausch zwischen Office-Programmen
- Office-Automatisierung: Office-Anwendungen fernsteuern

Voraussetzung: VBA mit Excel I (Kurs-Nr.: 5160) und VBA mit Excel II (Kurs-Nr.: 5164) oder vergleichbare Kenntnisse

5170-02 BU *Dr. Jürgen Riehl*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **31. Juli – 04. Aug., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Online-Sprechstunde VBA mit Excel

NEU im Programm

Die Online-Sprechstunde ist für diejenigen geeignet, die bereits gute Grundkenntnissen in der VBA-Programmierung in Excel erworben haben und denen bei individuellen Problemen Lösungen oder Ideen fehlen. Der Kursleiter geht speziell auf Ihre Fragen ein und hilft Ihnen bei der Problemlösung.

Voraussetzung: VBA mit Excel I (Kurs-Nr.: 5160) und VBA mit Excel II (Kurs-Nr.: 5164) oder vergleichbare Kenntnisse

5171-01 *Dr. Jürgen Riehl*
Mi, 18.15 – 20.45 Uhr, **19. Juli, 1x**
Online-Kurs; € 25

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

Datenbanken

Access 2019

Access 2019 I

Intensivkurs Datenbank (Einstieg)

Sie möchten eine Datenbank nicht nur bedienen, sondern auch aufbauen können? Hier lernen Sie beides.

Inhalte u. a.:

- Planung und Einrichtung einer Access-Datenbank
- Anlegen und Einrichten von Tabellen
- Flexible und gezielte Datenauswertung mit Abfragen und Berichten
- Kalkulationen mit Tabellendaten
- Datenpflege mit Formularen (Masken)
- Mehrere Tabellen in Beziehung setzen und gemeinsam auswerten
- Etiketten- und Seriendruck mit Access-Daten
- Möglichkeiten und Grenzen von MS Access, Abgrenzung zu MS Excel

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

5180-01 BU *Dr. Jürgen Riehl*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **27. – 31. März, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 18

5180-03 BU *Oliver Ochssner*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **24. – 28. Juli, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 18

Access 2019 II

Intensivkurs Datenbank (Aufbau)

Nutzer/-innen von Access können hier ihre Kenntnisse ausbauen. In diesem Kurs lernen Sie fortgeschrittene Konzepte der Datenbank-Einrichtung und -Nutzung kennen.

Inhalte u. a.:

- Daten aus anderen Programmen importieren
- Daten zu anderen Programmen exportieren
- Komplexe Auswahlabfragen erstellen (Inkonsistenz, Aggregation, Abfragen auf Basis anderer Abfragen)
- Mit Aktionsabfragen Daten gezielt und massenhaft verändern
- Datenquelle von Formularen/Berichten im Nachhinein erweitern oder austauschen
- Fortgeschrittene Formular-Techniken (Summenbildung aus Unterformularen, Vorschaltformulare für Abfragen
- Einsatz von Access-Makros
- Anpassung der Access-Symbolleiste
- Datenbank-Theorie und Datenbank-Entwicklung (Feld, Datensatz, Schlüssel, Beziehung, referentielle Integrität, Normalform)
- Sicherer Ein- und Mehr-Benutzerbetrieb von Access-Datenbanken
- Datenbank-Verwaltung und -Pflege (Komprimierung, Reparatur, Versions-Konversion, Objektabhängigkeiten, Datensicherung)

Voraussetzung: Access I (Kurs-Nr.: 5180) oder vergleichbare Kenntnisse

5182-01 BU *Dr. Jürgen Riehl*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **03. – 07. Juli, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Access 2019 SQL I-III

Intensivkurs Datenbanksprache

Sie erlernen den Umgang mit Structured Query Language (SQL) in einer Access-Umgebung. In der Hauptsache werden wir eigenständig SQL-Abfragen schreiben und ausführen. Daneben wird die Migration einer Access-Datenbank auf einen MySQL-Server behandelt.
Der Kurs bietet Ihnen eine systematische Einführung in SQL, soweit dies in Access einsetzbar ist.

Inhalte u. a.:

- Auswahlabfragen (Auswertung)
- Aktionsabfragen (Datenänderung)
- Datendefinitionsabfragen (Tabelleneinrichtung und -änderung)
- Datenbank Administration (Rechteverwaltung)

Sie erhalten einen Überblick über die Möglichkeiten von SQL und erlernen die Sprache soweit, dass Sie Access zur selbständigen Programmierung von Abfragen verwenden können.

Voraussetzung: Access I (Kurs-Nr.: 5180) oder vergleichbare Kenntnisse

5185-02 BU *Dr. Jürgen Riehl*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **26. – 30. Juni, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Präsentation

PowerPoint 2019

PowerPoint I

Basiswissen für den Einstieg

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

Inhalte u. a.:

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

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

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

5230-01 *Biljana Varzic*
Di + Do, 18.00 – 20.15 Uhr,
28. Feb. + 02. März, 2x
Online-Kurs; € 50

PowerPoint 2019 I

Basiswissen für den Einstieg

5230-03 *Biljana Varzic*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **29. Apr., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 60, Mat. Kosten € 10

5230-05 West *Biljana Varzic*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **01. Juli, 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum;
€ 60, Mat. Kosten € 10

PowerPoint 2019 I+II

Intensivkurs Präsentation

Im Bildungsurlaub beschäftigen Sie sich mit vorbereitenden Überlegungen zum Aufbau und zur Gliederung einer Präsentation sowie dem Einsatz von Animationselementen. Der Kursbesuch eignet sich auch für diejenigen, die ihre selbstständig

erworbenen PowerPoint-Kenntnisse auffrischen und effektive Arbeitsweisen einüben möchten. Sie können eigene Präsentations-Beispiele oder konkrete Aufgaben aus Ihrer beruflichen Praxis mitbringen.

Inhalte u. a.:

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

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

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

5231-01 Nord BU *Biljana Varzic*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **17. – 21. Juli, 5x**
Nordwestzentrum; € 280, Mat. Kosten € 18

PowerPoint 2019 II

Professionell Visualisieren

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

Inhalte u. a.:

- Formen einfügen und gruppieren
- SmartArt-Grafiken erzeugen und gestalten
- Bilder bearbeiten
- Tabellen gestalten
- Mit Lineal, Gitternetz- und Führungslinien arbeiten
- Folien aus anderen Präsentationen einfügen
- Folienmaster und eigene Vorlagen verwenden
- Sprungmarken (Hyperlinks) verwenden und Animationen

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

5232-01 *Biljana Varzic*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **13. + 14. Mai, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 120, Mat. Kosten € 10

5232-03 West *Biljana Varzic*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **08. + 15. Juli, 2x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum;
€ 120, Mat. Kosten € 10

Online: Gestaltungsprinzipien für Präsentationen

PowerPoint-Präsentationen ansprechend gestalten

In diesem Online-Workshop lernen Sie wichtige Gestaltungsprinzipien kennen, um Inhalte aussagekräftig und wirkungsvoll darstellen zu können. Sie erfahren worauf Sie bei der Gestaltung und Kombination von Texten, Grafiken und Diagrammen achten sollten.
Anhand von Negativbeispielen werden Gestaltungsprinzipien für gute Präsentationsfolien abgeleitet, illustriert und besprochen. Sie erhalten Gelegenheit sich mit anderen Teilnehmenden über die erzeugten Effekte auszutauschen und dabei die wichtigsten Grundsätze zur Gestaltung ansprechender Präsentationen zu verinnerlichen.

Voraussetzungen: PowerPoint-Kenntnisse sind von Vorteil

5234-01 *Biljana Varzic*
Di, 18.00 – 20.30 Uhr, **14. März, 1x**
Online-Kurs; € 24

Online: PowerPoint-Folienmaster

Vorteile, Tipps & Tricks!

Wäre es nicht schön, wenn Sie Anpassungen an Ihren Präsentationen mit nur wenigen Klicks vornehmen könnten? Sollen z. B. alle Folien mit denselben oder ausgewählten Schriftarten und Bildern (Logos) gestaltet sein? Das und vieles mehr gelingt Ihnen mit dem Folienmaster im Handumdrehen!
In diesem Kurs erhalten Sie eine Vorstellung vom Konzept des Folienmasters und wie Sie ihn für Ihre Ziele richtig einsetzen. Anhand praktischer Beispiele lernen Sie, wie Sie typische Aufgaben mit Hilfe des Folienmasters schneller erledigen.

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

5238-01 *Biljana Varzic*
Di, 18.00 – 21.15 Uhr, **28. März, 1x**
Online-Kurs; € 32

Büro-kommunikation

Outlook 2019

Outlook 2019 I

Basiswissen für den Einstieg

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

Inhalte u. a.:

- E-Mail mit Anhang erstellen und versenden
- Signatur erstellen
- Kontakte und Verteiler erstellen
- Termine und Terminserien anlegen
- Aufgaben organisieren
- Benutzeroberfläche anpassen
- Ordnerstruktur anlegen
- Archivieren

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

5250-01 *Lutz Kotthoff*
Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **21. + 23. März, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 60, Mat. Kosten € 10

5250-03 Nord *Lutz Kotthoff*
So, 10.00 – 17.00 Uhr, **18. Juni, 1x**
Nordwestzentrum; € 60, Mat. Kosten € 10

5250-05 *N.N.*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **19. Aug., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 60, Mat. Kosten € 10

Outlook 2019 II

Professionell kommunizieren und organisieren im Büroalltag

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

Inhalte u. a.:

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

Voraussetzung: Outlook 2019 I –

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

5252-01 *Lutz Kotthoff*
Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **09. – 23. Mai, 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 120, Mat. Kosten € 10

5252-03 Nord *Lutz Kotthoff*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **08. + 09. Juli, 2x**
Nordwestzentrum; € 120, Mat. Kosten € 10

OneNote

OneNote
Notizbuchverwaltung

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

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

5255-01 *Lutz Kotthoff*
Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **06. + 08. März, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 60

5255-03 Nord *Lutz Kotthoff*
Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **12. + 14. Juni, 2x**
Nordwestzentrum; € 60

Kombinationskurse - MS Office

Office 2019

Word, Excel und PowerPoint 2019 I
Intensivkurs Textverarbeitung, Tabellenkalkulation, Präsentation (Einstieg)

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

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

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

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

5272-01 BU *Anja Geiling*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **27. – 31. März, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 26

5272-03 BU *Heidi Katting*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **08. – 12. Mai, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 26

5272-05 BU *Anja Geiling*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **22. – 26. Mai, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 26

5272-07 Nord BU *Heidi Katting*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **03. – 07. Juli, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 26

5272-09 West BU *Claus Grund*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **21. – 25. Aug., 5x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum;
€ 280, Mat. Kosten € 26

Word, Excel und PowerPoint 2019 II
Intensivkurs Textverarbeitung, Tabellenkalkulation, Präsentation (Aufbau)

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

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

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

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

5274-01 BU *Anja Geiling*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **06. – 10. März, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 26

5274-03 Nord BU *N.N.*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **08. – 12. Mai, 5x**
Nordwestzentrum; € 280, Mat. Kosten € 26

5274-05 BU *Anja Geiling*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **19. – 23. Juni, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 26

5274-07 BU *Anja Geiling*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **07. – 11. Aug., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 26

Word und Outlook 2019
Grundlagen professioneller Bürokommunikation

Sie möchten sich in kurzer Zeit EDV-Grundlagen für eine professionelle Bürotätigkeit aneignen? In diesem Kurs machen Sie sich von Grund auf mit den Office-Anwendungen Word und Outlook vertraut. Anhand praxisorientierter Beispiele erarbeiten Sie sich typische Lösungen für den Einsatz im beruflichen Arbeitsalltag. Sie lernen Textdokumente zu bearbeiten, Geschäftsbriefe nach DIN 5008 zu gestalten und Serienbriefe zu erstellen. Mit Outlook werden Sie u.a. effektiv E-Mails verwalten, Besprechungen mit dem Terminplanungsassistenten organisieren und Verteilerlisten erstellen.

Der Kurs eignet sich auch für diejenigen, die ihre Kenntnisse in Word und Outlook systematisch auffrischen und effektive Arbeitsweisen einüben wollen.

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

5281-01 BU *Heidi Katting*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **27. – 31. März, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 20

Effizient arbeiten mit Word, Excel und Outlook 2019

Automatisierung von Routinearbeiten

Word, Excel und Outlook 2019 bieten viele Möglichkeiten, die auch nach langjähriger PC-Nutzung oft nicht genutzt werden. Erlernen Sie das Erstellen von Dokument- und Formatvorlagen, um längere Texte schnell zu gestalten. Inhaltsverzeichnisse automatisch erstellen oder lange Texte und Tabellen einfach systematisch gliedern. Nutzen Sie die vielfältigen Möglichkeiten von Makros, um den PC bei Routinearbeiten für sich arbeiten zu lassen.

Inhalte u. a.:

- Optimale Vernetzung vorhandener Dokumente zwischen den Programmen
- Erstellen von Serienbriefen mit unterschiedlichen Datenquellen
- Handling großer Tabellen
- Sortieren, Filtern und Berechnen
- Bildschirm- und druckertaugliche Einrichtung des Tabellenlayouts
- effektive Adressbuchverwaltung

Voraussetzung: Gute Kenntnisse in Word, Excel und Outlook

5282-01 BU *Dr. Jürgen Riehl*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **17. – 21. Juli, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

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

Bild- und Fotobearbeitung

Die digitale Welt der Bild- und Fotobearbeitung hält spannende Herausforderungen für Sie bereit. In Kursen für Anfänger/-innen, Fortgeschrittene und Profis vermitteln wir vielfältige Kompetenzen zu aktuellen, kostenfreien und kostenpflichtigen, Programmen und Entwicklungen:

kostenpflichtige Software

- Adobe Photoshop CC
- Adobe Photoshop Elements
- Adobe Lightroom Classic
- Affinity Photo
- Procreate

kostenfreie Software

- Gimp

Wir bieten unterschiedliche Niveau-Stufen für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene sowie verschiedene Kursformate (wie beispielsweise Bildungsurlaube oder Online-Spezialthemen) an.

Ihr Vorteil: Kursbesucher/-innen profitieren beim Kauf einer Adobe CC-Jahreslizenz bzw. einer Affinity-Lizenz vom vergünstigten Bildungstarif (mehr Infos dazu im Kurs).

Zeichnen und Animieren am iPad mit Procreate

Animierte Clips erstellen Step by Step

Ob als animierte Infografik oder künstlerisches Highlight – selbst gezeichnete und animierte Illustrationen sind ein Hingucker auf Webseiten, in Präsentationen und Videos. Wir starten mit dem Zeichnen und Kolorieren erster eigener Illustrationen, die wir dann in einem zweiten Schritt zum Leben erwecken. Dafür nutzen wir die App Procreate auf dem iPad, die uns Pinsel, Farben und weitere Designtools in Hülle und Fülle bietet. Auch „Zeichnen-Muffel" können hier mithilfe digitaler Vorlagen experimentieren, Sie sollten jedoch Freude am Ausprobieren mitbringen. Step by Step oder besser gesagt Frame by Frame erstellen wir so kurze, animierte Clips zu individuell ausgewählten Themen.

Inhalte:

- Überblick der Kreativtools und Animationstools
- Tipps und Tricks im Umgang mit digitalen Brushes
- Erstellung erster Illustrationen, komplett digital
- Animations-Übungen und Beispiele
- Filmexport als GIF

Bitte beachten: Der Kurs kann auch ohne eigenes iPad besucht werden und Sie arbeiten mit einem Leihgerät der VHS.

5300-01 *Mikhail Svyatskiy*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **03. Juni + 04. Juni, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

Gimp (Open Source)

Einstieg in die Bild- und Fotobearbeitung

GIMP ist ein pixelbasiertes Grafikprogramm, das Funktionen zur Bildbearbeitung und zum digitalen Malen von Rastergrafiken beinhaltet. Das Programm ist eine freie Software und kann kostenlos genutzt werden. Mit GIMP können Bilder und Fotos professionell bearbeitet werden. An praktischen Beispielen üben Sie Bildkorrekturen und Retuschearbeiten sowie das Arbeiten mit Auswahlwerkzeugen, Filtern, Masken und Ebenen und Mal-, Füll- und Farbwerkzeugen.

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

5300-11 *Tillman Suhr*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **20. + 21. Mai, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

Online: Möglichkeiten der digitalen Bearbeitung

von Bild, Foto, Grafik und Layout

Von professionellen Programmen wie Adobe Photoshop, InDesign, Illustrator oder Serif Affinity Photo, Designer, Publisher über Photoshop Elements bis hin zu Open Source Software (Gimp, Scribus, Inkscape) – die Vielfalt der kreativen Möglichkeiten und der digitalen Bearbeitung sind fast unbegrenzt. Aber wofür stehen die einzelnen Programme und wie kann ein Workflow zwischen diesen Programmen funktionieren?
In diesem Kurs erhalten Sie eine Übersicht zu den Programmen und deren Einsatzmöglichkeiten. Durch praktischen Input sind Sie anschließend in der Lage die Programm-Angebote der einzelnen Anbieter zu verstehen und können diese im Hinblick auf Ihre Bedürfnisse und mögliche Einsatzszenarien besser einschätzen.

5300-21 *Tillman Suhr*
So, 10.00 – 16.00 Uhr, **25. Juni, 1x**
Online-Kurs; € 49

Affinity Photo

Online: Affinity Photo I

Einstieg in die Bild- und Fotobearbeitung

Affinity Photo ist eine preisgünstige Software für alle Aufgaben der professionellen Bildbearbeitung. Fotografen/-innen und Foto-Begeisterte kommen hier voll auf ihre Kosten und überzeugen mit ihren Fotos im gedruckten Fotoalbum oder im Web auf Instagram & Co.

Inhalte:

- Einrichtung des Affinity Photo-Desktops
- Grundlagen: Pixelmaße, PPI-Druckauflösung, Tonwerte und Histogramm
- Bearbeitungsbedarf von Fotos ermitteln und Bildoptimierungen nach »Fahrplan« durchführen
- Auswahlwerkzeuge und -techniken
- Zerstörungsfreie Bildbearbeitung mit Anpassungsebenen und Live-Filtern
- Arbeit mit Pinsel- und Textwerkzeugen
- Bilder für unterschiedliche Verwendungszwecke und Medien ausgeben

Voraussetzung: Gute Computer-Kenntnisse (Windows oder Mac), sicheres Arbeiten mit dem Explorer/Finder

5301-01 *Helge Neubauer*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **06. + 07. Mai, 2x**
Online-Kurs; € 130

Affinity Photo I + II

Intensivkurs Bild- und Fotobearbeitung

Im Bildungsurlaub lernen Sie, Fotos mit Affinity Photo richtig zu bearbeiten und auszugeben, sei es Bildmaterial für Website, Fotobuch oder für hochwertige Fotoprints. Ein Grundverständnis rund um die Pixelmaße und die PPI-Druckauflösung sind dabei wichtig. Aber auch das Verstehen der Zusammenhänge von Farben und Farbmodellen hilft Ihnen bei der richtigen Bildbearbeitung.

Inhalte:

- Den Affinity Photo-Desktop verstehen und einrichten
- Bildgröße und PPI-Druckauflösung verstehen und richtig einstellen
- Affinity Photo-Workflow: von der RAW-Entwicklung, Verbesserung von Kontrasten und Farben bis zur Portrait-Retusche
- Zerstörungsfreie Bearbeitung mit Anpassungsebenen und Live-Filter
- Auswahl-, Masken- und Pinseltechniken
- Ebenentechniken für Composing und Collage
- Fortgeschrittene Retusche
- Optimierte Bildausgabe für unterschiedliche Medien

Voraussetzung: Gute Computer-Kenntnisse (Windows oder Mac), sicheres Arbeiten mit dem Explorer/Finder

5302-01 BU *Helge Neubauer*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **20. – 24. März, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Online: Affinity Photo II

Aufbaukurs Bild- und Fotobearbeitung

Fortgeschrittene Bearbeitungstechniken und Aspekte der professionellen Bildgestaltung stehen im Fokus, wie Composings oder Portrait-Retusche.

Inhalte:

- Fortgeschrittene Ebenen- und Maskentechniken
- Entwicklung von RAW-Bilddaten
- Composing und Collage
- Fortgeschrittene Retuschetechniken
- Makros für effiziente Bildgestaltung erstellen und verwenden

Voraussetzungen: Grundlagenkenntnisse mit Affinity Photo oder gute Photoshop-Kenntnisse
Sicherer Umgang mit Ihrem PC/Laptop (Windows oder Mac)

5303-01 *Helge Neubauer*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **20. + 21. Mai, 2x**
Online-Kurs; € 130

Adobe Photoshop

Photoshop Elements

Einstieg in die Foto- und Bildbearbeitung

Adobe Photoshop Elements ist der „kleine Bruder" der Bildbearbeitungs-Software Photoshop CC. Das preisgünstige, aber dennoch mächtige Programm stellt intuitive Funktionen zur Bildbearbeitung sowie zur Verwaltung und zum Austauschen digitaler Fotos zur Verfügung. Es ist für Einsteiger/-innen sehr gut geeignet, aber die überaus vielfältigen zur Verfügung stehenden Bearbeitungswerkzeuge, lassen auch bei ambitionierten Hobbyfotografen/-innen keinerlei Wünsche offen. Fotos – ob analog oder digital – zu optimieren wird theoretisch und praktisch behandelt.

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

5304-01 *Anja Peschke*
Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **02. – 11. Mai, 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

Intensivkurs Bild- und Fotobearbeitung

Hier bekommen Sie einen fundierten Einstieg in die Bildbearbeitung mit Photoshop Elements – von den Kameraeinstellungen, über die Arbeit am Computer bis zum fertigen Bild für Web und Print. Der Schwerpunkt liegt auf dem Umgang mit Photoshop Elements. Neben der Softwareschulung wollen wir uns auch dem Fotografieren widmen, denn bereits bei der Aufnahme können die
richtigen Einstellungen an der Kamera sowie ein spannendes Motiv für gelungene Fotos sorgen. Deshalb bringen Sie gerne Ihre Kamera mit!

Inhalte:

- Vermittlung der Grundkenntnisse und Erklärung der wichtigsten Fachbegriffe
- Fotografieren, Einstellungen an der Kamera
- Grundlagenwissen, die Arbeitsoberfläche, Übertragen der Fotos von der Kamera auf den PC
- Bildverwaltung mit dem Organizer, sowie Suchen, Schlagworte und Karte
- Bildmodus und Dateiformat
- RAW-Entwicklung mit Farbmanagement und Retusche
- die Auswahlwerkzeuge zum Freistellen von Bildbereichen, Bildkorrektur und Bildoptimierung
- Auflösung, Helligkeit, Kontrast, Skalieren, Komprimieren und Exportieren für die Weiterverarbeitung

Wir arbeiten mit Adobe Photoshop Elements auf dem PC.

Voraussetzung: Computerkenntnisse
Bitte mitbringen (wenn vorhanden): Kamera, Bedienungsanleitung und Verbindungskabel.

5305-01 BU *Stefan Seibert*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **19. – 23. Juni, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Photoshop I

Einstieg in die Grundlagen der Bild- und Fotobearbeitung

Steigen Sie in die Bildbearbeitung mit dem professionellen Programm Adobe Photoshop CC ein und holen Sie das Beste aus Ihren Fotos heraus. Lernen Sie die Funktionen von Photoshop kennen und erwerben Sie ein fundiertes Verständnis zu digitalen Bilddaten.

Inhalte:

- Einrichtung der Photoshop-Arbeitsoberfläche
- Bildmaße und -zuschnitt, PPI-Druckauflösung, Bildberechnungen
- Standard-Bildoptimierung nach Bearbeitungs-Fahrplan (Kontrast- und Farbbearbeitung, Retusche und finale Bildschärfung)
- Zerstörungsfreie Bearbeitung mit Einstellungsebenen und Masken
- Arbeit mit Pinseln
- Arbeit mit dem Textwerkzeug
- Bilder für unterschiedliche Verwendungszwecke/ Medien ausgeben

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

5308-01 *Artur Kazun*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **11. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 65

Photoshop I + II

Intensivkurs Bild- und Fotobearbeitung

Sie möchten sich fundiert mit der Bildbearbeitung in Adobe Photoshop CC auseinandersetzen, um das Optimale aus Ihren Fotos herausholen zu können? Im Kurs erlernen Sie die Grundfunktionen des Programms und lernen mit den wichtigsten Werkzeugen strukturiert und effizient umzugehen. Sie werden Bilder optimieren und retuschieren, erstellen Fotomontagen, Arbeiten mit Texten, Ebenen, Pfaden, Masken und erhalten wichtiges Know-how für die Ausgabe von Bildern (Druck & Web).

Inhalte:

- Anwendungsfenster, Auswahlwerkzeuge, Textwerkzeug
- Pipette, Hand-Werkzeug, Lupe, Arbeitshilfen
- Arbeiten mit Filtern und Farben, Malen und Zeichnen
- Einstellungen der Ansicht und Bildgröße, Arbeitsfläche, Veränderungen der Bildqualität
- Tonwerte, Kontraste, Helligkeit und Farben
- Farbeinstellungen
- Bildformate, Farbräume und Auflösung

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

5310-01 BU *Tillman Suhr*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **27. Feb. – 03. März, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

5310-03 BU *Tillman Suhr*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **10. – 14. Juli, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Online: Photoshop II

Aufbaukurs Bild- und Fotobearbeitung

Sie haben erste Erfahrungen mit Adobe Photoshop CC gesammelt und möchten Ihre Kenntnisse festigen und erfahren, wie z. B. ausgefeilte Freistelltechniken oder Fotomontagen gelingen? In diesem Kurs werden Themen des Grundkurses vertieft und erweiterte Funktionen erarbeitet. Sie lernen Bildstimmungen und -aussagen durch die Bearbeitung von Farben oder der Bildschärfe zu beeinflussen. Mit Adobe Camera RAW entwickeln Sie Fotos in außergewöhnlicher Qualität und bereiten sie für hochwertige Fotoprints vor.

Inhalte:

- Verfeinerte Auswahl mit Pfaden (Zeichenstift, Freiform, Ankerpunkt)
- Beauty-Retusche (Frequenztrennung, Kopierstempel, Bereichsreparatur)
- Bildmontage
- Arbeiten mit Smartobjekten
- Spezielle Bildeffekte mit Ebenen-Mischmodi (Filter, Verflüssigen)
- Erstellen eines Layouts mit Text und Bildmaterial
- Bildausgabe für Web oder Druck (Farbraum, Auflösung, Dateiformat)

Voraussetzung: Photoshop I oder vergleichbare Kenntnisse. Sicherer Umgang mit Ihrem PC/Laptop (Windows oder Mac)

5311-01 *Artur Kazun*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **01. + 02. Apr., 2x**
Online-Kurs; € 130

Online: Photoshop (Spezial)

Cinemagramm/Cinemagraph

Die Erstellung eines Cinemagramms steht im Fokus dieses Online-Kurses. Der Ausdruck Cinemagramm (engl.: cinemagraph) wurde Anfang 2011 von den US-amerikanischen Fotografen Kevin Burg und Jamie Beck geprägt. Ein Video wird in eine sich endlos wiederholende Bildfolge verwandelt, meist als animiertes GIF gespeichert. In hoher visueller Qualität gibt es einen sich bewegenden Teil in einem ansonsten feststehenden Bild.

5312-01 *Tillman Suhr*
Di + Do, 18.00 – 20.30 Uhr, **04. + 06. Juli, 2x**
Online-Kurs; € 49

Animiertes GIF

Wir kennen sie alle und möchten sie nicht missen – Animierte GIFs sorgen insbesondere in den Sozialen Medien wie Facebook, Instagram & Co für eine willkommene Abwechslung und werden häufig als Eyecatcher eingesetzt. Das Bildformat GIF ermöglicht das Speichern von Einzelbildern zu Animationen. Diese können für alle Formen der visuellen Kommunikation vorteilhaft genutzt werden und peppen optisch auf. Werden auch Sie kreativ und lernen Sie, wie Sie handgemalte und gescannte Skizzen, computergenerierte Zeichnungen und Stop-Motion Fotografien einsetzen können.

5313-01 *Tillman Suhr*
Mo + Mi, 18.00 – 20.30 Uhr, **24. + 26. Apr., 2x**
Online-Kurs; € 49

Digitale Collage in Photoshop

Ein Mix aus handmade und digital

Jetzt wird's kreativ! Collagen sind zeitlos, einzigartig und immer ein Hingucker. Digital erstellt, lassen sie sich beliebig verändern und vervielfältigen – für die eigene Webseite, einen Flyer, eine Einladung oder andere Printmedien. Im Kurs lernen Sie mit Adobe Photoshop digitale dynamische Collagen zu erstellen. Das richtige Scannen und Abfotografieren von unterschiedlichen selbstgefundenen Strukturen, Materialien und Texturen sind hierfür ein Muss. Natürlich können auch Bilder aus dem Web genutzt werden, aber hierbei gilt es einiges zu beachten. Erlernen Sie im Kurs Tipps und Tricks zur technischen und konzeptionellen Erstellung von Collagen sowie zum richtigen Export für Print und Digital.

5314-01 *Mikhail Svyatskiy*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **01. + 02. Apr., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

Adobe Lightroom

Online: Lightroom Classic

Fotos verwalten und bearbeiten

Festplatten voller Fotos und kein Land in Sicht? Lernen Sie Ihre Fotos systematisch zu bearbeiten und zu verwalten. Adobe Lightroom Classic ermöglicht Ihnen einen systematischen Aufbau Ihrer Fotobibliothek und setzt dem Chaos im geliebten Fotodschungel ein Ende. Darüber hinaus können Sie effizient und schnell Ihre Bilder für ein optimales Ergebnis im Web oder Druck entwickeln – ganz ohne Verlassen des RAW-Formats.

Inhalte:

- Fotos importieren, synchronisieren und in Ordnern organisieren
- Bildauswahl, Erstellen von Smart-Sammlungen und virtuellen Kopien
- Werkzeuge und Möglichkeiten der Bildbearbeitung und -optimierung (Helligkeit, Farbe, Kontrast, Sättigung, Schärfen, Bereichskorrekturen etc.)
- Metadaten interpretieren
- Organisieren von Bildern in Katalogen und Sammlungen
- Ausgabeformen und Bild-Export für Druck, Versand und Präsentation von Bildern

Voraussetzungen: Sicherer Umgang mit Ihrem PC/Laptop (Windows oder Mac), routiniertes Arbeiten mit dem Explorer/Finder

5315-01 *Tillman Suhr*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **25. + 26. März, 2x**
Online-Kurs; € 130

Lightroom Classic

Fotos verwalten und bearbeiten

Festplatten voller Fotos und kein Land in Sicht? Lernen Sie Ihre Fotos systematisch zu bearbeiten und zu verwalten. Adobe Lightroom Classic ermöglicht Ihnen einen systematischen Aufbau Ihrer

Fotobibliothek und setzt dem Chaos im geliebten Fotodschungel ein Ende. Darüber hinaus können Sie effizient und schnell Ihre Bilder für ein optimales Ergebnis im Web oder Druck entwickeln – ganz ohne Verlassen des RAW-Formats.

Inhalte:

- Fotos importieren, synchronisieren und in Ordnern organisieren
- Bildauswahl, Erstellen von Smart-Sammlungen und virtuellen Kopien
- Werkzeuge und Möglichkeiten der Bildbearbeitung und -optimierung (Helligkeit, Farbe, Kontrast, Sättigung, Schärfen, Bereichskorrekturen etc.)
- Metadaten interpretieren
- Organisieren von Bildern in Katalogen und Sammlungen
- Ausgabeformen und Bild-Export für Druck, Versand und Präsentation von Bildern

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

5315-03 *Tillman Suhr*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **08. + 09. Juli, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

Intensivkurs: Professionelle Fotobearbeitung und -verwaltung

Sie fotografieren gerne und möchten jetzt erfahren, wie Sie das Beste aus Ihren Fotos herausholen können und endlich Ordnung in Ihren Fotodschungel bekommen? Auch engagierte Fotoeinsteiger/-innen sind hier herzlich willkommen. In diesem Kurs lernen Sie essentielles Handwerkszeug für die Fotobearbeitung sowie den Aufbau einer systematischen Fotobibliothek mit Lightroom Classic. Im Handumdrehen verbessert, vereinfacht und beschleunigt der Adobe-Workflow auch Ihr Arbeiten!
Der Schwerpunkt liegt auf dem Umgang mit Lightroom. Neben der Softwareschulung wollen wir uns auch dem Fotografieren widmen, denn bereits bei der Aufnahme können die richtigen Einstellungen an der Kamera sowie ein spannendes Motiv für gelungene Fotos sorgen. Deshalb bringen Sie gerne Ihre Kamera mit!

Inhalte:

- Vermittlung der Grundkenntnisse und Erklärung der wichtigsten Fachbegriffe
- Fotografieren, Einstellungen an der Kamera
- Grundlagenwissen, die Arbeitsoberfläche, übertragen der Fotos von der Kamera auf den PC
- Bildverwaltung mit Katalogen und Sammlungen sowie Suchen, Schlagworte und Karte
- RAW-Entwicklung mit Farbmanagement und Retusche
- Skalieren, Komprimieren und Exportieren für die Weiterverarbeitung
- Einblicke in die Panorama- und HDR-Fotografie, Buch, Diashow, Drucken, Web, sowie grundlegende Photoshop-Techniken für Fotografen
- Mobile Apps für iOS und Android

Wir arbeiten mit Adobe Lightroom Classic CC auf dem PC.

Voraussetzung: Computerkenntnisse
Bitte mitbringen: Ihre Kamera, Bedienungsanleitung und Verbindungskabel

5316-01 BU *Stefan Seibert*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **06. – 10. März, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Fotografie & Bildbearbeitung

Mein eigenes Fotobuch erstellen

Tipps & Tricks für eine gelungene Gestaltung

Liegen Ihre Fotos auch noch verborgen auf einer Festplatte? Mit einem Fotobuch halten Sie Ereignisse in Erinnerung und können Ihre Bilder eindrucksvoll präsentieren.
Die Fotobuchgestaltung beginnt bereits beim Fotografieren. In diesem Kurs erfahren Sie, welche Kameraeinstellungen gewählt werden müssen und wie eine aufeinander abgestimmte Motivauswahl Ihr Fotobuch lebendig wirken lässt. Zu einem professionell gestalteten Fotobuch gehören auch eine passende Typografie und eine harmonische Farbkombination.
Sie erstellen Ihr Buch mit der Cewe-Software und bekommen ein paar Tricks und schöne Effekte gezeigt.

Voraussetzung: Erfahrung im Umgang mit dem PC

5318-01 West *Anja Peschke*
So, 10.00 – 17.00 Uhr, **25. Juni, 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 65

Design, Grafik, Layout

Save the date

Meet and Create: Ein Bild statt 1000 Worte

NEU im Programm

Ein kostenloser Infonachmittag rund um Foto, Grafik und Design

Ein Layout, das Gefühle transportiert? Schrift, die emotional wirkt? Ein Foto, dass Sie überzeugen kann? Wenn Sie unter Kommunikation auch mehr als nur Sprache verstehen, sind Sie hier richtig! Denn Kommunikation findet ebenso über visuelle Gestaltung statt. An unserem kostenfreien Infonachmittag geben Profis aus der Praxis ihr Wissen weiter. Lassen Sie sich für Ihre eigenen kreativen Ideen und Projekte zu den Themen Foto und Bildbearbeitung, Grafik und visuelle Gestaltung inspirieren.

Kurzweilige Vorträge und Angebote versprechen einen farbenfrohen, kreativen Start in das neue Jahr. Weitere Informationen zur Veranstaltungen finden Sie ab Januar im Internet unter vhs.frankfurt.de.

2400-00 *Kursleiter/-innen Team*
Sa, 14.00 – 17.00 Uhr, **25. Feb., 1x**
Online-Kurs; Entgeltfrei

Affinity Publisher

Lernen Sie den praktischen Umgang mit aktuellen Programmen, ob mit der Adobe Creative Cloud, der Affinity-Suite von Serif oder mit Open-Source-Software:

kostenpflichtige Programme

- Adobe InDesign CC
- Adobe Illustrator CC
- Affinity Designer
- Affinity Publisher

kostenfreie Programme

- Inkscape
- Scribus
- Adobe Illustrator App

In Kombi-Kursen, u. a. zum „Grafischen Gestalten“ und dem „Creative Cloud-Workflow“, werden mehrere Programme geschult, um das gewünschte Ziel bestmöglich zu erreichen.

Ihr Vorteil: Kursbesucher/-innen profitieren beim Kauf einer Adobe CC-Jahreslizenz oder einer Affinity-Lizenz vom vergünstigten Bildungstarif (mehr Infos dazu im Kurs).

Online: Affinity Publisher I

Einstieg in Layout und Design

Sie möchten Flyer, Broschüren, Plakate oder Bücher erstellen und für den Druck oder zu Publikation als Web- PDF ausgeben? Dafür bietet Ihnen das Programm Affinity Publisher eine preisgünstige Alternative zu Adobe InDesign (ohne Abo). Im Kurs erlernen Sie die Grundlagen für typografischen Textsatz, überzeugenden Layouts und den Export fehlerfreier Druckdaten.

Inhalte:

- Arbeitsoberfläche und Werkzeuge
- Musterseiten und Dokumentseiten
- Text- und Bildimport
- Textformatierungen
- Wirkungsvolle Gestaltung mit Farben
- Gestalten einer Broschüre
- PDF-Dateiexport für Print und Web

Voraussetzung: Sicherer Umgang mit Ihrem PC/Laptop (Windows oder Mac)

5330-01 *Helge Neubauer*
Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **19. – 28. Juni, 4x**
Online-Kurs; € 130

Online: Affinity Publisher I + II

Intensivkurs Layout und Design

Mit Affinity Publisher von Serif layouten Sie kostengünstig Broschüren, Magazine oder Flyer und können diese als PDF ausgeben. Das Programm bietet neben Standardwerkzeugen wie Bildplatzierung, Tabelle, Formate und Inhaltsverzeichnisse, Funktionen wie Schriftverzierungen, unterschiedliche Spaltenbreiten, variable Rahmenkonturen für kreatives und professionelles Arbeiten. Erlernen Sie in diesem Bildungsurlaub den richtigen Umgang mit der Software und gestalten Sie Ihre eigenen Druck- und Online-Medien.

Voraussetzung: Gute Computer Grundkenntnisse mit Ihrem Computer (Windows oder Mac), sicheres Arbeiten mit dem Explorer/Finder

Ein Hinweis für Mausnutzer/-innen
Die Investition in ein Grafiktablett ist nicht unbedingt erforderlich. Damit das Arbeiten mit z.B. Pinseln in Grafikprogrammen aber gut funktioniert und Spaß macht, sollte Ihre Maus gut auflösen und exakt sein.

5331-01 BU *Tillman Suhr*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **22. – 26. Mai, 5x**
Online-Kurs; € 280

Online: Affinity Publisher II

Aufbaukurs Layout und Design

Sie arbeiten bereits mit den Grundfunktionen des Programms Affinity Publisher und möchten weitere Anwendungsoptionen kennenlernen? Die Software bietet für alle Publishing-Projekte praktische Tools, mit denen Sie Ihre Layouts effizient aufbauen und gestalten können.

Inhalte:

- Broschüren- und Magazinlayout mit Spaltensatz und verankertem Bildmaterial
- Verzeichnisse erstellen
- Tabellen gestalten
- Effiziente Textformatierung
- Profi-Funktionen für die Makro- und Mikrotypografie
- Funktionen für die Anpassung von Foto- und Grafikmaterial
- PDF-Dateiexport für Print und Web

Voraussetzung: Affinity Publisher I, InDesign I oder vergleichbare Kenntnisse

Sicherer Umgang mit Ihrem PC/Laptop (Windows oder Mac)

5332-01 *Helge Neubauer*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **15. + 16. Juli, 2x**
Online-Kurs; € 130

Adobe InDesign

Online: InDesign I

Einstieg in Layout und Design

In diesem Kurs erlernen Sie die grundlegenden Funktionen von Adobe InDesign CC. Sie üben den Aufbau mehrseitiger Dokumente mit Texten und Fotos, arbeiten mit Satz- und Layout-Werkzeugen und wenden effiziente Techniken für die Gestaltung an.

Inhalte:

- Dokumente einrichten
- Mit Formatvorlagen und Musterseiten arbeiten
- Farben und Verläufe definieren
- Fotos und Grafiken verknüpfen und validieren
- Gestalten eines Falzflyers in Text und Bild
- PDF-Dateiexport für Print und Web

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

5333-01 *Helge Neubauer*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **04. + 05. März, 2x**
Online-Kurs; € 130

InDesign I + II

Intensivkurs Layout und Design

Mit Adobe InDesign CC lassen sich professionelle Faltblätter, Broschüren und Bücher erstellen oder Briefbögen und Visitenkarten entwerfen. Im Kurs lernen Sie grundlegende Funktionen und Leistungsmerkmale des DTP-Programms kennen und üben das Einrichten und den Aufbau von mehrseitigen Dokumenten – von der Idee bis zum druckfertigen Layout.

Inhalte:

- Grundlagen der Bedienung und des Arbeitsbereichs
- Aufbau von Dokumenten, Arbeiten mit Objekten, Rahmen erstellen und editieren
- Texteingabe und -gestaltung
- Typografische Grundbegriffe, Satzspiegel und Musterseiten
- Importieren von Daten (Texte und Bilder)
- Umfangreiche Dokumente effizient bearbeiten und verwalten
- Druckausgabe und Druckvorstufe (PDF-Erstellung, PDF/X-Vorgabe, PDF interaktiv)

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

5334-01 BU *Tillman Suhr*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **13. – 17. März, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

5334-03 BU *Tillman Suhr*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **07. – 11. Aug., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Online: InDesign kompakt

Layout und Design professionell gestalten

Drei Tage prall gefüllt mit allen Basics, die Sie für die Arbeit mit InDesign benötigen. Sie erlernen die grundlegenden Funktionen des Programms, üben den Aufbau mehrseitiger Dokumente mit Texten und Fotos, arbeiten mit Satz- und Layout-Werkzeugen und wenden effiziente Techniken für die Gestaltung von Faltblättern und Broschüren an. Die Erstellung hochwertiger PDF-Daten für den Auflagendruck oder das Web runden den Kurs ab.

Inhalte:

- Dokumente einrichten
- Mit Formatvorlagen und Musterseiten arbeiten
- Farben und Verläufe definieren
- Fotos und Grafiken verknüpfen, Verknüpfungen validieren
- Broschüren- und Magazinlayout mit Spaltensatz und verankertem Bildmaterial

- Effiziente Textformatierung mit Zeichen- und Absatzformaten
- PDF-Dateiexport für Print und Web

Voraussetzung: Sicherer Umgang mit Ihrem PC/Laptop (Windows oder Mac), routiniertes Arbeiten mit dem Explorer/Finder

5334-05 *Helge Neubauer*
Mo + Di + Mi, 09.00 – 16.00 Uhr, **15. – 17. Mai, 3x**
Online-Kurs; € 195

Online: InDesign II

Aufbaukurs Layout und Design

Sie arbeiten bereits mit den Grundfunktionen des Programms Adobe InDesign CC und möchten weitere Anwendungsoptionen kennenlernen? Insbesondere für umfangreichere Projekte oder komplexere Layouts bietet die Desktop-Publishing-Software praktische Tools, mit denen Sie Ihr Projekt effizient organisieren und bearbeiten.

Inhalte:

- Broschüren- und Magazinlayout mit Spaltensatz und verankertem Bildmaterial
- Verzeichnisse erstellen
- Tabellen gestalten
- Effiziente Textformatierung mit Zeichen- und Absatzformaten
- Buch-Funktion für die Verwaltung umfangreicher Dokumente
- PDF-Dateiexport für Print und Web

Voraussetzung: InDesign I oder vergleichbare Kenntnisse. Sicherer Umgang mit Ihrem PC/Laptop (Windows/Mac)

5335-01 *Helge Neubauer*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **18. + 19. März, 2x**
Online-Kurs; € 130

Online: InDesign (Spezial)

Datenzusammenführung

Nach diesem Online-Kurs können Sie Datenquellen mit InDesign verbinden bzw. die Daten integrieren. Ähnlich dem klassischen Serienbrief werden Text- und Bild-Daten aus beliebigen Tabellenkalkulationsprogrammen oder einer anderen Datenquelle in ein InDesign-Layout übertragen. So können bequem individualisierte Druckdaten oder PDFs generiert werden.
Voraussetzungen: Sicherer Umgang mit Ihrem PC/Laptop (Windows oder Mac)

5336-01 *Tillman Suhr*
Mo + Mi, 18.00 – 20.30 Uhr, **20. + 22. März, 2x**
Online-Kurs; € 49

Buch-Funktion

Die Buchfunktion erleichtert den Umgang mit umfangreichen Dokumenten. Als Verwaltungsfunktion ermöglicht sie als Einzelanwendung oder in Teams das Bearbeiten großer InDesign-Dokumente. Besonders bei umfangreichen Projekten arbeiten teilweise mehrere Personen an verschiedenen Kapiteln. Auch deren Reihenfolge ergibt sich oft erst im Verlauf der Arbeit. So entstehen zunächst verschiedene Einzeldokumente, die es am Ende zu einem Gesamtdokument zusammenzufassen gilt. Für genau diesen Zweck stellt InDesign die Buchfunktion zur Verfügung.
Voraussetzungen: Sicherer Umgang mit Ihrem PC/Laptop (Windows oder Mac)

5337-01 *Tillman Suhr*
Di + Do, 18.00 – 20.30 Uhr, **20. + 22. Juni, 2x**
Online-Kurs; € 49

Affinity Designer

Affinity Designer I

Einstieg in die digitale Illustration und Vektorzeichnung

Mit dem Programm Affinity Designer lassen sich eindrucksvollen Vektorillustrationen und Logos, Infografiken, Visitenkarten und vieles mehr gestalten. Erlernen Sie die Grundlagen zur digitalen Umsetzung Ihrer kreativen Ideen.

Inhalte:

- Arbeiten mit Kurven, Formen und Farben
- Objekte gruppieren, duplizieren, transformieren
- Objektstile
- Ebenenmasken und -effekte
- Typografie und Textwerkzeuge
- Druckvorbereitung und Ausgabe (Print, Web)

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

5340-01 *Helge Neubauer*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **25. + 26. März, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

BU Affinity Designer I+II

Intensivkurs Layout und Design

Affinity Designer ist ein vektorbasiertes Grafik- und Zeichenprogramm und ist ein ideales Produktionswerkzeug für die Konzeption und Erstellung von Multimedia-Grafiken, Webgrafiken und Logos.

Inhalte:

- Grundlegende Programmfunktionen, Bedienoberfläche und Werkzeuge
- Objekte, Grundformen und Vektoren zeichnen und bearbeiten
- Arbeiten mit Ebenen, Masken und Ankerpunkten
- Farbverläufe, Muster und Transparenzen nutzen
- Bitmap-Bilder importieren und editieren, Bilder in Pfade umwandeln
- Arbeiten mit Ebenen, Diagramme erstellen
- Text erzeugen und bearbeiten, Typografie-Regeln
- Digitales Malen
- Effekte und 3D-Filter
- Ausgabe und Dateiformate

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

5341-01 BU *Tillman Suhr*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **17. – 21. Juli, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Online: Affinity Designer II

Fortgeschrittene Techniken der Vektorillustration

Aufbauend auf mit Formen, Farben, Zeichenstift und Ebenen werden Sie in diesen Kurs mit Pinseltechniken arbeiten. Denn mit pixel-basierten Rasterpinseln lassen sich lebendige Texturen und Flächen erzeugen. Sie werden auch eigene digitale Pinsel erstellen.

Inhalte:

- Vektor- vs. Rasterpinsel, Arbeit in der „Pixel Persona“
- Eigene Pinsel erstellen und damit malen
- Basics und Methoden für stimmige Farben und harmonische Farbpaletten
- Assets und Symbole für effiziente Workflows

Voraussetzung: Grundkenntnisse mit Affinity Designer (Arbeiten mit Formen, Zeichenstift, Ebenen-Panel). Sicherer Umgang mit Ihrem PC/Laptop (Windows oder Mac)

5342-01 *Helge Neubauer*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **29. + 30. Apr., 2x**
Online-Kurs; € 130

Adobe Illustrator

Illustrator I

Einstieg in das vektorbasierte Zeichnen und Designen

Das Zeichenprogramm Adobe Illustrator CC bietet Ihnen alle erforderlichen Werkzeuge zur Erstellung von professionellen, qualitativ hochwertigen Vektorgrafiken, die Sie für den Druck, auf mobilen Endgeräten, im Web oder in Film und Video ohne Qualitätsverluste einsetzen können.

Inhalte:

- Grundlegende Programmfunktionen, Bedienoberfläche und Werkzeuge
- Objekte, Grundformen und Vektoren zeichnen und bearbeiten
- Arbeiten mit Ebenen, Masken und Ankerpunkten
- Farbverläufe, Muster und Transparenzen nutzen
- Text erzeugen und bearbeiten, Typografie-Grundlagen
- Bilder importieren und bearbeiten, in Pfade umwandeln
- Zeichnungen für die Ausgabe vorbereiten
- Ausgabe- und Dateiformate (EPS, PDF-Erstellung)

Voraussetzungen: Sicherer Umgang mit Ihrem PC/Laptop (Windows oder Mac)

5344-01 *Thomas Niederhaus*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **17. Juni, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 65

Online: Illustrator I + II

Intensivkurs Grafikdesign

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an alle, die einen kompakten Einstieg in den Umgang und die Möglichkeiten von Adobe Illustrator CC bekommen möchten. Sie haben Interesse daran Vektorgrafiken selbst zu erstellen, anstatt auf vorgefertigtes Bildmaterial zurückgreifen zu müssen? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Das Zeichenprogramm Illustrator ist ein ideales Produktionswerkzeug für die Konzeption und Erstellung von Multimedia-Grafiken, Webgrafiken und Logos.

Inhalte:

- Grundlegende Programmfunktionen, Bedienoberfläche und Werkzeuge
- Objekte, Grundformen und Vektoren zeichnen und bearbeiten
- Arbeiten mit Ebenen, Masken und Ankerpunkten
- Farbverläufe, Muster und Transparenzen nutzen
- Bitmap-Bilder importieren und editieren, Bilder in Pfade umwandeln
- Arbeiten mit Ebenen, Diagramme erstellen
- Text erzeugen und bearbeiten, Typografie-Regeln
- Digitales Malen
- Effekte und 3D-Filter
- Ausgabe und Dateiformate

Voraussetzungen: Sicherer Umgang mit Ihrem PC/Laptop (Windows oder Mac)

5345-01 BU *Tillman Suhr*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **27. – 31. März, 5x**
Online-Kurs; € 280

Online: Illustrator II

für Fortgeschrittene

Sie haben bereits Grundkenntnisse im Umgang mit Adobe Illustrator CC und möchten nun die Basics vertiefen sowie fortgeschrittene Techniken erlernen? Lernen Sie beispielsweise Infografiken und 3D-Visualisierungen zu erstellen sowie Bilder zu vektorisieren.

Inhalte:

- Fortgeschrittene Ebenentechniken
- Diagramme erstellen
- Pinsel und Symbole
- Digitales Malen, Vektorisieren von Fotos
- Transparenz und Verlaufsgitter
- Effekte und 3D-Filter
- Ausgabe und Dateiformate
- Kollaboration mit Photoshop und InDesign

Voraussetzungen: Illustrator I oder vergleichbare Kenntnisse. Sicherer Umgang mit Ihrem PC/Laptop (Windows/Mac)

5346-01 *Thomas Niederhaus*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **08. + 09. Juli, 2x**
Online-Kurs; € 130

Illustration & Vectorart in Adobe Illustrator

Mit der Hand skizziert, am Computer illustriert

Ihre auf Papier gezeichneten Figuren und Illustrationen sollen nicht länger dort verbleiben, sondern nun den Weg ins Digitale finden? Lernen Sie im Kurs eigene Sketches strukturiert zu erstellen (Referenz, Idee, Skizze), zu vektorisieren und schließlich finalisiert digital auszuarbeiten. Bringen Sie Ihre Zeichnungen mit oder lassen Sie sich im Kurs inspirieren. Anhand von Beispielen und in Übungen lernen Sie die schier grenzenlosen Bearbeitungsmöglichkeiten in Adobe Illustrator kennen, die Ihre Illustrationen zu einem Eyecatcher machen.

Inhalte:

- Kreative Techniken und Umgang mit Formen und Farben
- Tipps und Tricks zur digitalen Bearbeitung
- Umgang mit nützlichen Tools und digitaler Pinsel
- Erstellung personalisierter Farbpaletten für das eigene Projekt
- Richtige Vorbereitung der Illustration für Print und Web

5347-01 *Mikhail Svyatskiy*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **18. + 19. März, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

Illustration mit der Adobe Illustrator App

NEU im Programm

Kreatives Arbeiten am iPad

Illustration und grafische Gestaltung begegnet uns überall. Um selbst kreativ zu werden, braucht es nicht viel. Nutzen Sie jetzt die Adobe Illustrator App, um einzigartige Illustrationen, markante Icons und individuelle Werke flexibel und ortsunabhängig auf dem iPad zu erstellen. Ob auf dem Smartphone oder als Wandplakat – im Kurs erlernen Sie die wichtigsten Werkzeuge, um vektorbasierte Grafiken mit der Illustrator App zu gestalten und Ihr ganz eigenes Design zu realisieren.

Inhalte:

- Überblick über alle Kreativtools der Vector App
- Spannende Übungen auf dem IPad
- Analoge Skizzen mit dem IPad abfotografieren & digitalisieren
- Zeichnen und kolorieren in der App
- Tipps und Tricks mit Umgang digitaler Brushes
- Erstellung komplett individueller und einzigartiger Illustrationen

5347-03 *Mikhail Svyatskiy*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **29. Apr., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 65

Online: Illustrator (Spezial)

Infografik

Entdecken und erlernen Sie in Adobe Illustrator CC Werkzeuge und Workflows zum Erstellen von Infografiken. Mit Infografiken lassen sich Informationen und Daten visuell ansprechend darstellen, um damit Zusammenhänge leicht erfassbar zu machen. Die Möglichkeiten der visuellen Umsetzung in Adobe Illustrator werden praktisch aufgezeigt und erprobt.

5348-01 *Tillman Suhr*
Mo + Mi, 18.00 – 20.30 Uhr, **22. + 24. Mai, 2x**
Online-Kurs; € 49

SVG Animation

Scalable Vector Graphics (kurz auch SVG) ist eine empfohlene Spezifikation zur Beschreibung zweidimensionaler Vektorgrafiken. SVGs, welche auf XML basieren, können in praktisch allen relevanten Webbrowsern dargestellt werden und sind frei skalierbar.
Das Vektor Grafik Format SVG kann mit den Webtechnologien CSS, SMIL oder JavaScript animiert werden. Im Vordergrund steht das Anlegen von geeigneten Vektorgrafiken in Adobe Illustrator CC und das Animieren mit kostenlosen Onlinediensten.

5349-01 *Tillman Suhr*
Mo + Mi, 18.00 – 20.30 Uhr, **06. + 08. März, 2x**
Online-Kurs; € 49

Online: Zeichensätze selbst erstellen

Mit Open Source und freier Software Fonts kreieren

Unter dem Begriff Font versteht man eine Schriftart, die wie ein Buchstabe oder Symbol aussieht. Im Online-Kurs lernen Sie neue Zeichensätze mit Open Source Programmen zu gestalten und erhalten einen Einstieg ins Type Design.

Inhalte:

- Welche Möglichkeiten gibt es eigene Zeichensätze zu erstellen
- Mögliche Anwendungsbereiche wie z.B. eigene Handschrift, Zeichensatz mit Icons und Symbolen
- Technische Aspekte: Dateiformate und Grundsätzen der Vektorgrafik
- Praktische Anwendung mit der Open Source Software Inkscape und FontForge

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

5349-11 *Tillman Suhr*
Mo + Mi, 18.00 – 20.30 Uhr, **27. + 29. März, 2x**
Online-Kurs; € 49

Kombi-Kurse – Grafik-Design

Grundkurs Grafik und Gestaltung

Umgang mit Schrift, Farbe & Layout

Wer schon immer wissen wollte, wie ästhetisch ansprechende Gestaltung und der sichere Umgang mit Fotos, Grafiken und Schrift funktioniert, ist in diesem Kurs genau richtig. Grafik-Design und Gestaltung umgibt uns im alltäglichen Leben überall. Egal ob Plakate, Magazine und Bücher, Postkarten, Cover von Musik-Alben, Produktverpackungen oder Internetseiten – Design ist nicht mehr wegzudenken. Sie lernen ‚gutes' Design anhand von Beispielen zu verstehen und auf das eigene Produkt oder Projekt zu übertragen.

Inhalte:

- Was macht ‚gutes' Design aus?
- Herangehensweisen und Techniken der Ideenfindung
- Konkrete Übungsaufgaben
- Kennenlernen der Produktions-Software (Photoshop, Illustrator & InDesign)
- Umgang mit Typografie und Bildern
- Designgrundlagen
- Realisierung eigener Projekte: Gestaltung einer Visitenkarte, Gestaltung eines Musik Cover Artworks (Songanalyse und Design), Gestaltung eines Kalenders bzw. einer Produktverpackung

Voraussetzungen: Sicherer Umgang mit dem Computer

5350-01 *Mikhail Svyatskiy*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **10. – 25. Juni, 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 225

Grafisches Gestalten mit Open Source

Intensivkurs Gimp, Scribus und Inkscape

Nicht nur mit den bekannten Programmen können professionelle Ergebnisse erzielt werden, sondern auch mit kostenlosen Open-Source-Programmen. Mit GIMP können Bilder (Bitmap) bearbeitet werden, während das Programm Inkscape zur Erstellung von Vektorgrafiken verwendet wird. Scribus ist ein Layout- oder Desktop-Publishing-Programm zur Verknüpfung von Text und Bild. Im Kurs erhalten Sie ferner Tipps und Tricks zum Print- und Screendesign. Darüber hinaus lernen Sie Gestaltungsgrundlagen (Satz und Typografie, Bildaufbau, Gestaltungsraster, Farbe und Form) für die Gestaltung von Zeitschriften, Broschüren, Büchern, Flyern, Foldern und Plakaten unter dem Aspekt der Wahrnehmung und Wirkung kennen. Auch technische Aspekte von Print- und Screendesign sind bei der Erstellung zu berücksichtigen.

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

5351-01 BU *Tillman Suhr*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **08. – 12. Mai, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Grafisches Gestalten Adobe I

Intensivkurs Photoshop, InDesign und Illustrator (Einstieg)

Machen Sie sich in kompakter Form mit den Vorzügen und Einsatzbereichen der Programme Adobe Photoshop, InDesign und Illustrator CC vertraut. In diesem Bildungsurlaub erhalten Sie einen Einstieg in die drei Programme: Neben der Bildbearbeitung mit Photoshop, erstellen Sie Layouts in InDesign und zeichnen Grafiken oder Logos in Illustrator. Sie erfahren, welches Programm am besten wann zum Einsatz kommt und wie Sie die Programme für einen reibungslosen Workflow optimal nutzen können.

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

5352-01 BU *Tillman Suhr*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **31. Juli – 04. Aug., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Grafisches Gestalten mit Adobe II

Intensivkurs Photoshop, InDesign und Illustrator (Aufbau)

Nutzer/-innen mit guten Grundkenntnissen in PS, ID und IL, die diese vertiefen und erweitern möchten, können hier praxistaugliche Lösungen erlernen und Ihren Workflow verbessern.

Anzeige

Adobe-Vorteils-angebote für Kursteilnehmer*Innen

Adobe

Bis zu 67 % Bildungsrabatt!

Weitere Informationen:

www.cobra-shop.de/adobe-vhs

* Sonderpreis für vhs-KursteilnehmerInnen im Bereich Beruf / EDV. Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

www.cobra-shop.de/adobe-vhs

Tel.: 07531/892360
Email: info@cobra-shop.de

Inhalte:

- Komplexe Bildbearbeitung mit Ebenen, Masken und Smartobjekten
- Illustrationstechniken und -stile mit Illustrator
- Hochwertige Layouts in InDesign unter Einbeziehung von Gestaltungs- und Typografieregeln
- Zusammenspiel der Programme
- Tipps und Tricks für die Praxis
- Ausgabe in Print (druckfähiges PDF), Webseiten und Social Media
- Voraussetzungen: Grundlagen in Photoshop, InDesign und Illustrator

Voraussetzungen: Sicherer Umgang mit Ihrem PC/ Laptop (Windows oder Mac)

5353-01 BU *Tillman Suhr*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **28. Aug. – 01. Sep., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Online: Adobe Creative Cloud Workshop

Praktisches Arbeiten mit Photoshop, InDesign und Illustrator CC

Sie kennen die einzelnen Programme der Adobe Creative Cloud und möchten die Vorzüge bei der Bearbeitung eines Projekts kennenlernen? Im Fokus steht die schnelle und zielorientierte, praktische Arbeit mit den drei Programmen. Der komplette Print-Workflow mit Photoshop, InDesign und Illustrator CC sowie die Vorzüge von Bridge und Acrobat werden an praxisnahen Beispielen erarbeitet. Der Workflow beginnt meist mit der Aufbereitung von Bildern und Grafiken, dem Platzieren im Layout und endet mit der Erstellung von PDF-Dateien für den Print- und Web-Bereich. Im Vordergrund stehen gestalterische und technische Gesichtspunkte beim Erstellen einer Broschüre.

Voraussetzung: Gute Kenntnisse in mindestens einem der Programme der Creative Cloud

5354-01 *Tillman Suhr*
Mi + Do + Fr, 09.00 – 16.00 Uhr,
31. Mai – 02. Juni, 3x
Online-Kurs; € 195

Intensivkurs Adobe Print

Schwerpunkt Printmedien: Workflow und Erstellung

Lernen Sie die Möglichkeiten der professionellen Gestaltung mit Texten und Bildern kennen und erfahren Sie, wie Sie die Werkzeuge der Adobe Creative Cloud für Infomedien (Faltblätter, Broschüren, Plakat, Visitenkarte) oder einer Buch-Publikation einsetzen. Sie lernen außerdem, Bildmaterial richtig vorzubereiten und eine Vektorgrafik (Logo und Infografik) zu erstellen.

Inhalte:

- Grundlegende Anwendungskenntnisse mit dem Satz- und Layoutprogramm InDesign CC
- Aufbau eines einfachen Infomediums von A bis Z
- Bildmaterial mit Photoshop optimieren
- Grafiken erstellen
- Anwendung von Regeln einer guten grafischen Gestaltung
- Dokumente für perfekte Druckergebnisse vorbereiten

Voraussetzungen: Computer-Grundkenntnisse, solides Arbeiten mit einem Textverarbeitungsprogramm

5355-01 BU *Helge Neubauer*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **24. – 28. Apr., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Grafisches Gestalten mit Affinity I

Intensivkurs Affinity Photo, Publisher und Designer

Machen Sie sich in kompakter Form mit den Vorzügen und Einsatzbereichen der Programme Affinity Photo, Publisher und Designer des Herstellers Serif vertraut. In diesem Bildungsurlaub erhalten Sie einen Einstieg in die drei Programme: Neben der Bildbearbeitung mit Affinity Photo, erstellen Sie Layouts in Affinity Publisher und zeichnen Grafiken oder Logos in Affinity Designer. Sie erfahren, welches Programm am besten wann zum Einsatz kommt und wie Sie die Programme für einen reibungslosen Workflow optimal nutzen können.

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

5358-01 BU *Tillman Suhr*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **26. – 30. Juni, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Grafisches Gestalten mit Affinity II

Intensivkurs Affinity Photo, Publisher und Designer für Fortgeschrittene

Sie kennen die Grundfunktionen von Affinity Photo, Publisher und/oder Designer und möchten nun erfahren, wie Sie Ihre Arbeit und den zugehörigen Workflow professionalisieren, um mit Ihren Layouts und Designs restlos zu überzeugen? Dieser Bildungsurlaub baut auf den Kurs „Grafisches Gestalten mit Affinity I“ auf und vermitteltet fortgeschrittene Techniken in der Bildbearbeitung, dem vektorbasierten Zeichnen sowie der Layouterstellung.

Inhalte:

- Affinity Photo: Bildoptimierungstechniken, wie Freistellungen und Montagen mit Ebenen und Masken
- Affinity Designer: Illustrationstechniken und -stile
- Affinity Publisher: Hochwertige Layouts erstellen unter Einbeziehung von Gestaltungs- und Typografieregeln
- Zusammenspiel der Programme über das Persona Konzept
- Tipps und Tricks für die Praxis
- Ausgabe für Print (druckfähiges PDF), Webseiten und Social Media

Voraussetzungen: Grundlagen in Affinity Photo, Publisher und Designer
Sicherer Umgang mit dem PC/Laptop (Windows oder Mac)

5359-01 BU *Tillman Suhr*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **21. – 25. Aug., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Online: Intensivkurs Affinity Print

Schwerpunkt Printmedien: Workflow und Erstellung – Flyer & Co. überzeugend gestalten

Lernen Sie Step by Step ein Layout so zu erstellen, dass es zum Corporate Design passt und ins Schwarze trifft. Angefangen mit der Visitenkarte gestalten wir exemplarisch auch Flyer und Broschüre und nutzen dafür die Werkzeuge von Affinity Publisher und Affinity Photo. So erlernen Sie die wichtigsten Funktionen für einen reibungslosen Workflow.

Inhalte:

- Erste Schritte in Affinity Publisher
- Grundlagen, Regeln sowie Dos und Don’ts der Gestaltung
- Spannungsvolle Layouts erschaffen: Arbeit mit Farbe, Fläche und Raum; Text- und Bildkomposition; Gestaltung eines Blickfangs
- Typografie-Basics
- Schrift und Farbe wirkungsvoll einsetzen
- Affinity Photo-Basics für die Verbesserung des Bildmaterials
- Dokumente für perfekte Druckergebnisse vorbereiten und exportieren

Voraussetzungen: Computer-Grundkenntnisse, solides Arbeiten mit einem Textverarbeitungsprogram

5360-01 BU *Helge Neubauer*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **20. – 24. Feb., 5x**
Online-Kurs; € 280

PDF

Online: PDF-Dateien erstellen

mit Acrobat, InDesign und Word

Barrierefreiheit bedeutet, dass alle Menschen sämtliche Inhalte eines Webauftrittes oder einer PDF-Datei nutzen können. PDF-Dokumente so zu

erstellen, dass weder Nutzergruppen, Anwendertools oder Techniken eingeschränkt bzw. ausgeschlossen werden, das ist das Ziel dieses Kurses. Sie lernen barrierefreie Dokumente nach BITV 2.0 (Barrierefreie Informationstechnik-Verordnung) zu konfigurieren und Werkzeuge für die Prüfung und Herstellung zu nutzen.

Inhalte:

- Arbeiten mit Formatvorlagen
- Dokumenteigenschaften bearbeiten
- PDF-Tags und Dokumentstruktur
- PDF-Export aus Adobe InDesign

Überprüfen der PDF-Dateien mit Adobe Acrobat Professional und PDF Accessibility Checker -PAC-3

Voraussetzung: Sicherer Umgang mit Ihrem PC/Laptop (Windows oder Mac)

5363-01 *Tillman Suhr*
Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **19. Mai, 1x**
Online-Kurs; € 65

Fotografieren in der Praxis

Unser Kursangebot zu Grundlagen der Fotografie, Kameratechnik und Bildgestaltung
finden Sie ab Seite 85

Audio, Video, Animation, 3D

Audio

In einer digitalisierten Welt, die von Medien bestimmt wird, begegnen uns Bewegte Bilder vielerorts. Auf Webseiten und in Social Media-Kanälen (wie Facebook, Instagram & Co.) werden Filme und Videos im unternehmerischen und privaten Kontext vielfach eingesetzt, denn sie dokumentieren, informieren und unterhalten.
Unsere Kurse richten sich an alle, die im Beruf mit dem Thema Medienproduktion betraut sind oder zukünftig betraut sein werden sowie an Interessierte, die Podcasts, Filme und Animationen gerne selbst erstellen und nutzen möchten. Wir schulen folgende Anwendungen:

kostenpflichtige Programme

- Adobe Premiere CC
- Adobe Premiere Elements
- Adobe AfterEffects CC

kostenfreie Programme

- Audacity
- DaVinci Resolve
- Shotcut
- Blender
- Stop Motion Studio
- Protake

Ihr Vorteil: Kursbesucher/-innen profitieren beim Kauf einer Adobe CC-Jahreslizenz bzw. einer Affinity Lizenz vom vergünstigten Bildungstarif (mehr Infos dazu im Kurs).

Sounddesign mit Audacity

Einstieg in die Audiobearbeitung

Ob für Filme, Podcasts oder Hörspiele – Sie suchen nach einer Möglichkeit Musik und Sprache zu bearbeiten und möchten erfahren, wie Sie mittels gutem Sound überzeugen können? Audacity ist ein kostenloses Programm für die Aufnahme und Bearbeitung von Tönen und vereint zahlreiche Funktionen. In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der Aufnahmetechnik und der Spurbearbeitung kennen. Sie lernen Tonspuren zu importieren, zu interpretieren, zu bearbeiten, zu kombinieren und ggfs. zu optimieren. Ferner erhalten Sie einen Überblick im Datei-Dschungel (wav, mp3 & Co.), damit beim Export und der Weiterverarbeitung nichts mehr schiefgeht.

Anzeige

Affinity-Vorteilsangebote für KursteilnehmerInnen

AFFINITY

Bis zu 29 % Bildungsrabatt!

Weitere Informationen:

www.cobra-shop.de/affinity

* Sonderpreis für vhs-KursteilnehmerInnen im Bereich Beruf / EDV. Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

www.cobra-shop.de/affinity

Tel.: 07531/892360
Email: info@cobra-shop.de

Bitte mitbringen: Kopfhörer mit Klinken- oder USB-Anschluss

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

5365-01 *Tillman Suhr*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **06. + 07. Mai, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

Film und Video

Filme und Videos produzieren mit dem Smartphone oder Tablet

...gewusst wie?!

Videos sind der Renner: Produkte, Dienstleistungen, soziale Projekte und auch Lerninhalte lassen sich in einem Video einfach, spannend und unterhaltsam präsentieren bzw. vermitteln. Und dafür braucht es nicht einmal teures Filmequipment. Im Kurs erhalten Sie eine Einführung in die Konzeption und Produktion mit dem Tablet oder Smartphone. Sie fertigen selbst ein kurzes, personalisiertes Video mit eigenem Bild-, Foto- oder Filmmaterial an.

Inhalte:

- Einsatzmöglichkeiten, Beispiele
- Storytelling: Wie baue ich eine Geschichte spannend auf?
- Technik/Material
- Planungstools
- Equipment/Software

Im Kurs können Sie mit einem iPad der VHS arbeiten oder Sie bringen Ihr eigenes Gerät mit.

Thomas Niederhaus
ist Filmemacher, Fotograf, Technischer Multimedia Redakteur, Dozent an der HTM Gießen und setzt Multimedia-Produktionen für Unternehmen und Verbände um.

Bitte mitbringen: Kopfhörer mit Klinken oder USB-Anschluss

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Umgang mit Ihrem Gerät

5369-01 *Thomas Niederhaus*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **01. + 02. Juli, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

Online: Möglichkeiten der Videobearbeitung

Grundlagen für Filmemacher/-innen

Steigen Sie ein in die facettenreiche Welt der Videobearbeitung und lassen Sie sich in die Grundlagen einführen. Von einer Übersicht zu den Programmen und deren Einsatzmöglichkeiten bis hin zum Einstieg in den digitalen Videoschnitt – in diesem Kurs erhalten Sie Step by Step einen systematischen Einstieg in die Videobearbeitung. Sie lernen u. a. die Grundlagen der Filmmontage kennen, beschäftigen sich mit Dramaturgie, Erzählformen, Bildästhetik, Vertonung. Im Kurs wird sowohl auf Adobe Premiere Pro als auch auf Open Source-Software eingegangen.
Dieser Kurs richtet sich an alle, die keine Vorerfahrung in der Videobearbeitung haben und sich einen generellen Überblick wünschen über den Arbeitsablauf, die Ausstattung des Computers sowie den Funktionsumfang der unterschiedlichen Programme für die Videobearbeitung (kostenlose bis teure, und professionelle). Nach diesem Kurs sind Sie in der Lage, zu entscheiden, was Sie benötigen, um Ihr Videoprojekt umzusetzen.

Voraussetzung: Sicherer Umgang mit dem Computer

5370-01 *Thomas Niederhaus*
Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **08. + 10. Mai, 2x**
Online-Kurs; € 65

Online: Videoschnitt mit Shotcut

Einstieg in die Videobearbeitung

Sie möchten lernen, Videomaterial zu schneiden, sich aber dafür keine teure Software anschaffen? Kein Problem! Shotcut ist kostenfrei und steht für Windows, Mac und Linux zur Verfügung. Schritt für Schritt lernen Sie im Kurs sich im Programm zurechtzufinden, mit der praktischen Trimm-Funktion Videos zu schneiden, Filter und Effekte für Audio und Video einzusetzen sowie HD- oder 4K-Material zu bearbeiten. Für Farbkorrekturen und Unschärfen bringt Shotcut entsprechende Effekte mit und speichert vorgenommene Einstellungen ab, sodass sie als Vorlagen wiederverwendet werden können. Erlernen Sie als Anfänger/-in die Grundlagen von Videoschnitt und -bearbeitung sowie die wichtigsten Funktionen von Shotcut.

Inhalte:

- Einführung in die Bedienung von Shotcut
- Kennenlernen des Arbeitsbereichs
- Importieren und schneiden von Videomaterial
- Einfügen von Titeln, Überblendungen und Musik
- Fertiges Video exportieren

Voraussetzung: Sicherer Umgang mit dem Computer

5371-01 *Thomas Niederhaus*
Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **03. – 12. Juli, 4x**
Online-Kurs; € 130

Online: DaVinci Resolve

Videoschnitt und -bearbeitung für Einsteiger/-innen

Ob mit dem Smartphone, dem Fotoapparat oder einer Videokamera gefilmt – Sie möchten Ihr Videomaterial zusammenschneiden und lernen, wie Sie Ihre Filme und Videos mit einem unverkennbaren Look zum Glänzen bringen? Dafür müssen Sie weder Cutter/-in sein, noch sich teure Software anschaffen. In der Standard-Ausführung ist DaVinci Resolve kostenlos und verfügt dennoch über alle Features, die für Videoschnitt und Farbkorrektur zunächst benötigt werden. Starten Sie jetzt, Ihr Filmmaterial in ein passende Form zu bringen!

Inhalte:

- Einführung in die Bedienung von DaVinci Resolve
- Kennenlernen des Arbeitsbereichs
- Importieren und schneiden von Videomaterial
- Einfügen von Titeln, Überblendungen und Musik
- Fertiges Video exportieren

Voraussetzung: Sicherer Umgang mit dem Computer

5372-01 *Ulf Klose*
Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **07. – 23. März, 6x**
Online-Kurs; € 195

5372-03 *Ulf Klose*
Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **12. – 28. Juni, 6x**
Online-Kurs; € 195

Premiere Elements I + II

Filmworkshop: Von der Idee bis zum fertigen Film

Imagefilme, Veranstaltungsdokumentationen, Video-Clips für Social Media, das Intranet oder die Webseite – Filme und Videos sind auch aus der Unternehmenskommunikation nicht mehr wegzudenken. Lernen Sie in diesem Kurs, wie eine Geschichte gut erzählt wird, welche Basics Sie für die Filmaufnahmen beachten müssen und wie Sie das gefilmte Material dann am PC zu einem gelungenen Film zusammenschneiden. Mit dem richtigen Handwerkszeug und ein paar Kniffen kann bei der Film-/Videoproduktion fast nichts mehr schiefgehen.

Inhalte:

- Vermittlung der Grundkenntnisse und Erklärung der wichtigsten Fachbegriffe
- Filmen, Einstellungen an der Kamera
- Anlegen von Projekten, Projekteinstellungen
- Schneiden und Verwalten
- Filtereffekte und Farbkorrekturen
- Texte, Unter- und Filmtitel
- Ton und Musik
- Skalieren, komprimieren und exportieren für die Weiterverarbeitung

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse
Bitte mitbringen (wenn vorhanden): Ihre Kamera, Bedienungsanleitung, Verbindungskabel und Kopfhörer mit Klinken- oder USB-Anschluss

5373-01 BU *Stefan Seibert*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **27. – 31. März, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Premiere Pro I

Grundlagen des Videoschnitts

Die Bilder sind gedreht und jetzt möchten Sie Ihren Film bauen, also schneiden? Egal, ob Sie einen Imagefilm, eine Veranstaltungsdokumentation oder ein Videotutorial erstellen möchten, alles steht und fällt mit einem guten Schnitt. Dieser Kurs bietet Ihnen einen Einstieg in den digitalen Videoschnitt mit Adobe Premiere Pro. Sie lernen die Grundlagen der Filmmontage kennen und machen sich dabei auf den Weg Schritt für Schritt mithilfe von Übungsmaterial und/oder Ihrem eigenen Material Ihren Kurzfilm zu erstellen.

Inhalte:

- Kennenlernen des Arbeitsbereichs
- Importieren und Basics für den Videoschnitt
- Video exportieren

Bitte mitbringen: Kopfhörer mit Klinken- oder USB-Anschluss

Voraussetzung: Sicherer Umgang mit dem Computer

5374-01 *Thomas Niederhaus*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **13. Mai, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 65

Online: Premiere Pro II

Fortgeschrittene Videoschnitt-Techniken

Sie besitzen bereits Grundkenntnisse in Premiere Pro und möchten Ihre Fertigkeiten verbessern sowie Ihren Workflow effizienter gestalten? In diesem zweitägigen Kurs werden Sie mit fortgeschrittenen Techniken für Ihre Video-Produktionsabläufe vertraut gemacht. Es werden vertiefende Themen aus dem Editing sowie der professionellen Videoproduktion behandelt.

Inhalte:

- Titel gestalten und einfügen
- Musik einfügen
- Überblick Schnittworkflow in Premiere Pro und Optimierung
- „Ein Lidschlag, ein Schnitt" – Tipps und Tricks für den Feinschnitt
- Vertiefende Video- und Audionachbearbeitung
- Erweiterte Funktionen für Colorgrading und Sounddesign
- Import und Bearbeitung von Medien (Musik, Bilder, Animationen, etc.)
- Effekte und Filter
- Empfehlungen für Rendering und Videoexport

Bitte mitbringen: Kopfhörer

Voraussetzung: Premiere Pro I oder vergleichbare Kenntnisse
Sicherer Umgang mit Ihrem PC/Laptop (Windows oder Mac)

5375-01 *Thomas Niederhaus*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **03. + 04. Juni, 2x**
Online-Kurs; € 130

Video und Film

Premiere Pro und After Effects

Intensivkurs zu professionellen Filmproduktion

Sie möchten in die professionelle Bearbeitung digitaler Filme im Video- und Audiobereich einsteigen und sind daran interessiert Ihr Filmmaterial mithilfe von Effekten und kleinen Animationen noch informativer und ansprechender zu gestalten? Im Kurs lernen Sie neben den Grundlagen des digitalen Videoschnitts mit Adobe Premiere CC auch die Möglichkeiten des Compositing-Programms After Effects CC kennen, um mit computergenerierten Animationen Ihren Film/Ihr Video aufzuwerten.

Inhalte:

Adobe Premiere CC:

- Bedienoberfläche
- Kennenlernen des Arbeitsbereichs
- Importieren und Schneiden von Videomaterial
- Einfügen von Titeln, Überblendungen und Musik
- Videoexport

Adobe After Effects CC:

- Bedienoberfläche
- Kennenlernen von Menüs, Tools und Funktionen
- Erste einfache Animationen
- Arbeiten mit Formen und Pfaden
- Sinnvolle Ergänzungen im Zusammenspiel von Premiere und After Effects
- Rendern bzw. Ausgabe

Voraussetzung: Sicherer Umgang mit dem Computer

5386-01 BU *Thomas Niederhaus*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **20. – 24. Feb., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Online: Premiere Pro und After Effects

Intensivkurs zu professionellen Filmproduktion

Sie möchten in die professionelle Bearbeitung digitaler Filme im Video- und Audiobereich einsteigen und sind daran interessiert Ihr Filmmaterial mithilfe von Effekten und kleinen Animationen noch informativer und ansprechender zu gestalten? Im Kurs lernen Sie neben den Grundlagen des digitalen Videoschnitts mit Adobe Premiere CC auch die Möglichkeiten des Compositing-Programms After Effects CC kennen, um mit computergenerierten Animationen Ihren Film/Ihr Video aufzuwerten.

Inhalte:

Adobe Premiere CC:

- Bedienoberfläche
- Kennenlernen des Arbeitsbereichs
- Importieren und Schneiden von Videomaterial
- Einfügen von Titeln, Überblendungen und Musik
- Videoexport

Adobe After Effects CC:

- Bedienoberfläche
- Kennenlernen von Menüs, Tools und Funktionen
- Erste einfache Animationen
- Arbeiten mit Formen und Pfaden
- Sinnvolle Ergänzungen im Zusammenspiel von Premiere und After Effects
- Rendern bzw. Ausgabe

Bitte mitbringen: Kopfhörer mit Klinken- oder USB-Anschluss

Voraussetzung: Sicherer Umgang mit dem Computer

5386-03 BU *Thomas Niederhaus*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **24. – 28. Juli, 5x**
Online-Kurs; € 280

Animation und 3D

After Effects I

Einstieg in Animation und Compositing

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

Animationen, die Möglichkeiten sind immens und für alle Video-Begeisterten ein Muss.

Inhalte:

- Bedienoberfläche
- Kennenlernen von Menüs, Tools und Funktionen
- Zusammenspiel der Elemente: Bilder, Fotos und Bewegtbild
- Rendern bzw. Ausgabe der Übungen als Videodatei

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

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

Online: After Effects II

Fortgeschrittene Techniken für Animation und Compositing

Sie haben bereits erste Erfahrungen mit Adobe After Effects CC gesammelt, haben noch Fragen und möchten sicherer die fast unendlichen Möglichkeiten des Programms nutzen? In diesem Kurs festigen Sie Ihre Kenntnisse im Erstellen von computergenerierten Kompositionen und lernen komplexere 3D-Animationen zu realisieren, mit der Kamera durch den virtuellen Raum zu fliegen, visuelle Effekte zu erzeugen, mit Masken zu arbeiten und vieles mehr.

Inhalte:

- Compositing
- Anpassung von Musik und Sound
- Zeitverzerrung
- Vektor-Zeichenwerkzeuge und Retusche
- Licht und Kamera
- Motion-Tracking
- Render-Einstellungen
- Expressions

Voraussetzung: Besuch des Kurses After Effects I oder vergleichbare Kenntnisse; erste Erfahrungen mit Adobe Photoshop von Vorteil
Sicherer Umgang mit Ihrem PC/Laptop (Windows oder Mac), routiniertes Arbeiten mit dem Explorer/Finder

5388-01 *Artur Kazun*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **06. + 07. Mai, 2x**
Online-Kurs; € 130

Animation mit Blender (Open Source) I

Einstieg in die 3D-Grafiksuite

Für all diejenigen, die schon immer mal in die Welt von 3D reinschnuppern wollten, bietet das freie Programm Blender hierfür alle Möglichkeiten. Angefangen von einfachen Objekten und Szenen bis hin zu kleinen Animationen im dreidimensionalen Raum. Im Kurs lernen Sie die Grundlagen im Animations-Programm Blender.

Inhalte:

- Bedienoberfläche
- Modeling
- Shading/Texturing
- Animation
- Rendering

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

5393-01 *Artur Kazun*
So, 10.00 – 17.00 Uhr, **18. Juni, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 65

Blender II

Fortgeschrittene Techniken für Animation und Compositing

Sie haben bereits erste Erfahrungen mit Blender gesammelt und möchten jetzt tiefer in die Animation einsteigen? In diesem Kurs vertiefen wir die Themen aus dem Kurs Animation mit Blender I`. Wir erlernen darüber hinaus wie sich die Einzelteile eines Objektes gezielt bewegen lassen (` Rigging`) und Sie Licht in Ihrer Animation optimal einsetzen (`Lighting`).

Inhalte:

- Bedienoberfläche
- Modeling
- Shading/Texturing
- Lighting
- Rigging
- Animation

Rendering

Voraussetzung: Grundlagenkenntnisse in Blender, gute Computer-Kenntnisse

5394-01 *Artur Kazun*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **15. + 16. Juli, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

Bloggen, Netzwerken und Social Media

Unser Angebot richtet sich an alle, die Social Media beruflich nutzen möchten – Selbstständige, die sich selbst vermarkten, Mitarbeitende in PR-/Marketing-Abteilungen, die in das Social Web einsteigen und Non-Profit-Organisationen, die neue Wege der effektiven Kommunikation suchen.

Profiwissen aus der Praxis

Wir bieten Ihnen eine breite Auswahl an Themen: von der Strategieentwicklung für eine erfolgreiche Marketingkampagne über das Handwerkszeug wie erstelle ich einen Blog und/oder Content (bspw. Text, Fotos, Stories, Videos oder Podcasts), bis zum Monitoring der Social Media Aktivitäten.
Alle Kurse setzen gute Internetkenntnisse voraus. PR- oder Marketingkenntnisse sind hilfreich, aber nicht notwendig. Weitere Anforderungen sind jeweils gekennzeichnet.

Save the date

Social Media Shorts V – Kostenfreier Online-Infonachmittag

NEU im Programm

In Form von Kurzvorträgen geben wir Ihnen einen Einblick zu verschiedenen Fragen rund ums Bloggen, Netzwerken und Social Media Marketing. Sie haben die Möglichkeit unser aktuelles Kursangebot sowie unsere Kursleiterinnen und Kursleiter kennenzulernen.

Die Veranstaltung wird mit Zoom durchgeführt und ist entgeltfrei. Eine Anmeldung ist erforderlich.

5400-00 *Kursleiter/-innen Team*
Sa, 13.45 – 17.00 Uhr, **04. Feb., 1x**
Online-Kurs; Entgeltfrei

Bloggen

Online: Blogger/-in werden – Wie geht das?

Überblick und erste Schritte

Blogger/-innen empfehlen Kochrezepte, schreiben über Modetrends oder führen ein öffentliches Tagebuch. Aber: Wie wird man zum/zur Blogger/-in? Der Kurs vermittelt eine elementare Einführung in folgende Bereiche:

- Bedienung von WordPress
- Medienforschung und Trends
- Medienrecht, Impressum, Datenschutzerklärung

Praktische Tipps runden den Kurs ab und bieten eine solide Grundlage für die spätere Arbeit am eigenen Blog. Der technische Teil wird auf der Web-Schulungsumgebung der VHS durchgeführt.

Voraussetzungen: Sicherer Umgang mit Internet und E-Mail.

5401-61 *Barbara Riedel*
Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **28. + 30. März, 2x**
Online-Kurs; € 65

Blogger/-in werden – Wie geht das?

Überblick und erste Schritte

5401-63 *Astrid Biesemeier*
Mo, 18.00 – 21.15 Uhr, **10. + 17. Juli, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 65

Online: Blogs professionell betreiben

Von der Leidenschaft zum Business

Wie kann ich eigentlich mit meinem Blog Geld verdienen? Wie blogge ich professionell? Wenn Sie sich diese Fragen schon einmal gestellt haben, sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Sie werden lernen, aus Ihrem Hobby-Blog einen professionellen Blog zu machen. An zwei Abenden beschäftigen wir uns ausgiebig mit Themen wie Social Media, Suchmaschinenoptimierung und den verschiedenen Wegen, wie man mit einem Blog Geld verdienen kann.
Am Praxistag dreht sich alles rund um Ihren Blog, sodass Sie am Ende mit neuen Ideen aus dem Kurs gehen, die Sie direkt umsetzen können.

Inhalte:

- Welche Einnahmequellen und Kooperationsmöglichkeiten gibt es?
- Was gehört zu einem professionellen Auftritt?
- Marketing für den eigenen Blog
- Tools und Equipment
- Rechtliche Hinweise sowie Tipps und Tricks runden den Workshop ab.

Voraussetzung: mind. 1 Jahr Erfahrung mit einem eigenen, selbst gehosteten Blog (Achtung: nicht mit wordpress.com)

5403-61 *Barbara Riedel*
Di, 18.00 – 21.15 Uhr, Do, 18.00 – 21.15 Uhr,
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **04. – 08. Juli, 3x**
Online-Kurs; € 130

Online: SEO für WordPress-Blogger/-innen

So gelingen On- & Off-Page-SEO!

Wer einen Blog hat, stolpert früher oder später über das Thema Suchmaschinenoptimierung – oder kurz: SEO. Lernen Sie, was auch Sie tun können, um Ihre Seite besser in den Suchmaschinen zu platzieren. Neben On-Page-SEO, d.h. Maßnahmen die direkt auf dem Blog bzw. der Website vorgenommen werden, beschäftigen wir uns intensiv mit den häufig außer Acht gelassenen Off-Page-Maßnahmen.

Inhalte:

- Grundlagen: On-Page- und Off-Page-SEO
- Social Media-Aktivitäten zur Verbesserung des Rankings
- Linkbuilding richtig betreiben
- Plugins für WordPress, Tools & Tricks einer erfahrenen Bloggerin

Voraussetzung: Erfahrung mit WordPress (eigene Website oder eigener Blog)

Gemeinsam lernen für eine bessere Welt

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

Gestalten Sie die Zukunft nachhaltig mit!

Weitere Informationen unter vhs.frankfurt.de/BNE

5404-61 *Barbara Riedel*
Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **02. + 04. Mai, 2x**
Online-Kurs; € 65

Online-Marketing

Online: Webredaktion: Online-Projekte betreuen

Sie möchten Ihre Website und Online-Kanäle bzw. die Ihrer Firma inhaltlich betreuen? In diesem Kurs lernen Sie, Websites redaktionell zu pflegen und einen Redaktionsplan zu entwickeln.

Inhalte:

- Webprojekte planen
- Textwerkstatt
- Fotos und Videos erstellen
- Pressearbeit
- Newsletter-Marketing
- Social Media (Google My Business, Twitter)
- Back-up und Datenschutz (EU-DSGVO)
- Journalisten-Tools (Software und Online-Dienste)

Im Bildungsurlaub werden auch gesellschaftspolitische Inhalte vermittelt (Presse-, Urheber-, Persönlichkeitsrechte und Mediengesetzgebung).

Voraussetzung: Windows-/Computer-Grundkenntnisse, Internet-Erfahrung
Bitte mitbringen: Smartphone oder Digitalkamera

5405-61 BU *Katja Evertz*
Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **13. – 17. März, 5x**
Online-Kurs; € 280

Katja Evertz ist Digital Strategist und Beraterin für digitale Kommunikation, vor allem zu den Themen Social Media, Content-Strategie, Monitoring und Analytics sowie die Vermittlung digitaler Transformation in Organisationen. Als Sprecherin ist sie zudem regelmäßig auf Konferenzen, Seminaren und BarCamps anzutreffen.

Online: Erfolgreiches Marketing mit E-Mail & Newsletter

Social Media nutzen viele. E-Mail nutzen (fast) alle. Mithilfe eines Newsletters können Sie dabei Interessierte, Kunden/-innen und Partner/-innen ansprechen und informieren. In diesem Seminar lernen Sie die Grundlagen von E-Mail-Kampagnen und regelmäßigen Newslettern – von relevanten und lesenswerten Inhalten über die ansprechende Gestaltung bis hin zu den technischen Möglichkeiten. Das Seminar widmet sich ebenfalls den rechtlichen Rahmenbedingungen beim Versand von Newslettern sowie dem sinnvollen Aufbau und Einsatz eines eigenen Verteilers.

Voraussetzung: Sicherer Umgang mit einem PC, Erfahrung im Umgang mit dem Internet

5406-61 *Katja Evertz*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **03. Juni, 1x**
Online-Kurs; € 65

Online: Google Business Profile

Die Suchmaschine Google schiebt sich mit dem Google Local Pack, den Fundstellen aus ihrem eigenen Branchenbuch, auf die vordersten Plätze der Suchergebnisse. So wird für viele Firmen der Eintrag bei Google Business Profile wichtiger als ihre eigene Website.
In diesem Workshop lernen Sie, wie Sie das kostenlose Google My Business-Unternehmensprofil Ihrer Firma einrichten und pflegen und wie Sie Bewertungen von Kunden gewinnen.

Inhalte:

- Mobile Suche und Lokal Pack
- So funktioniert Google Business Profile
- Google-Konto und Inhaberschaft
- Dashboard und Datenkonsistenz, Fotos und Videos, 360°-Streetview, Rezensionen und Kundenkontakte, Beiträge, Erfolgsstatistik, Checkliste, Strategie und Optimierung

5407-61 *Thomas Niederhaus*
Di, 18.00 – 21.15 Uhr, **06. Juni, 1x**
Online-Kurs; € 35

Netzwerken

Online: Professionelles Netzwerken mit LinkedIn

LinkedIn ist mit weltweit über 720 Millionen Nutzer/-innen ein wirkungsvolles Tool für den Aufbau und die Pflege von funktionierenden Netzwerken, um beispielsweise einen neuen Job, lukrative Auftraggeber/-innen oder passende Mitarbeitende zu finden. Lernen Sie anhand von praktischen Beispielen und Übungen, ein professionelles privates LinkedIn-Profil anzulegen, Ihre Sichtbarkeit im Berufsalltag zu erhöhen, sich gezielt mit den richtigen Kontakten zu vernetzen, die Qualität Ihres aufgebauten Netzwerkes zu beurteilen und Ihre persönlichen Daten wirkungsvoll vor Datendieben zu schützen.

Voraussetzung: Erfahrung im Umgang mit dem Internet

5410-61 *Katja Evertz*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **29. Apr., 1x**
Online-Kurs; € 65

Online: LinkedIn für Fortgeschrittene und Unternehmen

LinkedIn ist eines der wichtigsten Social Networks und eine wirkungsvolle Plattform für die berufliche Positionierung und Vernetzung. In diesem Kurs lernen Sie, mit welchen Methoden und Kniffen Sie sich auf LinkedIn besser positionieren können, um damit Ihr Netzwerk qualifiziert auszubauen, als Expert/-in sichtbarer und von Auftrag- oder Arbeitgeber/-innen besser gefunden zu werden.
Darüber hinaus bietet der Kurs einen Überblick über die Möglichkeiten, die LinkedIn für Unternehmen bietet. Anhand praktischer Beispiele erfahren Sie, mit welchen LinkedIn-Strategien Unternehmen ihre Kund/-innen, Bewerber/-innen und Mitarbeitende ideal erreichen können.

Voraussetzung: idealerweise Teilnahme am Kurs ‚Professionelles Netzwerken mit LinkedIn'

5411-61 *Katja Evertz*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **01. Juli, 1x**
Online-Kurs; € 65

Social Media Marketing

Online: Social Media Crashkurs

Die Welt der Social Media ist vielfältig und komplex. Der Kurs vermittelt Grundlagen, ordnet ein und bietet einen einfachen Einstieg.
Sie erhalten einen Überblick über derzeit relevante Plattformen und ihre Einsatzmöglichkeiten im beruflichen Alltag. Besonders im Fokus stehen Facebook, Twitter, Instagram sowie Xing und LinkedIn. Ebenfalls Thema sind: Blogs, Podcasts, Video, Pinterest, Snapchat und TikTok.

5417-61 *Katja Evertz; Stefan Evertz*
Fr, 18.00 – 21.15 Uhr, Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr,
24. – 26. Feb., 3x
Online-Kurs; € 160

Tom Noeding ist Senior Social Media Consultant bei einer Social Media Strategieberatung für den B2B-Bereich und bringt viele Jahre Berufserfahrung in der Community- und Online-Kommunikation mit. Er unterrichtet mit viel Freude in verschiedenen Bildungseinrichtungen und teilt sein breit gefächertes Know-how.

Social Media Management kompakt und intensiv

NEU im Programm

Wir führen Sie kompakt und intensiv an einem Wochenende in das Thema Social Media Management ein und bieten Ihnen Profiwissen aus der Praxis:

- Social Media Trends, Chancen, Einsatzfelder & Einbindung in Unternehmen und Organisationen
- Bausteine einer Social Media Strategie, Erfolgsmessung – Konzepte, Tools & Hilfsmittel

Handwerkszeug, praktische Übungen, Tipps & Tricks zum Erstellen von Inhalten

- Angesprochen sind Agenturmitarbeiter/-innen, Kommunikationsprofis in Unternehmen, Quereinsteiger/-innen und Selbstständige, die strategisch und operativ Social Media beruflich nutzen möchten.

Voraussetzung: Beruflicher Fokus in der Social Media Nutzung, Grundkenntnisse in der professionellen Bedienung von Social Media Plattformen (z.B. Facebook-Seiten)

5418-61 *Tom Noeding*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **18. + 19. März, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

Instagram für Beginner

Entwickeln Sie Ihre persönliche Strategie

Das soziale Netzwerk Instagram gewinnt mit weltweit mehr als 500 Mio. aktiven Nutzer/-innen nicht nur für private, sondern auch geschäftliche Anwender/-innen an Bedeutung. Instagram kann sowohl zur Selbstdarstellung, als auch als Informations-, Kundenbindungs- und Vertriebskanal für eigene Produkte und Dienstleistungen genutzt werden.

Inhalte:

- Entwickeln einer persönlichen Strategie und deren Umsetzung
- Anlegen eines professionellen Profils
- Erstellen von Inhalten
- Steigerung von Likes und Followerzahlen
- Wirkungsvoll werben
- Gezielt Hashtags und Storys nutzen, um die eigene Reichweite zu erhöhen
- Erfolg messen und nachhaltig ausbauen

Der Kurs richtet sich an Interessierte mit und ohne Erfahrung, die Instagram privat oder professionell nutzen möchten.

5420-61 *Niklas Bleck*
So, 10.00 – 17.00 Uhr, **23. Apr., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 65

Online: Instagram fürs Business

Ob selbstständig oder angestellt – Sie möchten Instagram nutzen, um Ihr Publikum authentisch und zielgruppengerecht anzusprechen? Sie lernen im Kurs wie Sie auf Instagram Ihren Unternehmensaccount aufbauen und erhalten eine Einführung im Bereich der hochwertigen Content-Produktion mittels einfacher Smartphone-Nutzung. Selbst Kleinunternehmen mit wenig Budget können einen bedeutsamen Mehrwert aus den Tipps und Praxis-Übungen schöpfen.

Inhalte:

- Erstellung von ‚gutem' Content: Wie poste ich strategisch und zielführend?
- Community-Aufbau und -Management: Wie kann ich meine Followerzahlen und Likes steigern?
- Werbeanzeigen: Wann und wie lohnt es sich Werbeanzeigen zu schalten?
- Strategien zur Reichweitensteigerung
  Ein kleiner Ausflug in den Bereich des Influencer-Marketings rundet den Kurs ab.

Voraussetzung: Idealerweise ein eigenes Instagram-Profil
Bitte mitbringen: Smartphone, Ladekabel

5421-61 *Barbara Riedel*
Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **14. – 23. März, 4x**
Online-Kurs; € 130

5421-63 *Barbara Riedel*
Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **13. – 22. Juni, 4x**
Online-Kurs; € 130

Online: YouTube – Von der Idee zum Kanal

YouTube ist eine der größten Suchmaschinen der Welt. Die Menschen googeln nicht mehr, sondern gehen direkt zu YouTube. Darin steckt ein großes Marketingpotential. Nutzen auch Sie das Videoportal, um Ihr Unternehmen bzw. Ihre Dienste und Produkte bekannt zu machen.
Sie erhalten eine Einführung in die Plattform und lernen welcher Content auf YouTube funktioniert. Im praktischen Teil lernen Sie einen Kanal professionell einzurichten und den Content für Suchmaschinen optimiert einzustellen. Rechtliche Aspekte, Hinweise zu bezahlter Werbung sowie viele praktische Tipps und Tricks runden den Kurs ab.
Der Kurs richtet sich an Interessierte mit und ohne Erfahrung, die YouTube privat oder professionell nutzen möchten.

Voraussetzung: Erfahrung im Umgang mit dem Internet, Zugriff auf einen Google-Account

5422-61 *Thomas Niederhaus*
Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **09. + 11. Mai, 2x**
Online-Kurs; € 65

Barbara Riedel lebt seit November 2014 als digitale Nomadin und schreibt auf ihrem Reiseblog und den dazugehörigen sozialen Medien mit über 130.000 Followern über ihre Erlebnisse rund um die Welt. Ihr Schwerpunkt liegt dabei auf den Themen „Reisen und Arbeiten verbinden" und „Langzeitreisen". Riedel schreibt außerdem Bücher und arbeitet als freiberufliche Autorin für Online-Reiseführer und Magazine.

Online: TikTok – Was bringt mir die neue Plattform?

Einführung und erste Schritte

Mit 100 Millionen monatlichen Nutzer/-innen in Deutschland und 1 Milliarde weltweit ist TikTok eine der am schnellsten wachsenden Social Media Plattformen. Sie spricht junge Zielgruppen an und zeichnet sich durch eine hohe Verweildauer aus. Doch wie lässt sich TikTok für die strategischen Ziele von PR und Marketing nutzen?

Inhalte

- Zielgruppe und Besonderheiten des sozialen Netzwerks
- App einfach erklärt: Funktionsweisen und Features
- Wie funktioniert der Algorithmus?
- TikTok-Account anlegen: Worauf kommt es an?
- Posting-Strategien für Influencer, Unternehmen und Verbände

Der Kurs richtet sich an Interessierte mit und ohne Erfahrung; ein TikTok-Account ist nicht notwendig.

5423-61 *Niklas Bleck*
Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **01. März, 1x**
Online-Kurs; € 35

Öffentlichkeitsarbeit mit Social Media

Öffentlichkeitsarbeit mit Social Media für Gewerkschaften, Vereine und Ehrenamt

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Neue Medien wie Twitter, Facebook, Instagram, aber auch Blogs in der Öffentlichkeitsarbeit einsetzen können. Sie erhalten einen Überblick über die wichtigsten Plattformen: Was sind Gemeinsamkeiten und Unterschiede und wie können Sie die Kommunikationsmöglichkeiten, die sie Ihnen jeweils bieten, effektiv ausschöpfen? Zunächst analysieren wir gelungene Beispiele aus der Praxis genauer: Was macht die Konzepte erfolgreich? Was sind einzelne Elemente innerhalb breiter angelegter Social-Media-Strategien und wie greifen sie ineinander? Wie funktionieren die Inhalte konkret? Sie lernen dann, eigene Social-Media-Strategien zu entwickeln. Sie erfahren, wie Sie spannende Inhalte und Themen für Ihre Zielgruppe (weiter-) entwickeln, NutzerInnen gewinnen und einbinden. Ganz praktisch üben Sie, wie Sie einen spannenden Facebook- oder Blog-Eintrag schreiben, was sich in 280 Zeichen-Botschaften alles rüberbringen lässt und wie Sie (fast) alles mit Bildern sagen. Anhand eines vorgegebenen oder selbst mitgebrachten Themas erstellen Sie in Projektarbeit mit anderen Kursteilnehmer/-innen ein cross-mediales Konzept für die Öffentlichkeitsarbeit und setzen es um. Der Kurs vermittelt nicht zuletzt Wissen zu den Risiken von Social Media: u.a. in Bezug auf Datenschutz oder Hate Speech im Netz.

5424-81 *Ina Beyer*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **13. + 14. Mai, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

Social Media Marketing

Strategieentwicklung für Akteure mit geringem Budget

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

Inhalte:

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

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

Voraussetzung: Erste praktische Erfahrungen mit Social Media

5425-61 West BU *Armin Gemmer*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **13. – 17. Feb., 5x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 280

5425-63 BU *Armin Gemmer*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **24. – 28. Apr., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

5425-65 BU *Armin Gemmer*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **10. – 14. Juli, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Mit Social Media begeistern

Ich bin Social-Media- undMarketing-Profi der neuen Generation. Instagram, TikTok und Co. sind meine Welt. Ob für Privatpersonen oder Großunternehmen gibt es für (fast) jeden eine passende Anlaufstelle – und das möchte ich Ihnen gerne zeigen. In meinem Studium rund um das Thema Soziale Medien und Kommunikation konnte ich mir umfangreiches theoretisches Wissen aufbauen und seitdem in verschiedenen Unternehmen und Vereinen unterschiedlichster Größen praktisch anwenden. Meine letzten Stationen umfassen u.a. Großbanken und eher „konservative" Unternehmen, die Social Media nun für sich entdeckt haben. Als Teil der Generation Z begeistere ich mich besonders für die Neuen Medien, Analytics und Trends von Instagram & TikTok und biete dafür spezielle VHS-Kurse für Neueinsteiger und Wissbegierige an.

Niklas Bleck

Online: Community Management

und Reputation in der beruflichen, digitalen Kommunikation

Während Social Media fester Bestandteil digitaler Kommunikation ist, wird das Thema Community Management oft noch unterschätzt – zu Unrecht. Denn Verständnis und Empathie für die Interessen und Stimmungen der ‚Community' (Kunden, Mitglieder, Fans, etc.) wird zunehmend wichtiger. Dabei geht es nicht nur um den täglichen Dialog, sondern auch um Krisenphasen (Shitstorms).
Der Bildungsurlaub setzt sich intensiv mit den Möglichkeiten des Community Managements und dem Umgang mit Reputation im digitalen Kontext auseinander.

Inhalte:

- Was bedeutet Community? Arbeitsfelder und Zielgruppen
- Berufsbild und Branche, Tonalität und Tone of Voice
- Community Management im Alltag
- Reputation und Krisenkommunikation
- Von Trollen, Fake News und Hate Speech

Angesprochen sind Akteure digitaler Kommunikation z.B. Pressesprecher, Social Media Manager, Online Marketing Manager, angehende Community Manager und Medienschaffende.

Voraussetzungen: Erfahrungen im Umgang mit Computer und Internet sowie Interesse an Kommunikation in und von Organisationen und Unternehmen.

5426-61 BU *Stefan Evertz; Vivian Pein*
Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **13. – 17. März, 5x**
Online-Kurs; € 290

Online: Rechtliche Grundlagen für Social Media

Modul 1: Urheberrecht

Ob Webseite oder Social Media Plattform, wo immer Inhalte veröffentlicht werden, stellt sich unmittelbar die Frage nach der rechtlichen Zulässigkeit. Dieses Seminar verschafft einen Überblick über die rechtlichen Prämissen bei der Nutzung von Bildern, Grafiken und Fotos, von fremden Texten, Musik und/oder Videos. Erwägungen zum Persönlichkeitsschutz und hier insbesondere zum Recht am eigenen Bild sowie Hinweise zu den Anforderungen zur Gestaltung von Einwilligungserklärungen runden die Thematik ab. Die Teilnehmer sind eingeladen, eigene Fragestellungen aus dem Arbeitsalltag aktiv in das Geschehen einzubringen.
Die beiden Teile der Veranstaltung können unabhängig von einander gebucht werden. Der Besuch beider Veranstaltungen verschafft einen fundierten Gesamtüberblick.

Voraussetzung: Erfahrungen mit Social Media Anwendungen

5427-61 *Christian Korte*
Di, 09.30 – 13.00 Uhr, **25. Apr., 1x**
Online-Kurs; € 35

Modul 2: Verantwortlichkeit und Haftung

Im Mittelpunkt dieses Seminars stehen Fragestellungen von Verantwortlichkeit und Haftung: Eine Webseite braucht ein Impressum, gleiches gilt auch für Social Media Plattformen. Dass für eigene Beiträge und die der Mitarbeiter gehaftet werden muss, ist zumeist klar, aber was sind ‚zu eigen gemachte' Beiträge, was ist mit Materialien Dritter, die zur Veröffentlichung zur Verfügung gestellt werden? Bereits das Setzen von Links oder Teilen von Bildern kann rechtlich problematisch werden, hier wird gezeigt inwiefern und wie Risiken (Abmahnungen!) reduziert werden können. Datenschutzrechtliche Erwägungen runden das Bild ab. Die Teilnehmer sind eingeladen, eigene Fragestellungen aus dem Arbeitsalltag aktiv in das Geschehen einzubringen. Die beiden Teile der Veranstaltung können unabhängig voneinander gebucht werden. Der Besuch beider Veranstaltungen verschafft einen fundierten Gesamtüberblick.

Voraussetzung: Erfahrungen mit Social Media Anwendungen

5428-61 *Christian Korte*
Mi, 09.30 – 13.00 Uhr, **26. Apr., 1x**
Online-Kurs; € 35

Online: Bildrechte im Internet

Vortrag: Worauf muss ich achten?

Ob Schnappschüsse mit Anderen vom letzten Urlaub, vom Sportfest oder der Betriebsfeier – viele posten Fotos und Videos von Freunden und Familie in den sozialen Medien. Doch bei den Bildrechten im Internet gibt es Einiges zu beachten. Dies soll anhand von konkreten Beispielen erarbeitet werden.

Inhalte:

- Rechtekette: Was passiert rechtlich mit Bildern, die gepostet, geliked und geteilt werden?
- Umgang mit eigenen Bildern: Urheber-, Persönlichkeits- und Eigentumsrechte, Panoramafreiheit
- Umgang mit Bildern Anderer auf der eigenen Website bzw. dem eigenen Social Media-Account

Der Vortrag richtet sich an alle, die sich mehr Sicherheit beim Veröffentlichen von Bildern und Videos im Internet wünschen. Von Jugendlichen und medieninteressierten Eltern bis hin zu Instagram-Nutzer/-innen und Berufsfotograf/-innen – es sind alle Interessierten herzlich willkommen.

5429-61 *Sabine Pallaske*
Mi, 18.00 – 20.30 Uhr, **19. Juli, 1x**
Online-Kurs; € 25

Social Media Content Produktion

Online: Content-Marketing

Starke Inhalte für Ihre Zielgruppe

Schon gemerkt? Google und Facebook haben neue Regeln. ‚Content is King'. Die Qualität des Inhaltes für Fans und Follower ersetzt die einseitige Fixierung auf Keywords. Webseiten und Social Media-Kanäle benötigen zwingend individuelle und aktuelle Themen. Nur nutzerrelevante Inhalte werden geteilt, kommentiert, verlinkt und verbreitet. Doch wie entsteht Content, der ‚funktioniert'? Sie lernen, zielgerichtet Themen mit Mehrwert zu generieren und darauf aufbauend eine eigene unverwechselbare Content Strategie abzuleiten, die schließlich in einen konkreten Redaktionsplan münden kann.

5432-61 *Armin Gemmer*
Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **07. + 09. März, 2x**
Online-Kurs; € 65

Online: Storytelling für Social Media

Emotionale Geschichten bringen Reichweite

Storytelling ist die hohe Kunst des Content-Marketings. Spannende Geschichten fördern den Austausch und Dialog mit Freunden, Followern und Kunden. Aber jede Story folgt einer kreativen Idee. Sie braucht eine Struktur, einen Spannungsbogen und einen Hauptdarsteller. In diesem Kurs lernen wir, wie wir das Potenzial von Alltagsthemen entdecken und aufbereiten oder spannende Geschichten selbst ‚erfinden'. Wir analysieren Best Praxis Beispiele und sprechen über Baupläne, Mustervorlagen und Kreativitätstechniken, die immer helfen, selbst bei Denkblockaden.

5433-61 *Armin Gemmer*
Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **27. + 29. Juni, 2x**
Online-Kurs; € 65

Professionelles Texten für Internet und Social Media

Content für Menschen und Suchmaschinen

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

professionelle Texte, die von Menschen verstanden und von Suchmaschinen gefunden werden?

Inhalte:

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

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

5434-61 BU *Armin Gemmer*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr,
27. Feb. – 03. März, 5x
VHS Sonnemannstraße; € 280

5434-63 *Armin Gemmer*
Fr, 18.00 – 21.15 Uhr, Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr,
05. – 07. Mai, 3x
VHS Sonnemannstraße; € 160

5434-65 West BU *Armin Gemmer*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **19. – 23. Juni, 5x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 280

5434-67 BU *Armin Gemmer*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **31. Juli – 04. Aug., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Content-Produktion für Social Media

Professionelle Fotos und Videos mit dem Smartphone erstellen

Sie möchten – trotz geringem Budget – hochwertigen Content für Social Media-Kanäle wie Facebook, Instagram und YouTube erstellen? Sie möchten professionelle Fotos und Videos selbst erstellen oder zumindest gut informiert größere Produktionen in Auftrag geben können?
Nach einem Überblick zu den verschiedenen Foto- und Videoformaten von Social Media sowie der strategischen Planung von Inhalten, geht es an die praktische Umsetzung. Sie lernen Ihr Smartphone als professionelle Kamera zu nutzen: Bildgestaltung, Fotobearbeitung, Videoproduktion und -schnitt. Sie erstellen Ihren ersten Video-Post als Instagram-Story oder YouTube-Tutorial und laden es bei Bedarf gleich hoch. So lernen Sie, Social Media-Content eigenständig zu produzieren und dessen Aufwand einzuschätzen. Rechtliche Aspekte, Tipps für hilfreiche Apps und weiteres Zubehör runden den Kurs ab. Der Kurs wird als Wochenendkurs bzw. Bildungsurlaub angeboten. Letzteres gibt noch mehr Raum für die praktische Umsetzung.

Voraussetzung: Grundkenntnisse für PC, Internet und Smartphone.

Bitte mitbringen: Smartphone (nicht älter als 4 Jahre, 1 GB freien Speicherplatz), Ladekabel

5435-61 *Thomas Niederhaus*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **04. + 05. März, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

5435-63 BU *Thomas Niederhaus*
Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **27. – 31. März, 5x**
Online-Kurs; € 280

5435-65 *Thomas Niederhaus*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **24. + 25. Juni, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

5435-67 BU *Thomas Niederhaus*
Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **14. – 18. Aug., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Online: Erklärvideos – Wie geht das?

Einführung und erste Schritte

Nicht jedes Produkt ist selbsterklärend. Nicht immer liegt der Mehrwert einer Dienstleistung klar auf der Hand. Mit Erklärvideos erreichen Sie Ihre Zielgruppe dort, wo sie nicht mehr weiterweiß. Egal ob auf Messen, auf Social Media oder als Online-Dokumentation – mit Erklärvideos lassen sich komplexe Sachverhalte einfach darstellen.
In diesem Kurs erhalten Sie eine Einführung in die Konzeption von Erklärvideos und gehen erste Schritte in der Produktion mit dem Smartphone. Theoretische Inhalte zu Aufbau und Gestaltung eines Erklärvideos wechseln sich ab mit praktischen Übungen. Am Ende des Kurses kennen Sie verschiedene Methoden zur Umsetzung, die technischen Voraussetzungen und erhalten jede Menge Tipps und Tricks aus professioneller Hand.

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Umgang mit Ihrem Smartphone
Bitte mitbringen: Smartphone (nicht älter als 4 Jahre, 1 GB freien Speicherplatz) inkl. Kopfhörer

5436-61 *Thomas Niederhaus*
So, 10.00 – 17.00 Uhr, **16. Juli, 1x**
Online-Kurs; € 65

Online: Design mit Canva

Einfach Social Media Posts erstellen

Soziale Medien sind wahnsinnig schnelllebig. Und getreu dem Motto ‚Content is King' brauchen Sie kontinuierlich neue Inhalte, um gesehen zu werden und überzeugen zu können. Mit Canva können Sie in kürzester Zeit ansprechende Inhalte erstellen – auch wenn Sie kein Design-Experte/-in sind. In diesem Kurs lernen Sie, Canva in der Desktop-Version zu verwenden. Dazu registrieren Sie sich auf der Website und nutzen die kostenfreie Basisversion. Wer die Funktionen vollumfänglich nutzen möchte, kommt um die Pro-Version jedoch nicht herum. Diese gibt es auch als 30 Tage kostenfreie Probeversion. Auch zur App erhalten Sie eine kurze Einführung.

Voraussetzung: Erfahrung mit Online-Tools

5437-61 *Barbara Riedel*
Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **30. Mai + 01. Juni, 2x**
Online-Kurs; € 65

Online: Daten visualisieren mit Infografiken & Co.

Mit Excel, PowerPoint und Online-Tools Informationen besser veranschaulichen

Es ist eine große Herausforderung im beruflichen Alltag, Daten so zu visualisieren, dass der/die ‚Zuschauer/-in' der Präsentation, der Facharbeit oder einer Grafik in Social Media sie schnell versteht. Der Kurs zeigt Möglichkeiten und Grenzen bei der Darstellung als ‚Grafiken'. Weiterhin schauen wir uns neben konkreten Beispielen auch zahlreiche (Online-)Werkzeuge an, die (teils kostenlos) bei der Erstellung von Datenvisualisierungen helfen können.

Inhalte:

- Möglichkeiten der Datenvisualisierung (neben Säulen-, Balken- und Tortendiagrammen)?
- Alles auf einen Blick: Infografiken als Wissensspeicher
- Tipps und Tricks für MS Excel und PowerPoint
- Online-Tools zur Erstellung von Grafiken (z.T. in Echtzeit)

Voraussetzungen: Sicherer Umgang mit Computer, Internet, Excel und PowerPoint

5438-61 *Stefan Evertz*
Fr, 18.00 – 21.15 Uhr, Sa, 10.00 – 17.00 Uhr,
28. + 29. Apr., 2x
Online-Kurs; € 95

Stefan Evertz ist Berater für digitale Kommunikation und Tool-Lotse in Frankfurt. Er berät und begleitet Unternehmen/Organisationen rund um die Themen Digitale Strategie, Community Management, Social Media Monitoring und Events. Evertz bloggt regelmäßig im MonitoringMatcher.

Online: Podcasts erstellen – Wie geht das?

Einführung und erste Schritte

Podcasts liegen im Trend. Niemand muss vor die Kamera und doch kann man eine enge Bindung zu den Hörer/-innen aufbauen. Aber wie werde ich Podcaster/-in? Es ist kein teures Equipment notwendig. Ein Smartphone, ein Mikrofon, ein wenig Know-How und schon kann die eigene Podcast-Reihe starten.

Inhalte:

- Welche Formate gibt es und wie wird eine Podcast-Episode aufgebaut?
- Sprachaufnahmen, die gut klingen – technisches Equipment & mehr
- Wie wird aus der Sprachaufnahme ein Podcast? – Software, Audioschnitt, Sound-Design und Optimierung
- Podcast veröffentlichen: Streaming-Plattformen, Podcast Hosting & wertvolle Tipps zur Vermarktung

Vorkenntnisse: Basiswissen im Umgang mit PC, Internet und Smartphone.
Bitte mitbringen: Smartphone (nicht älter als 4 Jahre) und 1 GB freien Speicherplatz

5439-61 *Thomas Niederhaus*
Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **11. + 13. Juli, 2x**
Online-Kurs; € 65

Online: Live Video Streaming

Einführung und erste Schritte

Livestreams haben Eventcharakter. Mit entsprechender Kommentarfunktion sind Zuschauer/-innen ganz nah dran. Als Veranstalter/-in gilt es locker, spontan und authentisch zu bleiben. Aber wie gehe ich live online? Ihr Smartphone, eine App und eine stabile Internetverbindung – schon können Sie Ihr Live-Streaming starten. Welche Peripheriegeräte Sie benötigen um professionell aufzutreten und worauf Sie noch achten müssen, erfahren Sie in diesem Kurs.

Inhalte:

- Live Content als Marketing-Instrument
- Welche Inhalte eignen sich besonders?
- Smartphone & weiteres technisches Equipment
- Wo und wie streamen? – OBS, YouTube, Periscope, Live-Funktion von Facebook und Instagram
- Rechtliche Aspekte, Tipps & Tricks aus der Praxis

Vorkenntnisse: Basiswissen im Umgang mit PC, Internet und Smartphone

5440-61 *Thomas Niederhaus*
Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **24. + 26. Apr., 2x**
Online-Kurs; € 65

Webdesign und Webentwicklung

Sie planen eine Webseite zu erstellen oder möchten Ihren Webauftritt auf Vordermann bringen? Egal, ob Sie sich erstmals mit dem Thema befassen oder bereits Kenntnisse mitbringen – wir bieten Ihnen praxistaugliches Know-How in unterschiedlichen Kursformaten. Erarbeiten Sie unter Anleitung einen Projektentwurf für Ihren zukünftigen Onlineauftritt, überzeugen Sie mit einem professionellen Design und Usability, optimieren Sie Klicks und Verweildauer für ein besseres Google-Ranking und erhalten Sie Einblicke in moderne Content- sowie Learning-Management-Systeme (CMS und LMS) – die Themen und Möglichkeiten in unseren Kursen sind vielfältig und anwendungsorientiert.

Online: Blogs und Internetseiten mit WordPress

Vortrag: Technische Voraussetzungen und Möglichkeiten

Sie spielen mit dem Gedanken, einen Blog oder eine eigene Website zu starten, können jedoch den technischen und finanziellen Aufwand sowie denjenigen zur eigenen Einarbeitung nicht einschätzen? Dieser Vortrag bietet Ihnen eine erste Orientierung und behandelt folgende Fragen:

- Was ist WordPress und inwiefern unterscheidet es sich von Webbaukästen und ‚handgeschriebenen' Webseiten?
- Welche technischen Voraussetzungen benötige ich, um WordPress einsetzen zu können?
- Was bedeuten WordPress.org und WordPress.com?
- Wie bekomme ich eine eigene Internetadresse?
- Wie finde ich einen passenden Webhoster?

5450-61 *Carolyn Krüger*
Mi, 18.00 – 19.30 Uhr, **08. Feb., 1x**
Online-Kurs; € 18

Hinweis: Sie möchten in Ergänzung zu diesem Kurs Ihren Webauftritt mit WordPress anlegen bzw. ihn anpassen und optimieren? Dann sind vielleicht unsere WordPress-Kurse für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene für Sie interessant, Kurs-Nr.: 5452,5453, 5454, 5455, 5456

Online: Gutes Webdesign für Nicht-Grafiker/-innen

Mit Layout, Design und Usability online überzeugen

Ein Kurs prall gefüllt mit Design-Grundlagen für alle, die ihren Webauftritt neu planen oder auf Vordermann bringen möchten. Verwirklichen Sie Ihre Ziele rundum souverän. Dieser Kurs ist die perfekte Ergänzung zu WordPress-Kursen oder eignet sich auch als Crash-Kurs für die Konzeption Ihrer neuen Website.
Damit Sie mit Ihrem Webauftritt überzeugen, spielen viele Aspekte eine Rolle, wie z. B. die „Zielgruppe", die Stil und Interaktion bestimmt. Ferner befassen wir uns im Kurs mit folgenden Inhalten:

- Nutzungsfreundlichkeit/Usability
- Installation von WordPress-Templates
- Farben und Formen
- Bilder und deren legale Beschaffung
- Typografie
- Seitenaufteilung und Komposition

Voraussetzungen: WordPress-Erfahrung hilfreich, aber nicht zwingend erforderlich

5451-61 *Carolyn Krüger*
Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **19. Mai, 1x**
Online-Kurs; € 65

Hinweis: Sie möchten in Ergänzung zu diesem Kurs Ihren Webauftritt mit WordPress anlegen bzw. ihn anpassen und optimieren? Dann sind vielleicht unsere WordPress-Kurse für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene für Sie interessant, Kurs-Nr.: 5452, 5453, 5454, 5455, 5456

WordPress (CMS)

Sie möchten eine eigene Webseite erstellen oder Ihren Webauftritt verbessern? Wir bieten Ihnen verschiedene Möglichkeiten, eine Webseite umzusetzen und zu gestalten. Erarbeiten Sie unter Anleitung einen Projektentwurf für Ihren zukünftigen Onlineauftritt und erhalten Sie Einblicke in aktuelle Content-Management-Systeme (CMS) sowie Learning-Management-Systeme (LMS).

Online: Erste Webseite mit WordPress

Step by Step ins Web

Lernen Sie Ihre erste Webseite mit dem Programm WordPress zu erstellen. WordPress ist ein aktuelles, freies System für das Erstellen und Betreiben von Internetseiten. Das Programm wird ständig weiterentwickelt und ist sehr weit verbreitet. WordPress vereinfacht wesentlich die Webseitenerstellung und Administration. Sie füllen Beiträge und Seiten mit Texten und Bildern, anschließend ordnen Sie den Inhalten Menüpunkte zu. Im Lauf des Kurses bauen Sie eine eigene Basis-Webseite.

Inhalte:

- Allgemeine Grundkenntnisse über Webseiten-Aufbau
- Webhoster, Internetdomain
- WordPress-Installation und Konfiguration
- WordPress Vorlagen (Themes) und Erweiterungen
- Erstellen von Seiten und Beiträgen
- Verwenden des Block-Editors zum Einfügen der Inhalte
- Texte, Bilder, Videos
- Seitengliederung über Menü und Kategorien
- Rechtliche Aspekte

Für alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer steht für den Kurs jeweils eine eigene WordPress-Installation online zur Verfügung.

Voraussetzung: Sicherer Umgang mit dem Computer

5452-61 *Carolyn Krüger*
Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **14. Feb. – 02. März, 6x**
Online-Kurs; € 195

5452-63 *Carolyn Krüger*
Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **05. – 21. Juni, 6x**
Online-Kurs; € 195

Hinweis: Sie möchten Ihren Webauftritt individualisieren und möchten mit einer professionellen und gelungenen Gestaltung der Webseite überzeugen? Dann besuchen Sie den Kurs „Gutes Webdesign für Nicht-Grafiker/-innen", Kurs-Nr. 5451

WordPress I

Einstieg in das CMS

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

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

5453-61 West *Barbara Funke*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **18. + 19. Feb., 2x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 130

5453-63 *Barbara Funke*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **15. + 16. Juli, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

Hinweis: Sie möchten Ihren Webauftritt individualisieren und möchten mit einer professionellen und gelungenen Gestaltung der Webseite überzeugen? Dann besuchen Sie den Kurs „Gutes Webdesign für Nicht-Grafiker/-innen", Kurs-Nr. 5451

Online: WordPress – Webseitenerstellung

Ob für Unternehmen, Vereine oder zur Darstellung eigener Projekte – eine eigene Homepage ist beruflich sowie für viele auch im Privaten ein absolutes Muss. Für die Programmierung nutzen wir WordPress, das es ermöglicht, mit Vorlagen und fertigen Modulen die Webseite zu erstellen. Im Bildungsurlaub lernen Sie die grundlegenden Schritte zur Installation, Einrichtung und Benutzung von WordPress. Sie füllen Artikel und Seiten mit Texten und Bildern, anschließend ordnen Sie den Inhalten Menüpunkte zu. Komplexere Anforderungen lösen Sie mit Eingriffen in den CSS-Code der Vorlagen. Im Lauf des Kurses wird eine Basis-Website erstellt. Sie haben darüber hinaus die Möglichkeit, Ihre eigene Website zu entwickeln. Wenn Sie bereits eine Webseite betreuen, lernen Sie hier viel Hintergrundwissen und können auch spezielle Fragen zur bestehenden Seite klären.

Inhalte:

- Aufbau eines CMS, Administration und Benutzerverwaltung
- WordPress-Themes verstehen und anpassen
- Beiträge und Seiten erstellen, neue Funktionen durch Plug-Ins hinzufügen
- Datensicherheit und Optimierung
- Backup und Webseitenumzug
- Rechtliche Aspekte und Barrierefreiheit

Es steht eine eigene WordPress-Testumgebung zur Verfügung.

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse und Grundkenntnisse über das Erstellen von Webseiten.

5454-61 BU *Carolyn Krüger*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **06. – 10. März, 5x**
Online-Kurs; € 280

5454-63 BU *Carolyn Krüger*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **08. – 12. Mai, 5x**
Online-Kurs; € 280

5454-65 BU *Carolyn Krüger*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **24. – 28. Juli, 5x**
Online-Kurs; € 280

Online: WordPress II

Aufbaukurs für Fortgeschrittene

Lernen Sie Ihre WordPress-Seite zielgerichtet zu gestalten und die vorgefertigten Templates nach Ihren Wünschen anzupassen. Ein Kursziel ist die Gestaltung Ihrer WordPress-Instanz mit Hilfe von HTML, CSS und evtl. JavaScript. Auch technische Aspekte der professionellen WordPress-Nutzung werden besprochen.

Inhalte:

- Wartung von WordPress: Admin-Oberfläche, Updates, Backup und Sicherheit
- Benutzerverwaltung, Werkzeuge, Einstellungen
- Theme-Technik: Child-Themes, Responsives Webdesign
- Plug-ins/Widgets für WordPress anpassen, Plug-in-Empfehlungen
- Neuerungen von WordPress 6.0: Block-Editing, Fullsite-Editing
- Tipps und Tricks, rechtliche Aspekte und Barrierefreiheit
- Multiblog-Funktionalität, Mehrsprachigkeit

Voraussetzung: HTML-Grundkenntnisse und eine eigene WordPress-Seite

5455-61 *Carolyn Krüger*
Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr,
15. + 17. + 22. + 31. Mai, 4x
Online-Kurs; € 130

Weitere Content Management Systeme (CMS)

Online: Typo3

Tipps und Tricks für Redakteurinnen & Redakteure

Typo3 ist ein führendes Content-Management-System. Typo3-Redakteurinnen und Redakteure sind Anwender/-innen, die bei einem vorgegebenen Typo3-System Webauftritte im Internet oder Intranet erstellen und pflegen.

Inhalte:

- Browsereinstellungen
- Backend und Frontend
- Benutzeroberfläche von Typo3
- Seitenverwaltung und Inhaltsverwaltung
- RTE-Editor
- Rechtliche Aspekte und Barrierefreiheit

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse und Internetkenntnisse

5458-61 *Joachim Seiter*
Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **05. Mai, 1x**
Online-Kurs; € 65

Kombinationskurse

Webseiten erstellen und gestalten
Intensivkurs HTML, CSS und WordPress

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

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

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

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

5460-63 BU *Barbara Funke*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **22. – 26. Mai, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

5460-65 BU *Barbara Funke*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **28. Aug. – 01. Sep., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Webseiten gestalten und anpassen
HTML- und CSS-Grundlagen

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

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

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

HTML und CSS

HTML und CSS
Intensivkurs

Sie möchten privat eine eigene Homepage erstellen oder Sie haben beruflich mit einer Website zu tun? Sie möchten diese Seite nicht irgendwie erstellen, sondern möchten die Prinzipien verstehen, wie so eine Webseite funktioniert? Lernen Sie, wie HTML-Dokumente aufgebaut, Texte organisiert und strukturiert sind und beginnen Sie, mit CSS ein HTML-Dokument auch optisch zu gestalten. Damit können Sie Ihre Webseite für Ihre Bedürfnisse anpassen und haben die volle Kontrolle, anstatt eine Seite mit fünf Klicks von der Stange zu erstellen und sich in Abhängigkeit zu begeben.

Inhalte:
- Einführung und Überblick in die Programmierung des World Wide Web
- Einführung in HTML und CSS
- Aufbau einer Homepage
- Publizieren von Webseiten

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

5468-61 BU *Joachim Seiter*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **12. – 16. Juni, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Weboptimierung und -anpassung

Suchmaschinenoptimierung (SEO)
Tipps für die Sichtbarkeit in Suchmaschinen

Sie erhalten eine Einführung in die suchmaschinenfreundliche Optimierung von Internetseiten. SEO Kenntnisse sind heute bereits in der Planungsphase einer Internetseite wichtig. Wesentliche Entscheidungen, angefangen mit dem Domainnamen bis zu Design und Programmierung fließen in die Optimierung mit ein. Auch bereits bestehende Seiten können mit ein paar Maßnahmen verbessert werden. Welche Regeln sind in der Programmierung der Seite zu beachten? Wie macht man die Seite bekannt? Was bedeutet der Konflikt zwischen einer schönen Internetseite und einer suchmaschinenfreundlichen Seite?
Der Kurs ist für alle Interessierten geeignet, aber auch für Webdesigner/-innen, Programmierer/-innen, sowie für Betreiber/-innen und Redakteur/-innen von Webseiten.

Voraussetzung: Erfahrung im Erstellen von Webseiten

5480-61 *Carolyn Krüger*
Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **26. + 28. Juni, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 65

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

Online: JavaScript
Einführung in die dynamische Webprogrammierung

JavaScript ist eine offene, plattformunabhängige Programmiersprache für das Internet, die HTML ergänzt und erweitert. JavaScript wird im Browser ausgeführt und ist damit eine clientseitige Programmiersprache (im Gegensatz zu PHP, ASP.NET und JSP, die auf dem Server ausgeführt werden).

Inhalte:
- Grundlegende Sprachkonzepte
- JavaScript Objekte
- Event-Handler, und einiges mehr

Voraussetzungen: Computer-Grundkenntnisse, HTML-Kenntnisse sind von Vorteil, aber nicht unbedingt erforderlich.

5493-61 *Joachim Seiter*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **17. + 18. Juni, 2x**
Online-Kurs; € 130

Dynamische Webseiten
Intensivkurs mit PHP, Apache und MySQL

PHP ist eine leistungsfähige und verbreitete Skriptsprache für die Entwicklung von dynamischen Webseiten – direkt eingebunden in den HTML-Code. Vor allem die Anbindung an Datenbanksysteme wie MySQL lässt sich mit PHP sehr einfach realisieren.

Ebenso ist das Schreiben/Lesen von Dateien oder Erstellen von Bildern und PDF-Dokumenten mit PHP ohne viel Aufwand möglich.

Inhalte:

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

Voraussetzung: HTML-Grundkenntnisse, Programmierkenntnisse und Erfahrungen mit Datenbanken

5495-61 West BU *Claus Grund*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **27. Feb. – 03. März, 5x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 280

Special: Berufliche Skills

Online: Selbstständig als freiberuflicher Kreativer

In vielen der sogenannten kreativen Berufe ist Projektarbeit die Tagesordnung, Festanstellungen eher selten. In diesem Kurs klären wir Fragen, die vor dem Start in die Selbstständigkeit anstehen: Wie kann ich als Freiberufler meine Stundensätze kalkulieren? Welche Möglichkeiten habe ich bei Sozial-und Rentenversicherung? Welche Form ist die richtige als ‚Solo-Unternehmer'? Wo finde ich Unterstützung und Beratung?
Teil 1:

- Berechnung Finanzplan: Lebenshaltungskosten, Grundkosten/Festkosten, Gestehungskosten, Deckungssatz, Ermittlung Ist-/Sollzustand Tagessatz oder Stundensatz?
- Kostenseite: soziale Sicherung: gesetzliche Kranken-,Renten-, Pflegeversicherung, Alternative private Vorsorge
- Begriffsklärung: Gewerbe, selbstständig, Freiberufler, Umsatzsteuer 19% oder 7% ?
- Werkvertrag (BGB) und Nutzungsrechte (UrhG)

Teil 2:

- Strategien zum Business / der eigene Businessplan
- Konkurrenz, Kunden, Markt? – Einzelkämpfer und Interessenverbände
- Eigene AGB, Nutzungsumfang klären, Angebote erstellen/ Rechnungen schreiben
- AGB und Nutzungsbedingungen von Auftraggebern deuten
- Mögliche Auftraggeber/Kunden
- Mögliche andere Geschäftsmodelle
- Bildverwaltung und Metadaten

Angesprochen sind Journalist/-innen, Fotograf/-innen, Webdesigner/-innen, Grafiker/-innen, Illustrator/-innen, Artbuying und Fotoredaktion, Texter/-innen, Übersetzer/-innen und ähnliche Berufe.

5497-61 *Sabine Pallaske*
Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **20. + 22. März, 2x**
Online-Kurs; € 65

Online: Mit WordPress Onlinekurse gestalten

Sie unterrichten? Coachen? Schulen Mitarbeiter/-innen? Und möchten nun erfahren, wie Sie Onlinekurse so erstellen, dass Lerninhalte optimal aufbereitet sind sowie nachhaltig genutzt werden können?
Im theoretischen Teil dieses Kurses besprechen wir, welche didaktischen Aspekte bei der Erstellung eines Onlinekurses, insbesondere von Multiple-Choice Tests, zu berücksichtigen sind.
Im praktischen Teil erstellen Sie exemplarisch einen Onlinekurs mit dem eLearning Plugin von Plug & Teach für WordPress. Dabei wird auch ein Überblick über die technischen Grundlagen für das Beitreiben einer Webseite sowie das Content-Management-System WordPress gegeben.

Inhalte:

- Webhosting/Server
- Domain
- Datenbank
- Cookies und DSGVO
- WordPress Installation und Überblick über die Funktionen
- Installation von Plugins in WordPress
- Erstellung von Onlinekursen mit dem eLearning Plugin

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse. Erste Erfahrung mit dem Erstellen von Webseiten von Vorteil.

Ihr Vorteil: nach dem Kursbesuch sparen Sie beim Kauf der einjährigen Plug & Teach-Lizenz mit dem Bildungstarif 99%! Alle damit erstellten Online-Kurse bleiben nach dem Ablauf der Lizenz für Ihre Kursteilnehmende für einen unbegrenzten Zeitraum zugänglich.

5498-61 *Artur Kazun*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **08. Juli, 1x**
Online-Kurs; € 65

Programmieren

Programmiersprachen
Einführung und Überblick

Programmierkenntnisse sind heute in vielen Berufen gefragt und ermöglichen auch eigene Projekte zu entwickeln.
Dieser Kurs vermittelt einen Einstieg und räumt dabei Stolpersteine aus dem Weg. Anhand praktischer Beispiele lernen Sie die Entwicklungsumgebungen und Sprachstrukturen kennen und anwenden. Darüber hinaus erhalten Sie einen Überblick zu den wichtigsten Programmiersprachen und deren Anwendungsgebieten.

Voraussetzung: Windows Kenntnisse

5501-01 BU *Joachim Seiter*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **17. – 21. Apr., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Programmieren mit C

Es werden die theoretischen Grundlagen der Programmiersprache C und der strukturierten Programmentwicklung vermittelt. C ist eine weit verbreitete, höhere Programmiersprache, die auf fast jeder Plattform läuft. C bildet die Grundlage für C++, Visual C++ und Java-Programmierung. Neben strukturierter Anwendungsprogrammierung eignet sich C aufgrund der Möglichkeit einer performanten, maschinennahen Programmierung auch für die systemnahe Programmierung. Ein häufiges Anwendungsgebiet von C ist die hardwarenahe Programmierung von Steuerungen und Mikroprozessor-Systemen. Das Interesse an C ist in den letzten Jahren stetig gestiegen.

Inhalte:

- Grundlegende Sprachstrukturen
- Datentypen
- Operatoren
- Pointer
- Kontrollstrukturen und mehr...

Voraussetzung: Windows Kenntnisse.

5504-01 *Joachim Seiter*
Sa + So, 09.00 – 16.00 Uhr, **18. + 19. März, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 140

Visual C#.net

Mit C# (gesprochen: C sharp) steht Windows Programmierern eine äußerst flexible, komfortable und strikt objektorientierte Programmiersprache für die .NET Plattform zur Verfügung. Dies und die Nähe sowohl zu C/C++ als auch zu Java machen C#.NET zu einer zukunftsträchtigen Programmiersprache

Inhalte:

- Grundlegende Sprachstrukturen
- Kontrollstrukturen, Klassen, Objekte, Methoden, Vererbung
- Graphische Oberflächen und Ereignisse

Voraussetzung: Sichere Windows Kenntnisse.

5504-03 BU *Joachim Seiter*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **24. – 28. Apr., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Programmieren in Java

Java ist eine moderne, objektorientierte Programmiersprache. Als herausragende Eigenschaften der Sprache werden genannt: Portabilität, Sicherheit, Robustheit und Multithreading. Der Siegeszug von Java liegt im besonderen Design der Sprache begründet, welches ermöglicht, ein einmal geschriebenes Programm sofort auf andere Plattformen zu übertragen.

Inhalte: Grundlegende Sprachkonzepte, Kontrollstrukturen, objektorientierte Programmierung und einiges mehr.

Voraussetzung: Windows-Kenntnisse

5506-01 BU *Joachim Seiter*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **13. – 17. März, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

5506-03 BU *Joachim Seiter*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **21. – 25. Aug., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

5506-05 *Alexander Harth*
Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **30. Aug. – 18. Okt., 8x**
Online-Kurs; € 210

Windows PowerShell – Eine Einführung

Die Windows PowerShell ist ein Systemverwaltungstool, d.h. wird für administrative Aufgaben eingesetzt. Wie viele andere Shells ist die Windows PowerShell einerseits ein Kommandointerpreter, andererseits ein Skriptinterpreter. Über eine eigene Skriptsprache, die PowerShell Scripting Language (PSL), können komplexe Anforderungen programmiert und automatisiert werden.
Die PowerShell setzt auf .NET Klassen und Objekten auf und ist voll objektorientiert.

Themen:

- CommandLets, Parameter, Objekte (Properties und Methoden), Pipes, Formatieren und Ausgeben
- Objekte auswählen, aufzählen, filtern und sortieren
- Einführung in die PSL.

Voraussetzung: Windows Kenntnisse.

5508-01 *Joachim Seiter*
Sa + So, 09.00 – 16.00 Uhr, **03. + 04. Juni, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 140

PHP-Programmierung

PHP ist eine leistungsstarke Programmiersprache zur Entwicklung dynamischer Webseiten und anspruchsvoller Web-Anwendungen wie Online-Shops, Groupware Applikationen und Content-Management-Systeme.

Inhalte:

Installation einer PHP Entwicklungsumgebung, Einführung in die Webserverprogrammierung unter PHP: Sprachkonzepte, Formulare, Cookies, Seitenzähler, Warenkorb, Zugriff auf eine Datenbank...
Voraussetzungen: HTML-, Programmier- und/oder Datenbankkenntnisse sind von Vorteil, aber nicht unabdingbar.

5510-01 BU *Joachim Seiter*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **19. – 23. Juni, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Python-Programmierung

Python ist eine leistungsfähige und einfach strukturierte Programmiersprache, die für zahlreiche Aufgaben von der Automatisierung von Installationsabläufen bis hin zur Bearbeitung von Datenbanken genutzt wird. Sie ist für alle wichtigen Betriebssysteme (bis hin zum Handy und Raspberry Pi) verfügbar.
Dieser Kurs vermittelt die Grundelemente der Sprache und zeigt exemplarische Einsatzmöglichkeiten auf.

Voraussetzung: Windows-Kenntnisse

5512-01 BU *Joachim Seiter*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **06. – 10. März, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

5512-05 *Joachim Seiter*
Sa + So, 09.00 – 16.00 Uhr, **29. + 30. Apr., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 140

5512-06 *Alexander Harth*
Di, 18.00 – 21.15 Uhr, **02. Mai – 20. Juni, 8x**
Online-Kurs; € 230

5512-07 BU *Joachim Seiter*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **10. – 14. Juli, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

5512-09 *Joachim Seiter*
Sa + So, 09.00 – 16.00 Uhr, **26. + 27. Aug., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 140

Python Intensiv

Numerisches Python und KI mit dem PC und dem Raspi

Python ist DIE Programmiersprache für Data Science. Mit den Modulen Numpy, Scipy, Matplotlib und Pandas ist es mindestens so leistungsfähig wie Matlab.
Dieser Kurs bietet nach der Installation der nötigen Module und einer kurzen Wiederholung der nötigen Python Basics einen systematischen Einstieg anhand vieler Beispiele in numerisches Python.
Als Abschlussprojekt schreiben wir mit Scikit eine kleine Klassifizierungs-KI, trainieren und testen diese. Dabei arbeiten wir mit dem PC und dem Raspberry Pi.
Voraussetzungen: Fundierte Grundkenntnisse in Python, Erfahrung mit Windows und Raspberry Pi OS.

5512-13 *Roland Michelmann*
Di + Mi + Do + Fr, 09.00 – 16.00 Uhr,
11. – 14. Apr., 4x
VHS Sonnemannstraße; € 210

Roboterprogrammierung mit Python

Der NAO 6 ist ein ca. 60 cm großer humanoider Roboter der Firma SoftBank Robotics. Er läuft unter Linux und lässt sich mit Python (und C++) frei programmieren. Der Kurs beginnt mit einer systematischen Einführung in die Programmiersprache Python. So früh wie möglich probieren wir unsere erworbenen Kenntnisse mit dem NAO aus. Den Abschluss bilden dann einige „komplexere" Projekte mit dem Roboter.

Inhalte:

- Strukturierte Einführung in die Programmiersprache Python
- Erster Kontakt mit dem Roboter und seiner grafischen Programmierumgebung Choregraphe
- Grundlegende Aspekte der Programmierung des NAO mit Python und erste kleine Projekte
- Einführung in Sprach- und Mustererkennung mit einer KI (künstliche Intelligenz) und deren Relevanz für die Arbeitswelt von Morgen
- Planung und Erstellung individueller größerer Projekte für den Roboter
- Intensive Test und Anpassung der erstellten Projekte

Voraussetzung: Grundkenntnisse in Windows und Linux

5513-01 BU *Roland Michelmann*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **17. – 21. Apr., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

5514-01 BU *Roland Michelmann*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **24. – 28. Juli, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Raspberry Pi

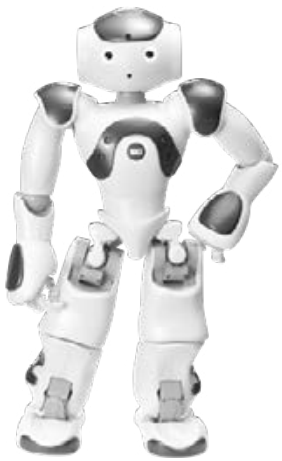
Der Raspberry Pi ist ein preiswerter Computer der für viele Aufgaben eingesetzt werden kann, wenig Strom verbraucht und virensicher ist, z.B. Mail und Internet, Mediacenter zum Abspielen von HD-Videos, Internet-Radio, Steuerungsaufgaben und Programmierung.

Inhalte:

- Aufbau und Betriebssystemauswahl
- Grundlagen zur Einrichtung (Raspbian)
- Konfiguration

Voraussetzung: Linux oder Windows-Kenntnisse

5516-01 *Joachim Seiter*
Sa, 09.00 – 16.00 Uhr, **15. Apr., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 70



Lernen Sie FranKI kennen

NEU im Programm

Ein Humanoide im Einsatz

Der NAO 6 ist ein ca. 60 cm großer humanoider Roboter der Firma SoftBank Robotics. Er läuft unter Linux und lässt sich mit Python (und C++) frei programmieren. Wir zeigen Ihnen die Möglichkeiten und den Nutzen der modernen Robotik.

Inhalte:

- „Ich bin NAO!" – Eine Selbstvorstellung
- „Schau mir in die Augen und sprich mit mir!" – Autonomous Life
- „Mach mit!" – Programmierung mit Choregraphe zum Mitmachen
- „Schau was ich kann!" – Eine kleine Demo der Möglichkeiten der Programmierung mit Python

Voraussetzung: Keine

5517-01 *Roland Michelmann*
So, 10.30 – 12.00 Uhr, **05. Feb., 1x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

5517-03 *Roland Michelmann*
Mi, 18.00 – 19.30 Uhr, **12. Apr., 1x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

5517-05 *Roland Michelmann*
Do, 10.30 – 12.00 Uhr, **27. Juli, 1x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Apps-Programmierung für Android

Einführung

Apps-Anwendungsprogramme für Smartphones und Tablets boomen. Denn mit einem Smartphone oder Tablet und den entsprechenden Apps hat man alles, was man unterwegs oder zu Hause braucht. Android-Apps werden unter Java programmiert. Sie lernen wichtige Ideen und Konzepte der Programmierung von Android-Apps kennen.

Voraussetzung: Java-Grundkenntnisse

5518-01 *Joachim Seiter*
Sa + So, 09.00 – 16.00 Uhr, **15. + 16. Juli, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 140

SQL – Einführung

SQL (Structured Query Language), eine deklarative Sprache, ist fundamentaler Bestandteil eines relationalen Datenbankmanagementsystems. Sei es als Administrator, als Datenbankentwickler oder als Datenbankanwender: Die Datenbank wird direkt oder – über einen graphischen Frontend – indirekt über SQL-Befehle gesteuert.
Unabhängig von speziellen SQL Implementationen behandeln wir grundlegende Aspekte von SQL wie SQL und Datenabfragen, SQL und Datenbankdesign, SQL und Datenmanipulation.

Voraussetzung: Windows Kenntnisse.

5525-01 *Joachim Seiter*
Sa + So, 09.00 – 16.00 Uhr, **11. + 12. März, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 140

5525-03 *Joachim Seiter*
Sa + So, 09.00 – 16.00 Uhr, **06. + 07. Mai, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 140

5525-05 *Joachim Seiter*
Sa + So, 09.00 – 16.00 Uhr, **24. + 25. Juni, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 140

Betriebssysteme, Netze

Windows 10

Administration Windows 11

Editionen von Windows 11 und deren Möglichkeiten, Grundlagen zur Windows Oberfläche, Gerätemanager, Netzwerkcenter, Netzwerkprofile, Netzwerkdiagnose, Druckerinstallation, Computerverwaltung, Wichtige Kommandozeilentools, Dateisysteme von Windows, Freigaben und Netzlaufwerke, Lokale Benutzerverwaltung, Anlage von Benutzern und Gruppen, Systemwiederherstellung, Backup und Wiederherstellung

Voraussetzung: Gute Windows-Kenntnisse

5532-01 *Wolfgang Weirich*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **20. + 21. Mai, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 140

Office 365

Mit Microsoft 365 kommunizieren

Mit Office 365 kann ohne viel Zeit- und Kapitaleinsatz relativ schnell eine Struktur für die Gruppenkommunikation aufgebaut werden. Für kleine Unternehmen und Selbstständige/Freiberufler wird im Kurs gezeigt, wie dabei vorzugehen ist. Aber auch Privatpersonen erfahren, wie sie eine Plattform für die Begegnung mit anderen (auch weit entfernt lebenden) Familienangehörigen oder Freunden einrichten können und von überall auf die gemeinsamen Daten zugreifen können.

Inhalte:

- Was ist Office 365 und wie arbeitet es?
- OneDrive Online und OneDrive im Explorer
- E-Mails, Kalender, Personen, Aufgaben (Outlook)
- Yammer, Planner, Delve, SharePoint Online, Teams
- Arbeiten mit PC, Notebook, Tablet und Smartphone

Voraussetzung: Gute Windows- und Office-Kenntnisse

5533-01 *Wolfgang Weirich*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **01. + 02. Apr., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 140

5533-03 BU *Wolfgang Weirich*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **17. – 21. Juli, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

5533-05 *Wolfgang Weirich*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **22. + 23. Juli, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 140

Windows Server

Windows Server 2022

Anhand einer Beispielinstallation werden die einzelnen Schritte zur Einrichtung eines Netzwerkes theoretisch und praktisch durchgearbeitet: Server einrichten, Arbeitsstationen einbinden, Benutzer anlegen und die Zugriffsmöglichkeiten der Benutzer auf das Netz nach den Erfordernissen der Beispielfirma gestalten. Die Darstellung und Durchführung weiterer Konfigurations- und Administrationsmöglichkeiten schließen diesen Teil ab.
Weitere Inhalte:

- Installation, Vereinfachung der Administration mit Gruppenrichtlinien, Sicherheit, Verzeichnisdienst
- Active Directory: Aufbau, Struktur, Planung

Der Schwerpunkt liegt auf der Vermittlung von grundlegendem Netzwerk-Know-How am Beispiel von Windows Server 2022.

Voraussetzung: Sicherer Umgang mit Windows 10/11

5535-01 BU *Wolfgang Weirich*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **03. – 07., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Sharepoint-Server

Sharepoint für Anwender/-innen

SharePoint bietet eine umfassende Plattform für die Zusammenarbeit in Teams.Zentrales Element in SharePoint sind Websites. Die Einzelseiten nehmen die eigentlichen Inhalte auf. Dies können sein: Dokumentbibliotheken; Wikibibliotheken; Bildbibliotheken; allgemeine benutzerdefinierte Listen: Ankündigungslisten, Aufgabenlisten Kalender; Diskussionsforen

- Einsatzmöglichkeiten von SharePoint:
- Web Content Management: Bereitstellung von Internetoder Intranet-Präsenzen
- Collaboration: Unterstützung der Zusammenarbeit und des Wissensmanagements
- Dokumenten-Management: Verwaltung von Dokumenten über ihren gesamten Lebenszyklus

Voraussetzung: Gute Windows-Kenntnisse

5540-01 *Wolfgang Weirich*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **12. + 13. Aug., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 140

Linux

Linux Ubuntu I

Linux ist ein weitverbreitetes Multi-User/Tasking-Betriebssystem. Sie lernen die Architektur des Betriebssystems, die grundlegenden UNIX-Konsolen-Befehle, Definitionen und Zugriffsrechte, Umleitungen und Pipelines kennen. Es wird mit Ubuntu gearbeitet. Sie erlernen die Installation und Konfiguration des Betriebssystems, grundlegende Linux-Konzepte, Netzkonfiguration, und das Arbeiten mit und ohne grafische Oberfläche.

Voraussetzung: Gute PC-Kenntnisse

5545-01 *Wolfgang Weirich*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **10. + 11. Juni, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 140

Linux Ubuntu II

Nach einer Installation und ersten Erfahrungen mit Ubuntu wollen Sie sich weiter mit diesem Linux-Betriebssystem beschäftigen und Ihre Kenntnisse vertiefen.

Themen:

Installation, Bootkonzept und Partitionierung, Paketverwaltung, Shellbasierte Benutzerverwaltung und Zugriffsrechte, Dateiverwaltung, Grundlagen Netzwerke, Netzwerkkonfiguration, Linux im Windows-Netzwerk und Samba, Cups-Druckerserver, Bootkonzept und Runlevels, Konfigurationsdateien und Logfiles, Backup und Systemwiederherstellung, X-Windows-System, Desktops

Voraussetzung: Linux-Grundkenntnisse

5546-01 *Wolfgang Weirich*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **08. + 09. Juli, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 140

Linux – Ubuntu

Ubuntu ist ein weitverbreitetes Linux-Betriebssystem und wird für viele Anwender/-innen mehr und mehr zu DER Windows-Alternative. Sie erlernen die Installation und Konfiguration des Betriebssystems, grundlegende Linux-Konzepte, Netzkonfiguration, und das Arbeiten mit und ohne grafische Oberfläche.

Inhalte:

- Desktops (Unity, Gnome, KDE)
- X-Window-System, Dateisystem (Dokumente,

Dateien, Verzeichnisse etc.)
- Einführung in die Administration (Benutzer, Gruppen, Benutzerverwaltung, Datei-Permissions, Software installieren und entfernen, Konfigurationen usw.)

Übersicht über die vorhandenen Applikationen einer Standardinstallation

Voraussetzung: Gute PC-Kenntnisse

5547-01 BU *Wolfgang Weirich*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **08. – 12. Mai, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Einführung in das Ethical Hacking mit Kali Linux

Wir führen Sie in das Thema Ethical Hacking ein, mit besonderem Gewicht auf Ethical. Es werden verschiedene Linux-Distributionen vorgestellt, gefolgt von einigen Erläuterungen zum Hacking mit Windows und macOS.

Inhalte:
- Installation von Kali Linux in einer virtuellen Maschine (VirtualBox)
- Einführung in Kali Linux sowie Bedienung und Administration
- Die wichtigsten Tools für Ethical Hacking
- nmap, Nikto, gobuster, sslscan, Wireshark, ZAP Attack Proxy, AutoRecon, John the Ripper und hashcat, Umgang und Erstellung Wortlisten, searchsploit und Exploit-DB, Metasploit

5548-01 *Ulf Klose*
Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **25. + 26. März, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 140

5548-03 *Ulf Klose*
Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **17. + 18. Juni, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 140

Rhetorik, Kommunikation

Sprechbildung

Online: Sprechbildung I

Sie lernen das Zusammenspiel von Atmung, Stimme und Artikulation kennen. Durch Übungen zur Atmung, zur Stimm- und Lautbildung, zum Vorlesen und freien Sprechen erwerben Sie Grundlagen für besseres und schonendes Sprechen. Als Einstieg in die Rhetorik ist die Sprechbildung vor allem dann geeignet, wenn sich das Lampenfieber beim Sprechen vor anderen so steigert, dass Sie Ihre Stimme nicht mehr ausreichend beeinflussen können.

5550-01 *Katrin Ritter*
Sa + So, 09.30 – 17.15 Uhr, **18. + 19. März, 2x**
Online-Kurs; € 99

Online: Der Ton macht die Musik (Sprechbildung II)

Ausdrucksstarkes Sprechen lernen

Oft ist die angemessene Betonung beim Sprechen ausschlaggebend für eine gute Verständlichkeit und souveräne Wirkung. Wünschen Sie sich auch im Alltag und vor allem im Beruf, interessant, engagiert und überzeugend zu sprechen? Lernen Sie sich selbst und Ihre persönlichen Möglichkeiten verbaler Kommunikation kennen. Entdecken Sie Ihre eigenen Ressourcen und Wege, diese effizient zu nutzen. In Verbindung mit theoretischem Hintergrundwissen und vielen praktischen Übungen erfahren Sie mehr über Sprechausdruck und haben die Gelegenheit, unter Nutzung von Audio- und Videofeedback, freies und lebendiges Sprechen zu trainieren. Auf diese Weise entwickeln Sie beim Sprechen mehr Selbstsicherheit, eine kompetente Ausstrahlung, Authentizität und steigern Ihre persönliche Überzeugungskraft.

Voraussetzung: Grundkenntnisse der Sprechbildung

5550-03 *Katrin Ritter*
Sa + So, 09.30 – 17.15 Uhr, **20. + 21. Mai, 2x**
Online-Kurs; € 99

Rhetorik

Rhetorik und Gesprächsführung I

Sie lernen die wichtigsten Regeln der Rhetorik kennen.
Ziel ist es, die „Kunst des Redens" zu verbessern und hierüber überzeugender aufzutreten. Dabei werden wir auch einige Kniffe zu typenspezifischer Kommunikation kennen lernen. Dies soll dabei helfen, in spezifischen Gesprächssituationen, z.B. im Verkauf oder im Mitarbeiter/-innengespräch den „richtigen Ton" zu finden und Ergebnisse zu erreichen. Die Themen des Kurses werden mit Beispielen, u.a., aus der Konsumenten- und Motivforschung sowie aus der Verkaufsrhetorik untermauert. Das Gelernte werden wir anhand von Übungen festigen.

Themen:
- Halten einer Kurzrede mit Videoanalyse
- Gesprächsführung mit unterschiedlichen Charakteren
- Assoziationen bei bildhafter Sprache (Metaphorik)

Zusatzkosten: € 2,50 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

5551-01 *Melanie Tintera*
Sa, 09.00 – 16.00 Uhr, So, 09.30 – 15.15 Uhr,
11. + 12. Feb., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 85

5551-03 *Melanie Tintera*
Sa, 09.00 – 16.00 Uhr, So, 09.30 – 15.15 Uhr,
17. + 18. Juni, 2x
VHS Sonnemannstraße; € 85

5551-05 *Melanie Tintera*
Sa, 09.00 – 16.00 Uhr, So, 09.30 – 15.15 Uhr,
12. + 13. Aug., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 85

Rhetorik und Gesprächsführung II

Fortgeschrittene

Anhand praktischer Übungen vertiefen wir vorhandene Kenntnisse und erweitern das Repertoire. Sie gewinnen an Mut; Ihre Reden kommen noch lebendiger und schlagfertiger rüber. Gesprächssituationen werden souveräner und zielführender.

Themen:
- Halten von Kurzreden mit Videoanalyse
- Spontanreden
- Gespräche mit unterschiedlichen Charakteren, u.a. Kundengespräche
- Gesprächsführung im Arbeitsalltag

Wir werden noch mehr mit Hilfsmitteln wie z.B. Flip-Chart arbeiten. Anhand von Rollenspielen stellen wir Situationen nach. Die Videokamera ist diesmal verstärkt im Einsatz. Ziel ist das Lernen durch Analyse und wertschätzendes Feedback.

Voraussetzung: Grundkenntnisse der Sprechbildung

Zusatzkosten: € 2,50 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

5551-07 *Melanie Tintera*
Sa, 09.00 – 16.00 Uhr, So, 09.30 – 15.15 Uhr,
25. + 26. März, 2x
VHS Sonnemannstraße; € 85

Online: Argumentieren und Überzeugen mit Sicherheit

Sie haben gute Argumente, doch Sie können sie im Gespräch nicht überzeugend vermitteln? Sie erleben immer wieder, dass Sie sich in Diskussionen überfahren fühlen? An diesem Wochenende trainieren Sie, auch in schwierigen Situationen souverän zu bleiben und angemessen auf Ihren Gesprächspartner zu reagieren. Neben dem Formulieren unserer Erwartungen und Argumente liegt das Augenmerk auf unserer inneren Haltung in Gesprächen und einem sicheren Auftreten.

Themen:
- Phasen im Gesprächsverlauf
- Strukturiert argumentieren (5-Satz Technik)
- Wirksamer Einsatz von Körpersprache
- Fragetechniken zur Gesprächssteuerung
- Einwände unserer Gesprächspartner sicher entgegnen
- Aktives Hinhören
- Schlagfertigkeit – wann ist sie sinnvoll?

5552-01 *Sabina Ziegler*
Fr, 17.30 – 21.30 Uhr, Sa, 09.00 – 17.30 Uhr,
17. + 18. März, 2x
Online-Kurs; € 85

Online: Mit Fragen führen, anregen, ablenken und mehr

NEU im Programm

Welche Fragearten gibt es und wie setze ich sie gezielt ein? Welche Wirkung erziele ich damit bei meinen Gesprächspartnern? Und welche Fragen sollte ich vermeiden? Während dieses Seminars sensibilisieren Sie sich für die vielseitigen Fragearten, üben und reflektieren deren unterschiedlichen Wirkungsweisen im gemeinsamen Austausch und trainieren auch, wie Sie sich selbst bei unangenehmen Fragen behaupten können.

Themen:
- Fragearten und ihre Wirkung
- Intentionen in Gesprächen
- Fragen zur Steuerung des Gesprächsablaufs
- Wie Sie eher nicht fragen sollten
- Fragen für lernende Teams
- Fragen, die Sie sich selbst einmal stellen können

5553-01 *Sabina Ziegler*
Sa, 09.00 – 16.30 Uhr, **08. Juli, 1x**
Online-Kurs; € 45

Online: Manipulative Rhetorik

Miese sprachliche Tricks erkennen und abwehren

Halbwahrheiten, Suggestivfragen und vergiftete Verführung. Diese und andere sprachlichen Tricks werden im Alltag oft angewandt, um Menschen bloßzustellen, um sie nicht zu Wort kommen zu lassen oder um sie sogar Dinge tun zu lassen, die sie letzten Endes gar nicht tun möchten. Gemeinheit ist hier Trumpf.
Damit Sie nicht selbst das Opfer eines solchen Angriffs werden, zeigen wir Ihnen in diesem praxisorientierten Kurs wie unfaire Zeitgenossen manipulative Rhetorik einsetzen und wie Sie sich schlagfertig und nachhaltig gegen diese miesen Tricks der Sprache wehren können.

5554-01 *Edgar Achenbach*
Sa + So, 09.00 – 16.30 Uhr, **25. + 26. Feb., 2x**
Online-Kurs; € 90

Online: Kommunikation mit Struktur

Die Macht der 3

In der Kommunikation entscheidet Struktur über Erfolg oder Misserfolg. Ein thematisch exzellenter Vortrag verliert ohne eine saubere Struktur viel von seiner Wirkung; und umgekehrt kann Struktur eine thematisch oberflächliche Präsentation stark aufwerten. Sie lernen und üben anschaulich, wie Sie mithilfe der »Macht der 3« gekonnt Botschaften vermitteln und Ideen präsentieren können. Wir beginnen dabei mit dem Rhetorischen Dreisatz, mit dem Sie in nur 10 Sekunden ein solides Argument vortragen können. Dann sehen wir uns den komplexeren Elevator Pitch an und verwenden schließlich die »Macht der 3«, um eine komplette Präsentation zu planen. Auch besprechen wir, wie man mit der Walt-Disney-Methode seine Ziele planen und mit der »Gefahr der Serie« spannend kommunizieren kann.

5555-01 *Edgar Achenbach*
Sa + So, 09.30 – 17.00 Uhr, **25. + 26. März, 2x**
Online-Kurs; € 90

Kommunikation

Wie Gespräche gelingen – Sprechen, zuhören und verstehen

NEU im Programm

In allen Situationen in denen Menschen miteinander sprechen kann es zu Missverständnissen kommen. Das lässt sich nicht immer verhindern. Es ist aber gut, wenn wir miteinander über Schwierigkeiten reden können. Dieser Kurs hilft Ihnen dabei mit anderen Menschen in Kontakt zu kommen, die eigene Meinung zu vertreten, neue Gesprächssituationen zu meistern, Gespräche zu beeinflussen, Nein zu sagen und Konflikte zu lösen. Dieser inklusive Anfängerkurs – für Menschen mit und ohne Beeinträchtigung – vermittelt Grundlagen der Kommunikation in einfacher Sprache und mit mehr Zeit. Eine Patenschaft zwischen zwei Teilnehmenden, die sich unterstützen, wird empfohlen. Teilhabeassistenzen (TA) sind ebenfalls willkommen.

5557-01 *Edgar Achenbach; Yvonne Ehrhardt*
Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, **20. + 27. Mai, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 55

Online: Kompetent kommunizieren

Die Konkurrenz schläft nicht – sie trainiert!

Kennen Sie auch das Gefühl, in wichtigen Gesprächen nicht kompetent zu erscheinen, nicht verstanden zu werden oder andere nicht erreichen zu können? Machen Sie sich die Grundlagen von Kommunikation zunutze. Werfen Sie einen Blick hinter die Kulissen, verändern Sie eingefahrene Verhaltensweisen und üben Sie neue Möglichkeiten zur aktiven Gestaltung von Gesprächen ein. Auf diese Weise lernen Sie, entspannter, flexibler und kreativer auf alltägliche Anforderungen zu reagieren und erhöhen Ihre Chance, eigene Ziele besser zu erreichen.
Mit Videofeedback

5558-01 *Katrin Ritter*
Sa + So, 09.30 – 17.15 Uhr, **15. + 16. Juli, 2x**
Online-Kurs; € 99

Online: Die Kunst der geschmeidigen Kommunikation

Nicht immer sind es die vielgepriesenen sachlichen Argumente oder das konsequente Vertreten eines Standpunktes, welche zum gewünschten Ergebnis führen. Oftmals sind es im zwischenmenschlichen beruflichen Umgang vielmehr die subtileren Techniken, die eine gelungene Kommunikation und ein beiderseits gewinnbringendes Ergebnis ermöglichen. Die geschmeidige Kommunikation ist eine Kunstfertigkeit, bei der es um eigene Authentizität, genaue Wahrnehmung und Empathie, aber auch um ein gutes Timing und um einen virtuosen Umgang mit den Energien innerhalb einer persönlichen Begegnung geht.

Themen:
- Pacing/Leading (NLP-Format)
- Aktives Zuhören nach Carl Rogers
- Die Kommunikationsebenen nach Schulz von Thun
- Grundzüge der gewaltfreien Kommunikation

- Grundzüge der Transaktionsanalyse

5559-01 *Yvonne Ehrhardt*
Sa + So, 09.00 – 16.30 Uhr, **15. + 16. Apr., 2x**
Online-Kurs; € 90

Kommunikationstraining für Frauen

Big Talk

Für das berufliche Vorankommen ist gekonntes Smalltalken sicher hilfreich. Wichtiger ist jedoch das Einmaleins des „Big Talks", denn die Beherrschung einer klaren, offenen und zeitnahen Kommunikation ist ein wesentlicher Faktor des beruflichen Erfolgs – dies gilt auch für Frauen. Wir richten uns deshalb speziell an Frauen und bieten den einzelnen Teilnehmerinnen einen geschützten Rahmen, die eigenen Kommunikationsthemen offen anzusprechen und diese gemeinsam zu üben und zu reflektieren.

Themen:

- Grundlagen der verbalen und nonverbalen Kommunikation
- Kommunikation mittels Körpersprache
- Analyse der eigenen Kommunikationsmuster
- Tipps für eine optimale nonverbale Kommunikation
- Sinnvolle Gesprächsaufbauten und Formulierungshilfen
- Adäquate Kommunikation in Konfliktsituationen

5561-01 ♀ *Regina Siepelmeyer*
Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **04. + 05. Feb., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

5561-03 ♀ *Regina Siepelmeyer*
Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **17. + 18. Juni, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

Gemeinsam lernen für eine bessere Welt

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

Gestalten Sie die Zukunft nachhaltig mit! I

Weitere Informationen unter hs.frankfurt.de/BNE

Wertschätzend kommunizieren in Beruf und Alltag

Wochenendkurs

Möchten Sie lernen, wie Sie eine wertschätzende Beziehung in Ihrem geschäftlichen Umfeld aufbauen können, wie Sie ehrlich und empathisch kommunizieren? Auf Einwände von der anderen Seite gelassen reagieren und den Gesprächspartner nicht gleich zum Konfliktgegner machen? Es geht nicht darum, herauszufinden, wer `Recht hat`, sondern mit der Sprache bewusster umzugehen. Wir führen Sie in die innere Haltung der `Wertschätzenden Kommunikation` (nach Marshall Rosenberg, USA) ein.

Themen:

- Respektvolle und achtsame Kommunikation mit sich selbst und anderen
- Rollenspiele
- Vermittlung der Grundannahmen dieser Haltung: Jeder strebt nur danach, seine Bedürfnisse zu erfüllen.
- Mit den vier Schritten den Kollegen, die Kollegin, den Chef empathisch hören

5562-01 *Jeannette Werner*
Sa + So, 09.30 – 17.45 Uhr, **04. + 05. März, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 99

5562-03 *Jeannette Werner*
Sa + So, 09.30 – 17.45 Uhr, **17. + 18. Juni, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 99

Bildungsurlaub nach Dr. Marshall Rosenberg

Sie sind auf der Suche nach neuen Wegen, mit Konflikten umzugehen? Sie wünschen sich einen guten Draht zu Ihrem Chef oder Kollegen, auch wenn es mal schwierig wird? Sie möchten auf Einwände von Kollegen oder Vorgesetzten gelassen reagieren und den Gesprächspartner nicht gleich zum Konfliktgegner machen?
Sie lernen die Grundlagen der „Wertschätzenden Kommunikation" (Marshall Rosenberg) kennen und erfahren, wie Sie diese in der Praxis anwenden können. Es geht nicht darum, herauszufinden, wer „Recht hat", sondern mit der Sprache bewusster umzugehen.
Sie lernen, sich auch in kritischen Situationen einzusetzen für die eigenen Bedürfnisse, Kritik zu üben ohne zu verletzen, freundlich „nein" zu sagen und mehr Zeit für sich selbst zu gewinnen.

5563-01 BU *Jeannette Werner*
Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **27. Feb. – 03. März, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

5563-03 BU *Jeannette Werner*
Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **27. – 31. März, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

5563-05 BU *Jeannette Werner*
Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **24. – 28. Apr., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

5563-07 BU *Jeannette Werner*
Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **10. – 14. Juli, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

5563-09 BU *Jeannette Werner*
Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **21. – 25. Aug., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Erfolgreich und Gelassen in Beruf und Alltag

Bildungsurlaub zu Kommunikation, Stressbewältigung und Emotionaler Balance

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

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

5565-01 BU *Jeannette Werner*
Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **20. – 24. Feb., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

5565-03 BU *Jeannette Werner*
Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **13. – 17. März, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

5565-05 BU *Jeannette Werner*
Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **22. – 26. Mai, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

5565-07 BU *Jeannette Werner*
Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **26. – 30. Juni, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

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

Neue Wege im Coaching

NEU im Programm

Coaching als Werkzeug der Persönlichkeits- und Personalentwicklung

Coaching spielt in der Personalentwicklung, bei der Bildung von Teams, aber auch bei der persönlichen

Weiterentwicklung eine immer bedeutendere Rolle. Gleichzeitig wird der Coaching-Markt mit interessanten Methoden, wie dem „New live design Coaching" oder „Hypnotalk" bereichert. Dieser Bildungsurlaub richtet sich an Coaches und die, die es werden wollen. Sie erhalten dazu ein solides Grundwissen über Coaching, den Coaching-Prozess, aber auch über die Grundhaltung, die von einem Coach gefordert wird. Sie werden neuere Methoden kennen lernen, die Sie im Beruf, aber auch im Ehrenamt einsetzen können. All dies wollen wir auch in einen gesellschaftlichen Kontext stellen und uns dabei über das mögliche Erfordernis eines Coaching-Gesetzes, nach dem Vorbild anderer europäische Länder, austauschen.

5566-01 BU *Michael Siebel*
Mo – Fr, 09.30 – 17.00 Uhr, **24. – 28. Juli, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Online: Selbstbewusst ohne Frust!

Sie möchten mit klarer Kommunikation und dem entsprechenden „Biss" im Job standhaft auftreten, oder lernen Ihre Gesprächspartner/-innen im Business durch souveränes Auftreten für sich zu gewinnen? Wie Sie mutig und lösungsorientiert auch bei Gegenwind kommunizieren und auch unter Druck professionell reagieren, lernen Sie in diesem Kurs. Wir nutzen das Modell der „Wertschätzenden Kommunikation" nach (Dr. Marshall Rosenberg, USA) um konstruktiv und klar zu formulieren, auf der Beziehungsebene zu punkten und eigene Interessen in Gruppen angemessen zu positionieren. Wir bringen unser Selbstbewusstsein auf Touren und unsere PS auf die Straße! Mit Praxistipps und individuellem Feedback.

5567-01 *Jeannette Werner*
So, 09.30 – 17.45 Uhr, **26. März, 1x**
Online-Kurs; € 50

Online: Praxiswerkstatt Wertschätzende Kommunikation

Fortgeschrittene

Sie haben Vorkenntnisse in der „Gewaltfreien/Wertschätzenden Kommunikation" (nach Dr. Marshall B. Rosenberg, USA)? Sie möchten Ihr Wissen vertiefen und noch mehr in den Alltag integrieren? Wir üben an zwei Wochenenden kompakt die „4 Schritte" in der praktischen Anwendung mit dem Chef oder der Kollegin. Anhand eigener Praxisfälle lernen wir typische Fallstricke kennen und erlangen noch mehr Sicherheit und Schnelligkeit in der Umsetzung und vertiefen die Haltung. Tricks und Kniffe für eine authentische Kommunikation, die genau zu Ihnen passt, runden das Training ab. Der Kurs ist exklusiv für Menschen mit Vorkenntnissen im Umfang von 2 Trainingstagen, bitte bei der Anmeldung beachten.

5568-01 *Jeannette Werner*
Sa + So, 09.30 – 17.45 Uhr, **25. Feb. – 19. März, 4x**
Online-Kurs; € 198

Beachten Sie auch unser Angebot der Psychologie zu Kommunikation und Persönlichkeitsentwicklung ab Seite 43

Storytelling

Mit spannenden Geschichten erfolgreich

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

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

Der perfekte Pitch

NEU im Programm

Damit Sie keine zweite Chance für den ersten Eindruck benötigen

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

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

Konfliktmanagement

Online: Strategisches Konfliktmanagement

Ob im beruflichen Alltag, oder bei der Etablierung eines Teams – Konflikte haben klare Strukturen und erklärbare Ursachen. Dabei geht es regelmäßig um die Austragung gegensätzlicher Interessen in Verbindung mit einer zunehmenden Verknappung konstruktiver Kommunikation. Diese geschwächte Kommunikation findet in Form eines direkten Austauschs zwischen Menschen statt, wobei es – jenseits der vordergründigen Sachebene – letztendlich immer um Ängste und Bedürfnisse geht. Als ein besonders mächtiges Tool zur nachhaltigen Bereinigung von Konflikten im mikro- und makrosozialen Bereich hat sich dabei die „Gewaltfreie Kommunikation" nach Marshall Rosenberg erwiesen.

Themen:

- Konstruktive Konfliktbewältigungsstrategien
- Grundzüge der gewaltfreien Kommunikation
- Die Tit-for-Tat- Strategie

5572-01 *Edgar Achenbach*
Sa + So, 09.30 – 17.00 Uhr, **03. + 04. Juni, 2x**
Online-Kurs; € 90

Basiskurs Mediation

NEU im Programm

Mediation erfreut sich wachsender Beliebtheit und ist als Konfliktlösungs-verfahren gesellschaftlich anerkannt und zunehmend im Bewusstsein der breiten Bevölkerung angekommen. In diesem Bildungsurlaub geht es darum, Konflikte bzw. Diskrepanzen von Bedürfnissen und Interessen von vorneherein lösungsfokussiert in den Blick zu nehmen. So werden die Ressourcen der Beteiligten angesprochen und verstärkt, damit die Streitparteien letztendlich ihre Arbeits- und Lebenssituation verbessern und selbstwirksam akzeptable Lösungen für sich finden können.

Themen:

- Lösungsfokussierte Fragen
- Auftragsklärung (Arbeitsbündnis)
- Motivation für Veränderungen
- Konsensbildung
- Umgang mit Fehlern

• Integration verschiedener Mediationsansätze

5573-01 BU *Anita Heyer*
Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **26. – 30. Juni, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Sprache vor Publikum, Netzwerken, Schlagfertigkeit

Auftritt – Freie Rede und Selbstpräsentation

Zu leise? Monoton? Zu schnell? Wenn Sie in ungewohnten Situationen oder vor größeren Gruppen sprechen, bekommen Sie Lampenfieber, können keinen klaren Gedanken fassen und Sie haben das Gefühl, es hört Ihnen keiner zu? Das lässt sich ändern! Sie lernen, sich mental auf eine Rede vorzubereiten und diese selbstsicher und stimmlich sowie körpersprachlich überzeugend zu halten. Hierfür werden grundlegende Fertigkeiten zu Stimmqualität, Präsenz, Körpersprache und Zuhörerkontakt trainiert.
Themen sind Atmung, Haltung, Artikulation, Entspannung, Stimmsitz und Resonanz. Danach wird mit Methoden aus dem Rhetorik-, Kommunikations- und Schauspieltraining an Ausdruck und Präsenz gearbeitet. Schließlich können Sie vorgegebene oder selbst gewählte „Auftritts"-Situationen durchspielen.

5583-01 *Patricia Leinhos*
Sa, 13.00 – 18.00 Uhr, So, 11.00 – 16.00 Uhr,
01. + 02. Apr., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 69

5583-03 *Patricia Leinhos*
Sa, 13.00 – 18.00 Uhr, So, 11.00 – 16.00 Uhr,
27. + 28. Mai, 2x
VHS Sonnemannstraße; € 69

5583-05 *Patricia Leinhos*
Sa, 13.00 – 18.00 Uhr, So, 11.00 – 16.00 Uhr,
01. + 02. Juli, 2x
VHS Sonnemannstraße; € 69

5583-07 *Patricia Leinhos*
Sa, 13.00 – 18.00 Uhr, So, 11.00 – 16.00 Uhr,
26. + 27. Aug., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 69

Online: English Pronunciation

Schauspieltechniken für den Beruf

Sprechen Sie gerne Englisch? Grammatik und Wortschatz sind oft einigermaßen geläufig – aber viele Menschen scheuen sich vor der eigenen Aussprache, weil sie irgendwie nicht richtig klingt. Die gute Nachricht: Es gibt jede Menge Tricks und Tipps, mit denen man dieses Ziel erreichen kann! Mit Techniken aus dem Schauspieltraining feilen wir gemeinsam an Ihrer Aussprache, widmen uns den Unterschieden zwischen dem Deutschen und dem Englischen und vor allem den typischen Problemen, die der deutsche native Speaker oft mit dem Englischen hat. Lange und kurze Vokale, stimmhafte und stimmlose Konsonanten, Dentale und Labiale – klingt das kompliziert? Keine Sorge, das ist es nicht. Wir lernen, wie Zunge, Lippen und die Mundmuskeln zusammenarbeiten und üben mit Tricks aus der Schauspielschule.

5586-01 *Katharina Schaaf*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **07. – 21. Feb., 3x**
Online-Kurs; € 50

5586-03 *Katharina Schaaf*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **18. – 02. Mai, 3x**
Online-Kurs; € 50

Netzwerken – so geht`s

NEU im Programm

Alle reden von Netzwerken, aber was ist das genau? In diesem Kurs schauen wir uns alle Themen von Ihrer persönlichen Vorstellung, über Einstiegsfragen bis hin zu den Dos und Don´ts beim Netzwerken an. Sie erhalten Tipps, wie Sie auf Fremde zugehen können und auch wie dabei mit Introversion umzugehen ist. Zusätzlich sammeln wir gemeinsam Ideen, wo und wann Sie Ihr Netzwerk aufbauen und vergrößern können. Melden Sie sich an zu Ihrem Netzwerk-Tag!

5588-01 *Claudia Kielmann*
Sa, 09.30 – 17.00 Uhr, **11. März, 1x**
Online-Kurs; € 45

5588-03 *Claudia Kielmann*
Sa, 09.30 – 17.00 Uhr, **06. Mai, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 45

Schlagfertigkeit

Selbstbewusste Kommunikation und freier Umgang mit Konflikten

Zufriedenheit und Erfolg hängen auch davon ab, wie selbstbewusst ein Mensch ist. Die eigenen Stärken und Fähigkeiten zu kennen – ebenso wie die persönlichen Grenzen, Unsicherheiten und Wünsche – macht erfolgreiche Kommunikation viel leichter. Dieser Kurs ermutigt Sie, Stärken zu zeigen und offen und lebendig an Konflikte heranzugehen. Es geht dabei sowohl um Konflikte mit sich selbst als auch mit anderen z.B. im Team. Neben der Theorie wird es auch Zeit und Raum geben, um sich auszuprobieren: Mit Rollenspielen, Atem – und Stimmübungen, Übungen zur Körpersprache und -wahrnehmung sowie Gesprächsübungen.
Zusatzkosten: € 8 (im Kurs zu zahlen)

5592-01 *Michael Gottaut*
Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **18. + 19. März, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

Moderieren und Präsentieren

Online: So werden Ihre virtuellen Meetings erfolgreich

Mit Hilfe der Gesprächsmoderation unterstützen wir wirksam die Meinungsbildung und Entscheidungsfindung in virtuellen Arbeitsgruppen. Wann ist eine Moderation sinnvoll und welche inhaltlichen und technischen Aspekte sind maßgeblich für einen erfolgreichen Verlauf? Welche Fähigkeiten brauche ich als gute(r) Moderator/-in? In diesem Kurs erarbeiten wir die gezielte Steuerung von Meetings und Workshops mit Hilfe von Moderations-Methoden und technischen Tools. Die kompetente Lösung eventueller Schwierigkeiten während des Prozesses runden das Angebot ab.

5593-01 *Sabina Ziegler*
Fr, 17.30 – 21.30 Uhr, Sa, 09.00 – 17.30 Uhr,
09. + 10. Juni, 2x
Online-Kurs; € 85

Train the Trainer kompakt

NEU im Programm

Das komplette Einstiegspaket für Kursleitung und Erwachsenenbildung

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

5594-01 *Edgar Achenbach*
Sa + So, 09.00 – 16.30 Uhr, **04. + 05. März, 2x**
Online-Kurs; € 90

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

Erfolgreich moderieren und präsentieren

In diesem Kurs bekommen Sie viele wertvolle und leicht umsetzbare Impulse zur Optimierung ihrer

Moderations- und Präsentationstechnik. Sie erhalten Empfehlungen, wie Sie die Aufmerksamkeit Ihrer Zuhörer gewinnen, wie Sie erfolgreich Informationen vermitteln, gemeinsame Entscheidungen treffen und wie Sie die Motivation aller Beteiligten steigern. Dabei werden Einblicke in verschiedene Kreativitätstechniken wie z.B. Storytelling und Visualisierung an Flipcharts vermittelt. Außerdem wird auch der Umgang mit unerwartet herausfordernden Situationen thematisiert.
Bitte mitbringen: mehrere Seiten Papier und diverse Stifte Ihrer Wahl

5595-01 *Tina Heinebrodt*
Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **11. + 12. März, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

Sketchnotes im Beruf

Visualisieren mit einfachen Bilder und Texten

Gestalten Sie mit Sketchnotes Ihre Arbeit effizienter. Sketchnotes sind visuelle Notizen, die sowohl aus einfachen gezeichneten Bildern als auch Texten bestehen. Diese vereinen viele Vorteile für Ihre Zuhörenden und auch für Sie selbst. Durch Sketchnotes wird die Aufmerksamkeit gebunden und die Konzentrations-, Lern- und Merkfähigkeit erhöht. Zudem macht es auch einfach noch Spaß! Wenn Sie nun noch denken, Ihnen mangelt es dafür an Zeichentalent, dann werden Sie in diesem Kurs vom Gegenteil überzeugt. Anhand vieler Praxisbeispiele und Übungen bekommen Sie einen einfachen Einstieg in die Arbeit mit Sketchnotes.
Bitte mitbringen: mehrere Seiten Papier und diverse Stifte Ihrer Wahl

5596-01 *Tina Heinebrodt*
Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **25. + 26. März, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

NLP

Online: Kompakteinführung NLP

Das Neurolinguistische Programmieren bietet ungeahnte Möglichkeiten unsere Strukturen der Kommunikation, unser Denken und Handeln im Alltag, in Beziehungen und in der Arbeitswelt zu erkennen und bei Bedarf zu verändern. Hierbei arbeitet NLP sowohl mit der Sprache als auch mit allen Sinnen, die uns zur Verfügung stehen.
Sie erhalten Einblicke in NLP-Techniken, die helfen erste private und berufliche Erfolge zu feiern, bestimmte Lebensziele zu erreichen und sich persönlich weiterzuentwickeln. Sie werden sich mit ihren Werten, inneren Mustern und Zielen auseinandersetzen und spielerisch Ihre Sinne schärfen, um diese später gezielt einzusetzen. Sie lernen sich selbst zu motivieren und Ihren inneren Zustand positiv zu beeinflussen. Wir vermitteln aber auch eine gesunde skeptische Grundhaltung gegenüber NLP.

5597-01 *Yvonne Ehrhardt*
Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **13. + 14. Mai, 2x**
Online-Kurs; € 90

Einführung in das NLP

Sie erlernen und trainieren einerseits alle relevanten Basis-Formate der „Neurolinguistischen Programmierung“ (NLP) und verschaffen sich dadurch einen umfassenden Überblick, wie dieser Ansatz konstruktiv in den Bereichen der beruflichen und persönlichen Entwicklung eingesetzt werden kann. Wir vermitteln aber auch eine gesunde skeptische Grundhaltung gegenüber NLP und anderen gesellschaftlichen Gefahren, etwa im Zusammenhang mit Motivationsveranstaltungen („Tschaka-NLP“), Sekten, Esoterik, Verkaufs- und Verführungsmanipulation. Zur inhaltlichen Abrundung erhalten Sie einen Einblick in verschiedene kommunikationspsychologische Ansätze wie „Aktives Zuhören“ und „Paraphrasieren“, „Gewaltfreie Kommunikation“ und die „Transaktionsanalyse“.

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

5598-01 BU *Rainer Kreck*
Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **13. – 17. März, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Ausbildung zum NLP-Practitioner

In der NLP-Practitioner-Ausbildung erwerben Sie das Wissen und die Kompetenzen, die Sie benötigen, um NLP qualifiziert in Ihrem Berufsfeld anzuwenden. Sie lernen, sich ernsthaft mit der eigenen Persönlichkeit auseinanderzusetzen, professionell mit anderen zu kommunizieren und in beiden Bereichen positive Entwicklungs- und Veränderungsprozesse einzuleiten.
Besonderes Augenmerk wird beim Erlernen der NLP-Kompetenzen darauf gelegt, dass die Teilnehmer/-innen die Struktur der NLP-Techniken verstehen und in der Lage sind, sie so zu variieren, dass sie in unterschiedlichen Situationen bei unterschiedlichen Menschen Wirkung erzielen. Diesem Zweck dienen regelmäßige Supervisionen im Rahmen der Ausbildung, in der die NLP-Formate genau analysiert und verschiedene Varianten praktisch erprobt werden. Selbstverständlich werden auch die wissenschaftlichen Grundlagen des NLP, seine Möglichkeiten, aber auch seine Grenzen kritisch reflektiert.
Inhalte sind u.a. Pacing und Leading, Ankern, Metamodell der Sprache, Repräsentationssysteme, Reframing, Submodalitäten, Strategien, Hypnotische Sprachmuster, Lebensweg-Arbeit.
Der Practitioner-Kurs ist die erste von drei aufeinander aufbauenden Stufen in der Ausbildung des NLP. Jede Stufe ist eine in sich geschlossene, vollständige Einheit. Bei erfolgreichem Abschluss der NLP-Practitioner-Ausbildung wird Ihnen ein Practitioner-Zertifikat verliehen. Dieses berechtigt zur öffentlichen Anwendung von NLP und zur Teilnahme an der NLP-Master-Practitioner-Ausbildung.
Ausführliche Informationen zu den Veranstaltungsterminen, Kündigungsmöglichkeiten, Ratenzahlung etc. senden wir Ihnen gerne zu. Tel. 069 212-39990 oder -39996.
Das Entgelt wird in 5 Raten (1x € 335 und 4x € 250) gezahlt. Die Materialkosten € 35 werden mit der ersten Rate eingezogen.

Zusatzkosten: € 65 für Skripte (im Kurs zu zahlen)
Info-Abend: 05. April 2023, 18.30 – 20.00 Uhr, VHS Sonnemannstraße

5599-01 *Rainer Kreck*
Sa + So, 09.30 – 18.30 Uhr,
15. Apr. – 14. Jan. 2024
VHS Sonnemannstraße; € 1300, Mat. Kosten € 35

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

Management

Erfolgreich führen

Bildungsurlaub für Frauen

Ein Intensiv-Führungstraining im geschützten Rahmen für Frauen, die eine Leitungsfunktion in der Wirtschaft anstreben oder bereits erste vorhandene Führungskenntnisse erweitern möchten.
In dieser Woche erhalten Sie einen umfassenden Einblick in die vielfältigen Erfordernisse einer Führungsposition. Sie befassen sich mit den fünf Erfolgskompetenzen, die eine Führungskraft beherrschen sollte, um erfolgreich zu sein. Im Rahmen von interaktiven Vorträgen, Diskussionsrunden, Einzel- und Gruppenarbeit, sowie Rollenspiele werden erste Schritte erarbeitet, um den eigenen, authentischen Führungsstil zu entwickeln.

Themen u.a.:

- Kommunikation
- Mitarbeiterführung
- Handlungs-, Motivations- und Delegationsfähigkeit

Zusatzkosten: € 5 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

5601-01 ♀ BU *Regina Siepelmeyer*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **17. – 21. Apr., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

5601-03 ♀ BU *Regina Siepelmeyer*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **31. Juli – 04. Aug., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Special für Frauen

Stehen Sie bereits in den Startlöchern für eine Führungsposition und möchten Sie wissen, welche Anforderungen an eine Führungskraft gestellt werden? Dann erhalten Sie in diesem Basisseminar einen umfassenden ersten Überblick über die notwendigen Erfolgskompetenzen und Herangehensweisen, um in einer leitenden Funktion erfolgreich zu werden. Dank der mehrjährigen eigenen Führungserfahrung der Dozentin als einzige Frau auf Leitungsebene enthält das Seminar zudem wertvolle Tipps und Anregungen aus der Praxis.

5601-07 ♀ *Regina Siepelmeyer*
Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **08. + 09. Juli, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

Führung und Kommunikation

Den größten Teil ihrer Zeit investieren Führungskräfte in Kommunikation. Wer führen will, muss führen – Gespräche, Meetings, Gruppen. Doch wie geht richtige Kommunikation? Wie bringen wir unser Gegenüber dazu, uns zuzuhören, uns zu folgen? Menschen zu führen ist keine Frage der Position, sondern der Kommunikation, der Präsenz und auch gewisser Vorbereitungen. In diesem Bildungsurlaub wollen wir Ihre Führungskompetenzen ausbauen und Ihnen dabei helfen, Gespräche, Präsentationen oder andere Kommunikationsereignisse richtig vorzubereiten, sicher durchzu -führen- und auch dann souverän zu agieren, wenn es mal schwierig wird. Bitte bringen Sie eine eigene Präsentation mit.

Zusatzkosten: € 5 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

5602-01 BU *Gabriele Endisch*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **24. – 28. Apr., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

5603-01 *Gabriele Endisch*
Mo + Di + Mi, 09.00 – 16.00 Uhr, **15. – 17. Mai, 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 156

Kommunikation auf Augenhöhe

Unsere Arbeitswelt wird in hohem Maße von Beziehungen zu anderen Menschen bestimmt. Sie möchten als Führungskraft einen wertschätzenden Umgang etablieren, welcher eine Begegnung auf Augenhöhe ermöglicht? Sie wünschen sich eine innere Haltung, die auch in schwierigen Gesprächen tragfähig ist? Sie möchten lernen, Ihre Mitarbeiter empathisch abzuholen? Wir führen Sie in die „Wertschätzende Kommunikation" (nach Dr. Marshall Rosenberg, USA) ein und üben die praktische Umsetzung dieser zukunftsweisenden Haltung, die auch für ein „agiles Mindset" verwendet werden kann. Dieser Kurs ist eine Leadership-Qualifikation für Führungskräfte und bietet eine Fülle von Anregungen für noch mehr Klarheit und Authentizität in Ihrem Führungsalltag.

Zusatzkosten: € 5 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

5603-20 BU *Jeannette Werner*
Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **08. – 12. Mai, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Business Knigge

Einführung

Sich sicher auf dem beruflichen Parkett bewegen zu können, stärkt das Selbstbewusstsein. Es erleichtert nicht nur den Einstieg in den Beruf, sondern auch den Aufstieg auf der Karriereleiter. Wir zeigen Ihnen die wichtigsten Grundregeln für einen sicheren Auftritt. Wir widmen uns auch den Fragen, wie verhält man sich bei Veranstaltungen mit hochkarätigen Führungskräften aus Wirtschaft, Politik, Wissenschaft, Kirchen und Adel.

Themen:

- Nonverbale Kommunikation: Erscheinungsbild und Körpersprache, Gestik und Mimik
- Dresscodes: Das passende Outfit/ Branchen abhängig
- Begrüßen und Grüßen: Korrektes Anreden, unter Beachtung der Hierarchien,
- Einladungsverfahren und Platzierungen
- Tischkultur und Gastgeschenke
- Souveräne Umgangsformen
- Gratulieren, Danken und Kondolieren

5611-01 *Anja Rassmann*
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **25. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 50

Fortgeschrittene

Für den ersten Eindruck bleibt nicht viel Zeit. In unserer schnelllebigen, visuell geprägten Zeit hat der Gegenüber schon nach zwei bis drei Sekunden entschieden: Sie sind sympathisch, oder Sie sind es nicht, Vertrauen erweckend oder nicht, kompetent oder nicht.

Themen:

- In 30 Sekunden Profil und Stil zeigen
- Kurzer Moment – lange Nachwirkung
- Erkennen Sie Mechanismen
- Gut informiert ist schon halb gewonnen
- Äußerlichkeiten trumpfen zuerst
- Erster Eindruck per Korrespondenz, Mail oder Telefon
- Langfristige Erfolgs-Strategien
- Sich bedanken macht Freude
- 7 Tipps für ein taktvolles Nein
- Die Form der Entschuldigung
- Souverän reagieren in peinlichen Situationen

5611-03 *Anja Rassmann*
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **03. Juni, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 50

Restaurant Knigge 2.0

Tischsitten im Wandel! Wir widmen uns dem modernen Umgang im gastronomischen Umfeld.

Theorie-Teil (VHS)

- Literarische „Vorspeise"
- Neues Bedürfnis nach Tischkultur/modifiziert nach Maslow
- 7 Regeln der Tischmanieren
- Tischkultur nicht mit Tischsitten gleichsetzen
- Der perfekt gedeckte Tisch
- Angenehmes Miteinander: Die durchdachte Sitzordnung

Praxis-Teil (Im Restaurant)

- Die Auffindung des Tisches als „Zwischengang"
- Das Einmaleins bei Tisch als „Hauptspeise"
- Doe's & Don't zur „Nachspeise"

Zusatzkosten: Je nach Bestellung im Restaurant ca. 30 – 50 €.

5611-05 *Anja Rassmann*
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **15. Apr., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 50

5611-26 *Anja Rassmann*
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **05. Aug., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 50

Effektives Zeitmanagement

Praxisworkshop mit Outlook

Jeder zweite Erwerbstätige in Deutschland klagt über Zeitnot und hat Sorge, den Überblick zu verlieren. Mit Outlook haben Sie ein hervorragendes Werkzeug für Ihr Zeitmanagement zur Verfügung. Abgestimmt auf Ihre persönlichen Anforderungen leistet es gute Dienste, wenn es darum geht, viele Dinge unter einen Hut zu bringen. Sie lernen Grundtechniken des Zeitmanagements, sowie Funktionen in Outlook kennen und erhalten Anregungen, wie Sie Outlook für Ihr persönliches Zeitmanagement einrichten und nutzen.

Themen

- So nutzen Sie das Pareto-Prinzip (ABC-Analyse)
- Was ist wichtig, was ist dringlich? Das Eisenhower-Diagramm
- Grundwissen Zeitmanagement: Ziele, Strategien und Techniken
- E-Mails bearbeiten nach der AHA-Methode
- Netiquette, Signatur, Zustelloptionen
- E-Mails in Termine und Aufgaben umwandeln und delegieren

Voraussetzung: Sicherer Umgang mit Outlook

5620-01 *Gabriele Endisch*
So, 09.30 – 17.15 Uhr, **02. Apr., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 50

Online: Selbstmanagement mit System

Selbst-, Zeit- und Stressmanagement

Entweder Sie bestimmen über Ihre Ziele, Ihre Zeit und Ihre Energie oder aber die äußeren Umstände werden den Verlauf Ihres Lebens bestimmen. Wir verdeutlichen Ihnen, wie wichtig es ist, die eigenen Ziele zu konkretisieren und kontinuierlich zu verfolgen. Dabei geht es nicht darum, eine bestehende Methode einfach zu übernehmen, sondern ein eigenes, auf sich selbst zugeschnittenes Selbstmanagementsystem zu entwickeln und dieses im Alltag anzuwenden. Das Ergebnis ist eine zunehmende Klarheit über eigene Werte und Ziele sowie ein strukturiertes Vorgehen bei deren Umsetzung.

Themen:

- Klarheit über die eigenen Werte und Ziele
- Grundzüge des klassischen Zeitmanagements
- instrumentelle, kognitive und regenerative Stressbewältigung
- Simplifikation sämtlicher Lebensbereiche
- Umgang mit Gedanken und Emotionen

5621-01 *Yvonne Ehrhardt*
Sa + So, 09.30 – 17.00 Uhr, **22. + 23. Juli, 2x**
Online-Kurs; € 130

Achtsamkeit und Resilienz für den beruflichen Alltag

NEU im Programm

Entspannt durch schwierige Zeiten

Sie erfahren was unter Emotionaler Intelligenz, Achtsamkeit und Resilienz zu verstehen ist, welche Relevanz diese Aspekte für Ihre beruflichen Tätigkeiten haben können und was sie konkret tun können, um insbesondere Achtsamkeit und Resilienz, konkret in ihrem beruflichen Alltag zu fördern.

Themen:

- Welcher Zusammenhang besteht zwischen Achtsamkeit, Emotionaler Intelligenz & Resilienz
- Was kann ich für mich tun, um Achtsamkeit & Resilienz gezielt zu fördern
- Warum sind achtsame Mitarbeitende und Führungskräfte erfolgreicher sind
- Konkrete Praktische Übungen
- Beispiele zur Förderung von Achtsamkeit im weiteren beruflichen Umfeld
- Was heißt agiles Mindset, wie kann es helfen und wo ist der Zusammenhang zu Achtsamkeit und Emotionaler Intelligenz

5622-01 *Boyowa Meyer*
Sa + So, 09.30 – 17.00 Uhr, **28. + 29. Jan., 2x**
Online-Kurs; € 99

Souverän ans Ziel

Kommunikation, Grenzen, Embodiment

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

Bitte mitbringen:
Yogamatte und bequeme Kleidung zum Wechseln

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

5624-03 ♀ BU *Jeannette Werner*
Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **19. – 23. Juni, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Authentisch und erfolgreich in Beruf und Alltag

NEU im Programm

Kommunikation – Präsenz – Klarheit

Die Latte hängt hoch: Überflieger/in im Büro, Super-Parenting zuhause, adrett und nett auf der Familienfeier. Die Anforderungen, die an uns gestellt werden, sind enorm und manchmal fühlt es sich so an, als bliebe das, was uns eigentlich ausmacht, auf der Strecke: Wir selbst. In diesem Kurs geht es um die Freiheit, konsequent ich zu sein, Ruhe zu finden, wenn um mich herum der Sturm tobt. Loszulassen, was nicht mehr zu mir gehört. Wenn wir im Beruf authentisch sind statt Rollenbilder erfüllen zu müssen, entsteht ein Raum, in dem Kraft frei wird für unerwartete Potenziale. Wir begeben uns auf eine spannende Reise zu unseren eigenen Wünschen. Wir erforschen die eigenen Grenzen und erkunden Mittel und Wege, um uns selbst treu zu bleiben und erschließen uns so ungeahnte Kraftreserven.

5624-05 BU *Jeannette Werner*
Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **30. Jan. – 03. Feb., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Topleistung in Stresssituationen

NEU im Programm

Ob im Bewerbungsgespräch für den Traumjob, der Klausur, dem Examen, bei der Präsentation im Unternehmen, im wichtigen Kundengespräch oder dem lang herbeigesehnten Rendezvous – in entscheidenden Momenten und Stresssituationen fehlen uns manchmal die richtigen Worte oder die guten Argumente. Obwohl wir eigentlich den jeweiligen Herausforderungen bestens gewachsen sind, verlieren wir plötzlich die Nerven und damit auch die Kontrolle über uns selbst.
Wir zeigen Ihnen,wie Sie auch in solch hochintensiven Stresssituationen ruhig zu bleiben, die Kontrolle über sich selbst zu behalten und Ihre optimale Leistung abzurufen und gewünschte Erfolge zu erzielen. Sie lernen unkompliziert, mit vielen Übungen und Spaß, wie Sie auch innerhalb weniger Minuten die völlige Kontrolle über sich und die Stresssituation zurückgewinnen können.

5625-01 *Jörg Schuler*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **13. Mai, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 50

Wirtschaft, Ratgeber

Fester Job und Gründung

Kleiner Einsatz – sicher in die Selbstständigkeit

Eine Idee für die Selbständigkeit geht Ihnen seit langem im Kopf herum?! Wie soll das gehen, neben Kind, Teilzeitjob oder anderen Aktivitäten? – Warum nicht eine Selbständigkeit mit weniger Zeiteinsatz erwägen: Klein anfangen und sich bei Bedarf erweitern! Hierfür gibt es drei verschiedene Modelle der Nebenselbstständigkeit. Die Halb- oder Viertelselbständigkeit unterscheidet sich zwar im Zeiteinsatz von der Vollselbstständigkeit, braucht aber neben den gleichen Informationen für die Vorbereitung weitere Kenntnisse im Steuerrecht, Arbeitsrecht und in der Sozialversicherung.

Themen:

- Rechtliche Voraussetzungen
- Der Businessplan
- Umsetzung der Idee, Zeit planen
- Marketing
- Die finanzielle Situation
- Versicherungen

5650-01 *Hannelore Katz*
Sa, 09.00 – 17.00 Uhr, **06. + 13. Mai, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 99

Wie mache ich meine Steuererklärung?

Wie kann ich Steuern sparen?

Das Ausfüllen der jährlichen Steuererklärung bereitet niemandem Freude. Was sind z. B. Werbungskosten, Sonderausgaben oder außergewöhnliche Belastungen? Welche Neuregelungen im Steuerrecht gibt es. Welche Fristen sind zu beachten und welche Möglichkeiten habe ich, Entscheidungen des Finanzamtes zu widersprechen. Am Ende des Kurses sollten Sie in der Lage sein selbständig eine Steuererklärung oder einen Antrag auf Lohnsteuerermäßigung auszufüllen. Sie lernen das Berechnen Ihres zu versteuernden Einkommens, das Anwenden der Lohnsteuertabellen, den Umgang mit der elektronischen Steuererklärung (ELSTER) und die Nutzung gängiger Rechtsmittel. Außerdem werden Fragen zur Rentenbesteuerung behandelt!

Zusatzkosten: ca. € 8 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

5653-01 *Werner Rittershofer*
Do, 18.00 – 21.00 Uhr, **02. – 16. März, 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 67

5653-03 *Werner Rittershofer*
Fr, 18.00 – 21.00 Uhr, Sa, 09.00 – 15.30 Uhr,
10. + 11. März, 2x
VHS Sonnemannstraße; € 67

5653-05 *Werner Rittershofer*
Do, 18.00 – 21.00 Uhr, **06. – 20. Juli, 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 67

5653-07 *Werner Rittershofer*
Fr, 18.00 – 21.00 Uhr, Sa, 09.00 – 15.30 Uhr,
07. + 08. Juli, 2x
VHS Sonnemannstraße; € 67

Geld und Wissen

Sicher und souverän das eigene Geld anlegen

Wie lege ich mein erspartes Geld am besten an? Ist langfristiger Vermögensaufbau ohne Finanzprodukte möglich? Wie ordne ich Nachrichten der Finanzwelt ein und setze sie in Investitionen um? Wie stimme ich meine Geldanlage auf meine Persönlichkeit ab? Sind Finanzmarktrisiken sicher zu erkennen?
Keine Angst vor Aktien: Sie lernen, wie sie einen Jahresbörsenkalender erstellen, wie Sie eigene Aktien-Jahresprognosen und Aktienempfehlungen ohne Taschenrechner erarbeiten. Zum Abschluss erhalten Sie zwei Fragebögen, die Ihnen helfen zu Hause Ihre Persönlichkeit und die sechs klassischen Anlageformen selbst in Einklang zu bringen.

5658-03 *Sven Jochim*
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **29. Apr., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 45

Finanzplanung

Geldanlage im Niedrigzinsumfeld

Nullzinsen, Verwahrentgelte und hohe Inflation Das aktuelle Marktumfeld ist herausfordernd.
Das Leben ist zu kurz um auf steigende Zinsen zu warten. Das Altbewährte funktioniert nicht mehr. Konnten Sie in der Vergangenheit mit Anlagen wie Festgeld, Lebensversicherungen und Bundesanleihen noch attraktive Renditen erzielen, so hat sich dies nun grundlegend verändert.
Die sprunghaft angestiegene Inflation verschärft das Dilemma noch gravierend. Was sind die Alternativen? Sie erfahren, welche Anlageformen für Sie in Frage kommen.

5659-01 *Dieter Kern*
Di, 18.00 – 21.00 Uhr, **11. Apr., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 24

Anzeige

BWL, VWL, Rechnungswesen, Betriebspraxis

Kaufmännische Grundlagen für Nicht-Kaufleute

Sie erhalten eine systematische und praxisgerechte Einführung in die wesentlichen Kapitel der Volkswirtschafts- und Betriebswirtschaftslehre. Betriebswirtschaftslehre: Unternehmensrechtsformen, Grundlagen der Organisationslehre, betriebliche Steuerlehre, Grundlagen der Personalwirtschaft. Volkswirtschaftslehre: Notwendigkeit des Wirtschaftens, Bedürfnisse und Güter, Grundlagen der Preisbildung, Entstehung und Verwendung des Volkseinkommens, Einführung in die Wirtschaftspolitik, Geld, Inflation und Deflation, Funktion der Zentralbanken und der Einfluss der Außenwirtschaft.

Zusatzkosten: ca. € 5 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

5701-01 BU *Fritz Reidenbach*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **22. – 26. Mai, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Buchführung für Kleinbetriebe

Einnahme-Überschussrechnung

Wenn Sie einen Kleinbetrieb führen, dort arbeiten oder beabsichtigen einen Betrieb zu gründen, bekommen Sie hier eine qualifizierte Einführung in die notwendigen Buchführungskenntnisse. Gewerbetreibende, die die Umsatzgrenze von 600.000 € Umsatz nicht überschreiten und deren Gewinn 60.000 € nicht übersteigt, müssen die amtlichen Formulare elektronisch an das Finanzamt übermitteln. Wir üben das anhand einer praxisnahen Belegsammlung und einem Buchführungsprogramm (Lexware).

Themen:
- Pflichten und Zweck der Buchhaltung
- Einfache Belegorganisation im kleinen Betrieb
- Kontenrahmen, -plan
- Buchungslisten und Berichte
- Jahresabschlussarbeiten

Bitte mitbringen:
2 Ringordner, 1 Marker und 1 Tacker

Zusatzkosten: ca. € 5 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

5702-01 *Fritz Reidenbach*
Mo – Do, 10.00 – 17.00 Uhr, **03. – 06. Apr., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 220

Volkswirtschaftliche Grundlagen für Privatanleger

Volkswirtschaftliche Grundkenntnisse und ihre Einordnung sind für Privatanleger unerlässlich. Sie erfahren, welche volkwirtschaftlichen Indikatoren für Privatanleger wichtig sind und welche Folgen sich hieraus für die eigene Anlage ableiten.

Inhalte:
- Funktionsweise von Börsen
- Orderarten
- Konjunkturzyklen und Konjunkturindikatoren
- Die Rolle der Notenbanken

5703-01 *Rocco Zunic*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **24. + 25. Juni, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 85

Unternehmensanalyse

Wir bieten Ihnen eine systematische Einführung in die Quartals-, Halbjahres- und Jahresabschlussanalyse von Unternehmen. Sie lernen anhand eigener Unternehmensanalysen, die Bilanz und die Gewinn- und Verlustrechnung von Unternehmen zu lesen und die daraus resultierenden Folgen für den Cash-Flow und die Rendite des Unternehmens abzuschätzen.

Themen:
- Grundlagen der Bilanzierung
- Bilanzaufbau
- Gewinn- und Verlustrechnung
- Einführung in die Cash-Flow-Rechnung
- Einführung in Renditeberechnungen

Bitte mitbringen: Taschenrechner

Zusatzkosten: € 2,50 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

5709-01 *Rocco Zunic*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **25. + 26. März, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

5709-03 *Rocco Zunic*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **17. + 18. Juni, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

Chartanalyse

Rasant steigende und plötzlich zusammenbrechende Börsenkurse in immer kürzeren Zeiträumen haben sich im Zuge der Globalisierung des Finanzsektors zur Normalität entwickelt. Eine langfristige Finanzplanung ohne solide Kenntnisse der Kapitalmärkte ist dadurch faktisch unmöglich geworden. Sie lernen anhand eigener Chartanalysen, Trends der Vergangenheit zu identifizieren und hieraus die korrekten Schlussfolgerungen für Ihre eigenen Kapitalanlagen zu ziehen. Hierbei werden unterschiedliche Markttypen (wie z. B. Aktien-, Rohstoff- oder Devisenmärkte) in Ihre Betrachtung einfließen.

Themen:
- Funktion und Darstellungstypen von Charts
- Erkennen von Trends
- Erkennen von Trendwenden
- Kauf- und Verkaufssignale

Materialkosten: € 2,50 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

5709-05 *Rocco Zunic*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **15. + 16. Apr., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

5709-07 *Rocco Zunic*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **01. + 02. Juli, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

Kapitalanlagen

Aktien, Optionen, CFDs und mehr

Finanzprodukte wie Aktien, Optionen, Futures, Optionsscheine, CFDs sind für Privatanleger oft ein Buch mit sieben Siegeln. Wir vermitteln Ihnen das Basiswissen über die Produkteigenschaften, deren Bewertung, Kennzahlen und Einsatzmöglichkeiten.

Zusatzkosten: € 2,50 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

5709-09 *Rocco Zunic*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **04. + 05. März, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

5709-11 *Rocco Zunic*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **03. + 04. Juni, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

Bilanzen lesen und verstehen

Eine systematische Einführung in die Jahresabschlussanalyse.

Themen:
- Grundlagen der Bilanzierung
- Bilanzaufbau
- Aktiva, Passiva
- Gewinn- und Verlustrechnung
- Bankenrelevante Aspekte
- Jahresabschlussanalyse anhand praktischer Fälle.

Zusatzkosten: € 5 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

5710-01 BU *Fritz Reidenbach*
Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **20. – 24. März, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Kapitalertragsteuer für Privatanleger

Die Kapitalertragsteuer ist für viele Privatanleger ein leidiges Thema. Der bürokratische Aufwand kann hierbei schnell sehr groß werden. Sie erfahren, wer zur Abgabe einer Kapitalertragsteuererklärung verpflichtet ist, welche Besteuerungsgrundsätze gelten und in welchem Gesetz Sie diese Grundlagen finden.

Inhalte:

- Abgeltungsteuer
- Besteuerung ausländischer Kapitalerträge
- Verlustverrechnungstöpfe
- Besonderheiten bei Aktienanlagen
- Besonderheiten bei Warentermingeschäften

Bitte mitbringen: Taschenrechner

5712-01 *Rocco Zunic*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **15. Juli, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 65

Lohn- und Gehaltsabrechnung

Wir bieten Ihnen eine systematische Einführung in die Lohn- und Gehaltsabrechnung an. Ziel ist ein besseres Verständnis für die eigene Entgeltabrechnung und für die steuer- und sozialversicherungsrechtlichen Grundlagen.

Themen:

- Grundlagen der Entgeltfindung
- Steuerliche Grundlagen der Lohn- und Gehaltsabrechnung
- Sozialversicherungsrechtliche Grundlagen der Lohn- und Gehaltsabrechnung
- Geldwerte Vorteile

Zusatzkosten: € 5 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

5714-01 *Rocco Zunic*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **22. + 23. Juli, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

Projektmanagement

Projekte professionell planen und kontrollieren

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

Themen:

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

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

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

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

Hybrides Projektmanagement

NEU im Programm

Projekte gezielt planen und mit Back Log und Sprints umsetzen

Projektmitarbeiter/-innen und Interessierte erhalten mit Hilfe der in diesem Kurs erworbenen Kenntnisse ein ganzheitliches Grundverständnis von hybridem Projektmanagement, also der Kombination von modernem und agilem Projektmanagement. Ergänzt wird dies durch die dazugehörige Methodenvielfalt. Nach Abschluss des Kurses wissen die Teilnehmenden, wie sie mithilfe formaler Prozesse und Methoden, wie sie z.B. in der Projektmanagementmethode Prince2 beschrieben werden, starten und planen und wie sie in der Ausführungs- bzw. Umsetzungsphase in Sprints bzw. Iterationen arbeiten können und dabei auch noch den umfassenden Projektplan mit klaren Endterminen fokussieren können. Sie kennen die notwendigen Aspekte des Projektcontrollings (Risiko-, Change-, Qualitäts- und Kommunikationsmanagement, Earned Value Analyse, Kritischer Pfad, etc.) sowie das Projektabschlussverfahren.
Hilfreich für die Teilnahme am Kurs sind Erfahrungen im Projektmanagement, aber kein Muss.

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

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

Online: Projekt- und Changemanagement

NEU im Programm

Unternehmen, öffentliche Verwaltungen und Organisationen arbeiten zunehmend projekt- und beteiligungsorientiert. Dies stellt an Projektmanagement und die Prozessgestaltung an die fachliche Kompetenz und die besonderen Fähigkeiten des Projektmanagers und des Projektteams hohe Ansprüche. Ziel ist es, alle relevanten Bereiche des modernen Projektmanagements, vom Projektstart bis zum Projektabschluss vorzustellen und in Kleingruppen anhand eines durchgängigen Projektes praxisnah zu erarbeiten.

Inhalte:

- Grundlagen des Projektmanagements
- Aufgaben des Projektleiters und der Projektmitarbeiter
- Projektstruktur, Projektphasen, Projektplan, Arbeitspakete
- Termin- und Ressourcenplanung
- Führen mit Zielen
- Chancen- und Risikomanagement

5723-01 *Rüdiger Fecher*
Fr, 17.30 – 21.15 Uhr, Sa, 09.00 – 17.45 Uhr,
12. + 13. Mai, 2x
Online-Kurs; € 120

Projekte planen mit MS-Project

An einem Beispiel aus der internationalen Entwicklungshilfe erlernen Sie den Umgang mit dem Programmpaket MS-Project und erarbeiten damit gleichzeitig praktische Aspekte des Projektmanagements. Wir erstellen einen Projektkalender, planen Vorgänge, definieren Abhängigkeiten, teilen Ressourcen zu, kalkulieren die Kosten und erstellen Berichte wie Netzpläne, Terminpläne und Graphiken.

5725-01 BU *Fritz Reidenbach*
Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **26. – 30. Juni, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

5725-09 *Fritz Reidenbach*
Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **26. Aug. – 03. Sep., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 224

Xpert – Business

Mit dem **Xpert – Business** erwerben Sie fundierte kaufmännische Kenntnisse und Fähigkeiten – vom Einstieg bis zum professionellen Niveau.

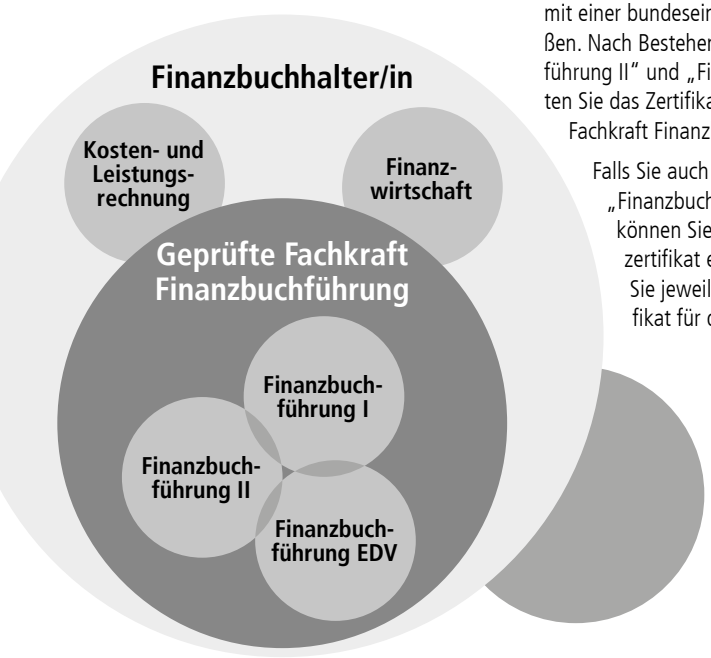
Xpert steht für ein qualitätsvolles, standardisiertes System zur Zertifizierung von fachlichen und persönlichen Kompetenzen im Beruf.

Das Kurs- und Zertifikatssystem Xpert – Business ist konsequent modular aufgebaut.
Ein Abschluss kann für jedes Modul erworben und Modulgruppen können zu übergeordneten Zertifikaten zusammengezogen werden. Es vermittelt kaufmännische und betriebswirtschaftliche Kompetenzen praxisnah und innovativ. Die fachliche Ausbildung wird über das Arbeiten an Praxisproblemen realisiert.

Module aus den Bereichen Finanzbuchhalter/-in, Lohnbuchhalter/-in und Xpert – Business Master sind in Vorbereitung, bitte sprechen Sie uns an.

Mehr Informationen
Hans-Peter Matthias
Telefon 069 212-39996
E-Mail hans-peter.matthias.vhs@stadt-frankfurt.de

oder im Internet: www.business-zertifikate.de



Xpert – Business: Geprüfte Fachkraft Finanzbuchführung

Das Zertifikat Xpert – Business **Geprüfte Fachkraft Finanzbuchführung** des Kurs- und Zertifikatssystems Xpert – Business ist besonders geeignet für

- Beschäftigte im Handel, in der Industrie und in der Verwaltung, die im Rechnungswesen tätig sind oder in Zukunft tätig werden wollen
- Beschäftigte aus dem nicht kaufmännischen Bereich (z.B. Meister/-innen, technische Angestellte etc.)
- Selbstständige
- Wiedereinsteiger/-innen in das Erwerbsleben

In den Kursen lernen Sie, im betrieblichen Rechnungswesen anfallende Daten nach dem neuesten Stand der gesetzlichen Bedingungen und Verordnungen zu verarbeiten. So können Sie Ihre berufliche Qualifikation erweitern und verbessern.

Das System besteht aus drei Kursen, die jeweils mit einer bundeseinheitlichen Prüfung abschließen. Nach Bestehen der Prüfungen „Finanzbuchführung II" und „Finanzbuchführung EDV" erhalten Sie das Zertifikat Xpert – Business „Geprüfte Fachkraft Finanzbuchführung".

Falls Sie auch die optionale Prüfung „Finanzbuchführung I" abgelegt haben, können Sie diese Note in das Abschlusszertifikat einbringen. Zudem erhalten Sie jeweils ein Xpert – Business-Zertifikat für das erfolgreiche Bestehen der einzelnen Prüfungen.

Der Abschluss „Finanzbuchhalter/-in" ergänzt das Zertifikat „Geprüfte Fachkraft Finanzbuchhaltung". Dazu gehören die beiden Zertifikate KLR und Finanzwirtschaft.

Xpert – Business: Geprüfte Fachkraft Lohnbuchführung

Das Zertifikat Xpert – Business **Geprüfte Fachkraft Lohnbuchführung** des Kurs- und Zertifikatssystems Xpert – Business ist besonders geeignet für Beschäftige im Bereich Personalbuchführung.

Das System besteht ebenfalls aus drei Kursen, die jeweils mit einer bundeseinheitlichen Prüfung abschließen. Nach Bestehen der Prüfungen „Lohn- und Gehaltsabrechnung II" und „Lohn- und Gehaltsabrechnung mit EDV" erhalten Sie das Zertifikat Xpert Business „Geprüfte Fachkraft Lohnbuchführung".

Falls Sie auch die optionale Prüfung „Lohn- und Gehaltsabrechnung I" abgelegt haben, können Sie diese Note in das Abschlusszertifikat einbringen. Zudem erhalten Sie jeweils ein Xpert – Business-Zertifikat für das erfolgreiche Bestehen der einzelnen Prüfungen.

Der Abschluss „Lohnbuchhalter/-in" ergänzt das Zertifikat „Geprüfte Fachkraft Lohnbuchführung". Dazu gehören die beiden Zertifikate Personalwirtschaft und Personalentwicklung.

Xpert Business

Xpert – Finanzbuchführung I

Zertifikatslehrgang

Für alle, die Grundkenntnisse in der doppelten Buchführung erwerben bzw. nach einer langen Pause ihre Grundkenntnisse wieder auffrischen möchten. Dies ist das erste des aus drei Teilen bestehenden Buchführungsprogramms. Wir bieten eine systematische Einführung in das System der doppelten Buchführung. Ziel ist die Vermittlung der Systemlogik.

Themen:

- Bedeutung der Buchführung
- Inventar und Bilanz
- Buchen auf Bestands- und Erfolgskonten
- Gewinn- und Verlustrechnung
- Umsatzsteuer bei Ein- und Verkauf
- Privatentnahmen und Privateinlagen
- Steuern
- Organisation der Buchführung
- Belegorganisation
- Beschaffung und Absatz
- Personalwesen.

Nach Abschluss des Kurses kann die Zertifikatsprüfung abgelegt werden.

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

5740-01 *Rocco Zunic*
Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr,
16. März – 04. Mai, 15x
VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 25

Xpert – Finanzbuchführung II

Zertifikatslehrgang

Dieser zweite Teil der Ausbildung behandelt alle relevanten Themengebiete aus den Bereichen Finanz- und Sachanlagen, Steuern sowie die Problematik der zeitlichen Abgrenzung von Aufwendungen und Erträgen, Bewertung des Anlage- und Umlaufvermögens, der Schulden, Jahresabschluss der verschiedenen Unternehmensformen, die finanzwirtschaftliche Analyse des Jahresabschlusses, Bilanzkritik, Analyse und Auswertung der Erfolgsrechnung.

Voraussetzung: Finanzbuchführung I oder vergleichbare Kenntnisse
Nach Abschluss des Kurses kann die Zertifikatsprüfung abgelegt werden.

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

5741-01 *Rocco Zunic*
Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **16. Mai – 11. Juli, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 25

Xpert – EDV – Finanzbuchführung mit Lexware

Zertifikatslehrgang

Für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen in der doppelten Buchführung. Wir benutzen ein in der Praxis bewährtes Buchführungsprogramm (Lexware Financial Office). Themen: Einrichtung der Firmenstammdaten und des Kontenplanes, Buchungseingaben, Ausgaberoutinen, Debitoren- und Kreditorenverwaltung, Jahresabschlussarbeiten, betriebswirtschaftliche Auswertungen. Nach Abschluss des Kurses kann die Zertifikatsprüfung abgelegt werden.

Voraussetzung: Grundkenntnisse in WINDOWS, sowie Finanzbuchhaltung I + II

5742-01 *Fritz Reidenbach*
Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **15. Apr. – 06. Mai, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 250, Mat. Kosten € 25

Xpert – Bilanzierung

NEU im Programm

Zertifikatslehrgang

Wir vermitteln Ihnen anwendungsbezogenes Wissen zur Bilanzierung und Bewertung von Finanzinstrumenten und bereiten Sie auf die Xpert-Prüfung vor.

Themen:

- Zweck und Grundlagen von Bilanzen
- Aktivierungsfähigkeit
- Passivierungsfähigkeit
- Rechungsabgrenzungsposten
- Anlagevermögen
- Betriebs, Finanz-, Jahresergebnis
- Gewinn und Verlustrechnung
- Bilanzgewinn

5743-01 *Rocco Zunic*
Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr,
06. März – 26. Apr., 15x
VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 50

Vorbereitung Zertifikatsprüfung Finanzbuchführung

Sie werden speziell auf die Prüfung Xpert-Finanzbuchführung und üben sich in den Kontenrahmen (SKR), der bei der Prüfung benutzt werden muss.

Die Prüfungskosten betragen pro Prüfung € 75.

Weitere Informationen: Hans-Peter Matthias, Tel. 069 212-39996

Voraussetzung: Finanzbuchführung I oder II

Zusatzkosten: ca. € 5 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

Finanzbuchführung I

5744-01 *Rocco Zunic*
Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **23. Mai – 01. Juni, 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 80

Finanzbuchführung II

5745-01 *Rocco Zunic*
Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **03. – 15. Aug., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 80

Office-Training

Organisation und Ordnung

Einführung in die Büroeffizienz

Für alle, die sich für zu Hause oder als Vorbereitung für berufliche Veränderungen eine bessere Ablage- und Organisationsstruktur wünschen und die notwendigen Techniken praxisorientiert EDV-gestützt erlernen wollen.

Themen:

- Organisation rund um den Schreibtisch
- Postbearbeitung
- Ablagetechniken
- Persönliche Arbeitstechniken
- Arbeits- und Zeitplanung
- Standards und Erleichterungen

Zusatzkosten: € 5 für E-Paper (im Kurs zu zahlen)

5774-01 *Gabriele Endisch*
Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **18. + 19. März, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

Organisation und Unterstützung

Praxis der Büroorganisation

Durch Aktualisierung und Erweiterung Ihrer Kenntnisse erreichen Sie, dass bürotechnische und organisatorische Arbeiten reibungsloser ablaufen, eine gute Zusammenarbeit mit den Kolleginnen und Kollegen gefördert wird und sich die Qualität Ihrer Arbeit verbessert. Sie erlernen die notwendigen Techniken praxisorientiert und EDV-gestützt.

Themen:

- Moderner Briefstil in Verbindung mit DIN 5008
- Rationelle Arbeitstechniken der modernen Sekretariatspraxis
- Routinearbeiten systematisch erledigen
- Überflüssiges erkennen und vermeiden
- ABC-Technik, Eisenhower-Prinzip
- Mit weniger negativem Stress arbeiten
- Office-Etikette

Zusatzkosten: € 5 für E-Paper (im Kurs zu zahlen)

5775-01 *Gabriele Endisch*
Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **15. + 16. Apr., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

Büroorganisation im Wandel der Zeit

Industrie 4.0 und die Folgen

Eine Woche Effizienz für mich und meinen Büroalltag oder meine Ablagestruktur zu Hause? Sie wünschen sich für zu Hause oder im Büro eine bessere Ablage- und Organisationsstruktur. Durch Aktualisierung und Erweiterung Ihrer Kenntnisse erreichen Sie, dass bürotechnische und organisatorische Arbeiten reibungsloser ablaufen, eine gute Zusammenarbeit mit anderen gefördert wird und sich die Qualität Ihrer Arbeit verbessert. Sie erlernen die notwendigen Techniken praxisorientiert und EDV-gestützt.

Themen:

- Moderner Briefstil in Verbindung mit DIN 5008
- Organisation rund um den Schreibtisch
- Rationelle Arbeitstechniken der modernen Sekretariatspraxis
- ABC-Technik, Eisenhower-Prinzip
- Mit weniger negativem Stress arbeiten
- Kommunikation und Kommunikationsverhalten
- Office-Etikette

Zusatzkosten: € 5 für E-Paper (im Kurs zu zahlen)

5776-01 BU *Gabriele Endisch*
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **08. – 12. Mai, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

10-Finger-Schreibtechnik am PC

Anfänger/-innen

Ob am PC oder an der Schreibmaschine, wenn Sie das 10-Finger-Tastsystem beherrschen, schreiben Sie schneller und vermeiden Fehler.
Ziel: Das Beherrschen des 10-Finger-Tastsystems

5790-01 *Vivian Endisch-Kocyba*
Mo + Do, 18.00 – 20.15 Uhr, **20. Feb. – 23. März, 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 180

5790-03 *Gabriele Endisch*
Mo – Fr, 09.00 – 13.30 Uhr, **20. – 24. März, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 180

5790-99 *Vivian Endisch-Kocyba*
Mo + Do, 18.00 – 20.15 Uhr,
08. Mai – 19. Juni, 10x
VHS Sonnemannstraße; € 180

Bewerbung, Berufsorientierung

Bewerbungstraining I

Selbstanalyse

Zur besseren Selbstpräsentation im Bewerbungsprozess. Kennen Sie Ihre Stärken und Schwächen, Ihre Kenntnisse und Fähigkeiten? Können Sie auf die Fragen „Wer sind Sie?" und „Was unterscheidet Sie von anderen Bewerbern?" einem potentiellen Arbeitgeber eine schlüssige Antwort geben? Dann ist dies kein Kurs für Sie, aber für alle, die sich hier nicht sicher sind.
Anhand von Fragebogen und Übungen zur Selbstanalyse lernen Sie sich mit all Ihren Potentialen kennen. In Zweiergesprächen unterstützen Sie sich gegenseitig bei der Bearbeitung der Fragen und üben in kleineren Gruppen sich mit den neu gewonnenen Erkenntnissen zu präsentieren.

Zusatzkosten: € 2,50 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

Bildungsberatung HESSENCAMPUS an der Volkshochschule Frankfurt am Main

Unsere Bildungsberatung unterstützt Sie bei der Planung Ihres Bildungs- und Berufswegs.
Sie informiert unabhängig, vertraulich und entgeltfrei, hilft bei Entscheidungen und berät bei der Entwicklung von Perspektiven und nächsten Schritten.

Themen der Beratung können sein

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

Die Beratung kann von allen Interessierten in Anspruch genommen werden.

Kontakt und Terminvereinbarung:
Telefon: 069 212-46703
E-Mail: bildungsberatung.hc@stadt-frankfurt.de

Oder kommen Sie in unsere offene Beratung:
VHS-Zentrum Nord, Tituscorso 7,
60439 Frankfurt a.M.
Donnerstag 10 bis 13 Uhr

5802-01 *Gabriele Endisch*
So, 10.00 – 17.30 Uhr, **12. Feb., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 50

Bewerbungstraining II

Selbstmarketing

Mit Ihrem Wissen über Ihre Potentiale können Sie sich positiv ins Bild rücken und wissen sich mit Ihren positiven Eigenschaften und Erfahrungen optimal zu verkaufen? Dann ist dies kein Kurs für Sie, aber für alle, die gerade hier an ihre Grenzen stoßen. Sie erarbeiten eine individuelle Strategie, damit Sie sich positiv im Bewerbungsprozess präsentieren können. Im Vordergrund steht das Training in kleineren und größeren Gruppen, um sich effektiv im Bewerbungsprozess, z. B. im Vorstellungsgespräch, darzustellen. Anhand diverser Übungen entwickeln Sie Ihr persönliches Selbstmarketingkonzept.
Bitte mitbringen: Lebenslauf und ggf. Stellenanzeigen

Zusatzkosten: € 2,50 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

5802-03 *Gabriele Endisch*
So, 10.00 – 17.30 Uhr, **26. Feb., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 50

Bewerbungstraining kompakt

Angefangen bei Ihren Bewerbungsunterlagen, über die häufigsten Fragen im Vorstellungsgespräch bis hin zum positiven Abschluss eines Bewerbungsgespräches erfahren Sie alles, worauf es im Bewerbungsverfahren ankommt. Durch kurze theoretische Inputs mit vielen praktischen Übungen sowie (Gruppen-)Feedback bereiten Sie sich optimal auf Ihren Auftritt im Vorstellungsgespräch vor.

Themen:

- Aufbau und Inhalt der schriftlichen Bewerbung
- Stärkenanalyse (Fähigkeiten, Kenntnisse, persönliche Kompetenzen)
- Umgang mit vermeidlichen Schwächen und Abbau von Unsicherheiten
- Inhalte des Vorstellungsgesprächs – worum geht es eigentlich?
- Wirkung auf andere und wie Sie sie gezielt einsetzen können
- Sicheres Auftreten im Vorstellungsgespräch

Hinweis: Gerne können Sie Ihre Bewerbungsunterlagen mitbringen.

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

5803-01 *Gabriele Endisch*
Sa + So, 10.00 – 18.00 Uhr, **11. + 12. März, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 99

5803-03 *Gabriele Endisch*
Sa + So, 10.00 – 18.00 Uhr, **17. + 18. Juni, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 99

Fahrplan für eine erfolgreiche Rückkehr in den Beruf

Intensivlehrgang für Frauen

Nach der Elternzeit oder einer längeren Familienphase möchten Sie sich auf den Wiedereinstieg ins Erwerbsleben vorbereiten. Sie möchten gut gerüstet sein, um Ihre Rückkehr in den Beruf erfolgreich bewältigen zu können? Welche Kenntnisse sind auf dem heutigen Arbeitsmarkt gefragt? Entspricht der ursprünglich erlernte Beruf überhaupt noch Ihren Vorstellungen?
Wir bieten Ihnen die Möglichkeit, Ihre Kompetenzen aufzufrischen und zu optimieren. Ihre Kenntnisse im IT-Bereich werden den heutigen Anforderungen angepasst.
Die Schulung erfolgt im Bereich Microsoft Word 2019, Excel 2019, Outlook 2019, PowerPoint 2019 und dem Internet.

5805-01 ♀ *Heidi Katting*
Mo + Di + Mi + Do, 09.00 – 16.00 Uhr,
03. – 06. Apr., 4x
VHS Sonnemannstraße; € 230

Finden Sie Ihre Berufung

Karriere-Navigator-Workshop

Sie entwerfen, unter Einbeziehung Ihrer aktuellen Situation, Ihrer Lieblingstätigkeiten, Träume, Lebensmotive, Leidenschaften und Qualifikationen ein ganzheitliches Bild Ihrer beruflichen und persönlichen Perspektiven und Möglichkeiten.
Das Ergebnis ist in den meisten Fällen ein klares berufliches Zielbild und die Beantwortung Ihrer aktuellen Fragen. Sie können Bestätigung bekommen, in Ihrem jetzigen Job auf dem richtigen Weg zu sein, können alte verloren gegangene Träume wiederfinden oder eine ganz neue Richtung für sich entdecken. Oder Sie brauchen neue Ansätze für eine bessere Work-Life-Balance. Es können auch Themen, die lange brachlagen, wieder zutage kommen und für Sie wichtig sein. Am Ende des Workshops haben Sie mindestens drei neue Berufswege für sich gefunden und ein klares Bild davon, was möglich ist – und was Ihre Berufung ist.

Voraussetzung: Besonders geeignet für Berufsanfänger/-innen, Umsteiger/-innen, 50plus und für Menschen, die ihrem Berufsleben wieder einen Sinn geben wollen.

5820-01 *Hella Ackermann*
Fr, 17.30 – 21.30 Uhr, Sa, 10.00 – 17.45 Uhr,
14. + 15. Apr., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 98

5820-03 *Hella Ackermann*
Fr, 17.30 – 21.30 Uhr, Sa, 10.00 – 17.45 Uhr,
28. + 29. Juli, 2x
VHS Sonnemannstraße; € 98

Zeit für Veränderung

NEU im Programm

Workshop für Menschen im (Berufs-)Leben)

Wir unterstützen Sie in diesem Workshop darin, sich Ihrer eigenen Möglichkeiten und Fähigkeiten im Berufsleben bewusster zu werden. Im Austausch mit anderen, in Einzelübungen und Rollenspielen können Sie für sich neue Sichtweisen entwickeln, um dann gestärkt und mit frischem Schwung konkrete Schritte der Veränderung zu planen und anzugehen. Gemeinsam erkunden wir Wege der Veränderung!

Themen:

- Sie haben das Gefühl, beruflich auf der Stelle zu treten.
- Sie fühlen sich beruflich „irgendwie" am falschen Platz.
- Sie wünschen sich eine Veränderung und sind auf der Suche nach neuen Zielen.
- Sie möchten gerne etwas Neues wagen, sind aber unsicher, ob das nicht einfach „gesponnen" ist.

5822-01 ♀ *Ingrid Rebmann*
Fr + Sa, 18.00 – 21.15 Uhr, **24. + 25. Feb., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 65

5822-03 *Ingrid Rebmann*
Fr + Sa, 18.00 – 21.15 Uhr, **02. + 03. Juni, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 65

Gemeinsam lernen für eine bessere Welt
… das ist das Ziel des UNESCO Programms „Bildung für nachhaltige Entwicklung" (BNE).

Gestalten Sie die Zukunft nachhaltig mit!

Weitere Informationen unter vhs.frankfurt.de/BNE

Soziale und pädagogische Berufe

Wir sind spezialisiert auf die Fort- und Weiterbildung im sozialpädagogischen Arbeitsfeld und bieten ein umfangreiches Angebot zur fachlichen und persönlichen Weiterentwicklung für pädagogische Fachkräfte (Erzieher/-innen, Sozialpädagogen/-innen, Lehrer/-innen), Kindertagespflegepersonen u.a.

Kontakt

Nedica Divac
Kindertageseinrichtungen, Grundschule
Telefon 069 212-38329
E-Mail nedica.divac.vhs@stadt-frankfurt.de

Martina Köbberich
Kindertagespflege, Schule, Servicestelle Qualifizierungsnetzwerk Inklusive Bildung
Telefon 069 212-73677
E-Mail martina.koebberich.vhs@stadt-frankfurt.de

Miriam Sohn
Organisation
Telefon 069 212-30452
E-Mail miriam.sohn.vhs@stadt-frankfurt.de

Die vollständigen Kursbeschreibungen finden Sie im Internet unter vhs.frankfurt.de oder fordern Sie das Jahresprogamm 2023 für soziale und pädagogische Berufe an.

Grundqualifizierung für die Kindertagespflege

Online + Präsenz: Verkürzte Qualifizierung für die Kindertagespflege

Hessenweit einmaliger Lehrgang nur für pädagogische Fachkräfte!

5850-01 ⓘ *Karin Jörges*
28. Jan. – 01. Apr.
VHS Sonnemannstraße; € 800

Deutsch für Tagesmütter und Tagesväter

5851-01 *Doris Santifaller*
Mo, 18.00 – 20.15 Uhr,
Auftakt: Sa, **21. Jan.,** 10.00 – 13.15 Uhr,
21. Jan. – 27. März, 11x
VHS Sonnemannstraße; € 280

Online + Präsenz: Achtsamkeit üben und Ruhe finden

5851-02 *Jessica Bräuniger*
Präsenz: So, 10.00 – 13.15 Uhr, **05. Feb., 1x**
Online: Mi, 18.30 – 20.00 Uhr,
05., 15. + 22. Feb., 08. März, 3x
VHS Sonnemannstraße; € 80

Online + Präsenz: Den Kleinsten Raum geben

Räume passgenau gestalten

5851-07 *Susanne Bergstaedt*
Präsenz: Sa, 09.00 – 16.00 Uhr, **17. Juni, 1x**
Online: Sa, 09.00 – 16.00 Uhr, **24. Juni 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 128

Finanz-Überblick: Ein gutes Gefühl mit der Selbständigkeit

5852-01 *Rosie Röhrl*
Sa, 09.00 – 14.00 Uhr, **01. Juli, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 48

Online: Relax
Den Tag abschließen und Kraft für Morgen sammeln

5852-03 *Jessica Bräuniger*
Mi, 18.30 – 20.00 Uhr, **28. Juni – 19. Juli, 4x**
Online-Kurs; € 64

Online + Präsenz: Kindeswohlgefährdungen erkennen und professionell handeln

5852-07 *Fresia Klug Duran*
Präsenz: Sa, 14.30 – 17.45 Uhr, **25. März, 1x**
Online: Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **29. März 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 64

Upcycling
Kreatives Gestalten mit Recyclingmaterial in Tagesfamilien

5853-04 *Susanne Bergstaedt*
Sa, 09.00 – 16.00 Uhr, **29. Apr., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 64, Mat. Kosten € 2

Zaubermatsch und bunte Kleckse
Kreatives Gestalten mit Kindern unter drei Jahren

5853-08 *Susanne Bergstaedt*
Sa, 09.00 – 16.00 Uhr, 13. Mai, 1x
VHS Sonnemannstraße; € 64, Mat. Kosten € 4

Der Ton macht die Musik!
Wertschätzende Kommunikation mit Kindern

5854-01 *Tina Riebeling*
So, 09.00 – 16.00 Uhr, **30. Apr., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 64

Das Spiel als Lernprozess
Kinderleicht und spielend lernen

5855-02 *Tina Riebeling*
Sa, 09.00 – 16.00 Uhr, **27. Mai, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 64

Qualifizierungsreihe: Sternpiloten im Fokus

Sternpiloten leisten einen wichtigen Beitrag zur Förderung der schulischen und sozialen Integration von Kindern in Frankfurt. Die VHS Frankfurt bietet seit 2018 eine maßgeschneiderte Qualifizierungsreihe, um Mitarbeitende in diesem Förderprogramm in ihrer Tätigkeit zu unterstützen und ihre Kompetenzen weiterzuentwickeln.

Grundkurs: Wertschätzende Kommunikation

5858-01 *Tina Riebeling*
Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **31. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 950

Aufbaukurs I: Gruppenprozesse und Gruppendynamik

5858-02 *Tina Riebeling*
Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **26. Mai, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 950

Arbeiten mit Kindern unter 3 Jahren

Früher Spracherwerb U3

5860-01 *Christina Bach*
Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **3., 10. + 24. März, 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 192, Mat.Kosten € 3

Klitzeklein ganz groß!
Künstlerisches Experimentieren mit den Kleinsten

5861-01 *Brigitte Brautmann*
Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **17. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 64, Mat. Kosten € 5

5861-02 *Brigitte Brautmann*
Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **05. Mai, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 64, Mat. Kosten € 5

Forschen und Entdecken U3

5871-03 *Björn Seehausen*
Di, 09.00 – 16.00 Uhr, **28. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 64, Mat. Kosten € 5

Bildung und Erziehung von Kindern

Naturpädagogik – kreativ

5880-01 ⓘ *Ulrike Panhans*
Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **12. + 26. Mai, 02. Juni, 3x**
Treffpunkt: Taunusinformationszentrum Hohe Mark; € 192, Mat. Kosten € 4

5880-02 ⓘ *Ulrike Panhans*
Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **16. – 30. Juni, 3x**
Treffpunkt: Taunusinformationszentrum Hohe Mark; € 192, Mat. Kosten € 4

Kita digital? – genial!

NEU im Programm

5880-03 *Jana Hampel*
Mi, 09.00 – 16.00 Uhr, **10. Mai, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 64

5880-04 *Jana Hampel*
Mi, 09.00 – 16.00 Uhr, **07. Juni, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 64

Partizipation – Gemeinsam sind wir besser!

5880-05 *Tina Riebeling*
Mo + Di, 09.00 – 16.00 Uhr, **06. + 07. März, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 128, Mat. Kosten € 2

Lernwerkstatt: experimentieren, forschen und gestalten

NEU im Programm

5880-09 *Anette Seelinger*
Mo + Di, 09.00 – 16.00 Uhr, **22. + 23. Mai, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 128, Mat. Kosten € 5, ca.15-18 € für Eintritt Kunstwerkstatt/Arbeitsmaterialien

Jungen in Bewegung

5881-01 *Carsten Wenzel*
Fr, 09.00 – 16.00 Uhr,6. Mai, 1x
VHS Sonnemannstraße; € 64, Mat. Kosten € 2

Bewegung, Spiel und Spaß
„Spielräume" durch Bewegung schaffen

NEU im Programm

5881-02 *Elena Hahn*
Mo, 09.00 – 16.00 Uhr, **08. Mai, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 64, Mat. Kosten € 2

Spielerisch und bewegt durch Nachmittagsbetreuung

NEU im Programm

5881-04 *Elena Hahn*
Mo, 09.00 – 16.00 Uhr, **22. Mai, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 64, Mat. Kosten € 2

Digital in der Kita

NEU im Programm

5881-08 *Jan Rathje*
Do, 09.00 – 16.00 Uhr, **01. Juni, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 64, Mat. Kosten € 2

Lust und Frust mit den Computerspielen

NEU im Programm

Gestaltung digitaler Projekte mit Kindern

5881-09 *Jan Rathje*
Do, 09.00 – 16.00 Uhr, **15. Juni, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 64, Mat. Kosten € 2

Erziehung zu Nachhaltigkeit

5882-01 *Ute Apolke*
Do + Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **27. + 28. Apr., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 128, Mat. Kosten € 2

Partizipation – Beteiligung von Kindern im Alltag

5882-02 *Ute Apolke*
Do, 09.00 – 16.00 Uhr, **11. Mai, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 64, Mat. Kosten € 2

Wir alle sind Teil der Natur

Was man versteht und liebt, das schützt man

5882-03 *Dr. Ute Nieschalk*
Mi, 09.00 – 16.00 Uhr, **31. Mai, 1x**
Treffpunkt: U-Bahnstation Niddapark; € 64, Mat. Kosten € 2

5882-04 *Dr. Ute Nieschalk*
Mo, 09.00 – 16.00 Uhr, **12. Juni, 1x**
Treffpunkt: U-Bahnstation Niddapark; € 64, Mat. Kosten € 2

Freude an früher Mathematik für Kinder

5882-05 *Dr. Ute Nieschalk*
Mi, 09.00 – 16.00 Uhr, **08. Feb., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 64, Mat. Kosten € 2

Upcycling – Bauen und Gestalten mit Abfallmaterialien

5882-08 *Susanne Bergstaedt*
Do, 09.00 – 16.00 Uhr, **27. Apr., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 64, Mat. Kosten € 3

Kita- Räume pädagogisch gestalten

5882-10 *Susanne Bergstaedt*
Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **30. Juni + 07. Juli, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 128, Mat. Kosten € 2

Mit Kindern philosophieren – Wie wollen wir leben?

NEU im Programm

5882-12 *Dr. Ute Nieschalk*
Mi, 09.00 – 16.00 Uhr, **12. Apr., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 64, Mat. Kosten € 2

Kindgerechte Entwicklungsförderung

Piklerpädagogik im Alltag

5883-01 *Tina Riebeling*
Di + Mi, 09.00 – 16.00 Uhr, **16. + 17. Mai, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 128, Mat. Kosten € 2

Literacy

5889-08 *Christina Bach*
Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **16. + 23. Juni, 07. Juli, 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 192, Mat. Kosten € 3

Bewegen und Entspannen

Stock-Kampf und Tanz mit Kindern im Schulalter

Mut tut gut!

5901-01 *Ulrike Panhans*
Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **03., 10. + 24. Feb., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 192, Mat. Kosten € 4

Bewegen und Gestalten: Kreativität zwischen Form und Freiheit

5902-02 *Ulrike Panhans*
Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **03. – 17. März, 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 192, Mat. Kosten € 4

Sport-Chanbara

5902-06 *Christoph Nickel*
Mi + Do, 09.00 – 16.00 Uhr, **24. + 25. Mai, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 128

Kampfsport in der Arbeit mit Kindern

5902-07 *Christoph Nickel*
Mi + Do, 09.00 – 16.00 Uhr, **10. + 11. Mai, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 128

Kraft tanken durch Entspannung

5903-01 *Nicole Kirchmann*
Mi, 09.00 – 16.00 Uhr, **01. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 64

Entspannte Kinder – Entspannte Erzieher/-innen

5903-06 *Natascha Seibel*
Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **05. Mai, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 64

Entspannung – für Kinder spannend gemacht

5904-01 *Nicole Kirchmann*
Mo + Di, 09.00 – 16.00 Uhr, **24. + 25. Apr., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 128, Mat. Kosten € 4

Kinderyoga Basis

5904-03 *Nicole Kirchmann*
Mo + Di, 09.00 – 16.00 Uhr, **27. + 28. Feb., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 128, Mat. Kosten € 5

5904-04 *Nicole Kirchmann*
Mo + Di, 09.00 – 16.00 Uhr, **26. + 27. Juni, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 128, Mat. Kosten € 5

Kinderlieder für den multikulturellen Alltag (U3/Ü3)

5912-02 *Mathias Metzner*
Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **17. März, 1x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 64

Einfache Liedbegleitung mit der Gitarre

5916-01 *Ruth Eichhorn*
Mo + Di + Mi, 14.00 – 17.15 Uhr, **12. – 14. Juni, 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 96

Musik für Schnullernasen (U3)

5917-02 *Beate Lambert*
Mi, 09.00 – 16.00 Uhr, **29. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 64, Mat. Kosten € 3

Musik im Hort

Cajon, Boomwhackers und Co

5919-01 *Mathias Metzner*
Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **03. Feb., 1x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 64

Schutz des Kindes

Elterngespräche im Rahmen des Kinderschutzes

Mehr Handlungssicherheit bei schwierigen Elterngesprächen

5930-02 *Andrea Raab*
Do + Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **02. + 03. März, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 128, Mat. Kosten € 2

Kinder schützen heißt Kinder stark machen

5932-01 *Andrea Raab*
Do + Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **22. + 23. Juni, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 128, Mat. Kosten € 2

Integration/Inklusion

Integrative Arbeit – autistische Kinder verstehen

NEU im Programm

5940-01 *Joachim Heilmann*
Mo, 09.00 – 16.00 Uhr, **13. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 64

Verhaltensauffälligkeiten von Kindern verstehen

Symptome – Ursachen – Handlungsmöglichkeiten

5944-03 *Heidemarie Mohrig-Jost*
Do, 09.00 – 16.00 Uhr, **27. Apr., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 64, Mat. Kosten € 2,50

5944-04 *Heidemarie Mohrig-Jost*
Do, 09.00 – 16.00 Uhr, **22. Juni, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 64, Mat. Kosten € 2,50

Kinder mit Aufmerksamkeitsstörungen

Ursachen, Symptomatik und Tipps für den KiTa-Alltag

5944-06 *Heidemarie Mohrig-Jost*
Do, 09.00 – 16.00 Uhr, **30. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 64, Mat. Kosten € 2

Projektarbeit mit Kindern

NEU im Programm

5955-03 *Anette Seelinger*
Di + Mi, 09.00 – 16.00 Uhr,
09. + 10. Mai, 2x
VHS Sonnemannstraße; € 128, Mat. Kosten € 3

Grenzen erkennen – Grenzen deutlich machen

Aggressionen abbauen – Abgrenzung in Konfliktsituationen

5962-01 *Heidemarie Mohrig-Jost*
Mo, 09.00 – 16.00 Uhr, **06. Feb., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 64, Mat. Kosten € 2,50

5962-02 *Heidemarie Mohrig-Jost*
Mo, 09.00 – 16.00 Uhr, **08. Mai, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 64, Mat. Kosten € 2,50

Situationen im Kita-Arbeitsalltag, die herausfordern

Lösungswege finden mit der Methode der systemischen Aufstellung

5963-01 *Ulrike Blatter*
Do + Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **15. + 16. Juni, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 128, Mat. Kosten € 2

Pädagogisches Fehlverhalten

5963-09 *Christina Malek*
Di, 09.00 – 16.00 Uhr, **18. Juli, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 64, Mat. Kosten € 2

Kindliche Signale erkennen und verstehen

Was uns die Körpersprache der Kinder erzählt

5964-01 *Carsten Wenzel*
Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **31. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 64, Mat. Kosten € 2

5964-02 *Carsten Wenzel*
Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **14. Juli, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 64, Mat. Kosten € 2

Meine Grenze, Deine Grenze!

5964-03 *Carsten Wenzel*
Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **28. Apr., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 64, Mat. Kosten € 2

Online: Stabilisieren und Stärken

Kreative Methoden zur Stärkung von Resilienz im Kitaalltag

5964-04 *Dr. Daniela Wehrstein; Berit Mohr*
Fr, 09.30 – 13.30 Uhr, **27. Jan. + 03. Feb., 2x**
Online-Kurs; € 160

5964-05 *Dr. Daniela Wehrstein; Berit Mohr*
Fr, 09.30 – 13.30 Uhr, **30. Juni + 07. Juli, 2x**
Online-Kurs; € 160

Achtsame Kommunikation mit Kindern

5966-01 *Ute Apolke*
Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **17. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 64, Mat. Kosten € 2

5966-02 *Ute Apolke*
Do, 09.00 – 16.00 Uhr, **06. Juli, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 64, Mat. Kosten € 2

Fit für Gespräche

Stimmig und situationsgerecht kommunizieren

5967-09 *Ulrike Blatter*
Do + Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **23. + 24. März, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 128, Mat. Kosten € 2

5967-10 *Ulrike Blatter*
Do + Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **13. + 14. Juli, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 128, Mat. Kosten € 2

Fallstricke in der Beziehungsarbeit

NEU im Programm

Das Opfer-Retter-Verfolger-Dreieck und die Polyvagaltheorie in der Gesprächsführung

5974-04 *Ilse Röder-Debus*
Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **31. März + 26. Mai, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 128, Mat. Kosten € 2

Gesunde Grenzen setzen & Self-Empowerment entfalten

NEU im Programm

5974-08 *Simone Mann*
Di, 14.00 – 16.15 Uhr,
28. März, 25. April, 02. Mai, 3x
VHS Sonnemannstraße; € 72, Mat. Kosten € 2

Zertifizierte Qualifizierung für Ausbildungsbeauftragte

5976-06 *Gabriele Schaefer*
09.00 – 16.00 Uhr, Mo – Mi, **22. – 24. Mai,**
Mo + Di, **11. + 12. Sep.**,
Mo – Mi, **06. – 08. Nov.,**
Mi, **17. Jan. 2024, 9x**
VHS Sonnemannstraße; € 699, Mat. Kosten € 12

Umwelt- und Naturpädagogik trifft kreative Reggiopädagogik

NEU im Programm

Gestalterische Praxis in der Kita mit einfachen Mitteln – nachhaltig und ökologisch

5976-08 *Anette Seelinger*
Mi, 09.00 – 16.00 Uhr, **24. Mai, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 64, Mat. Kosten € 5

Online: Tabu oder Kraftquelle: Weibliche Wut

NEU im Programm

5976-09 *Berit Mohr*
Di, 10.00 – 13.15 Uhr, **12. Sep., 1x**
Online-Kurs; € 32

Partner Coaching für Leitungskräfte und Stellvertreter/-innen

Zwei Tage für uns

5996-01 *Dr. Ursula Pohl*
Do + Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **11. + 12. Mai, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 160, Mat. Kosten € 6

Grundbildung, Besseres Deutsch

Lesen, Schreiben, Rechnen 268
Besseres Deutsch 270

Grundbildung, Besseres Deutsch

Lesen, Schreiben, Rechnen

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

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

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

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

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

Kontakt und Informationen:
Carina Lamberti
Telefon: 069 212-34380
E-Mail: carina.lamberti.vhs@stadt-frankfurt.de

Zum Lernen ist es nie zu spät! Mit unseren Angeboten möchten wir Sie zum (Wieder-)Erlernen und Erweitern von Lese- und Schreibkompetenzen ermutigen.
In kleinen Gruppen lernen Sie intensiv durch unsere Kursleitungen betreut. Denn wer lesen und schreiben kann, hat es leichter im Leben, kann selbstbestimmt handeln und besser am gesellschaftlichen und beruflichen Leben teilhaben. Wir unterstützen Sie gerne dabei!

Weitere Informationen unter vhs.frankfurt.de/BNE

Lese- und Schreibtraining

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

6005-10 *Jelena Pehar*
Di, 10.00 – 13.00 Uhr, **07. März – 04. Juli, 14x**
VHS Sonnemannstraße; € 75
(Ratenzahlung)

6005-11 *Jelena Pehar*
Do, 10.00 – 13.00 Uhr, **02. März – 06. Juli, 14x**
VHS Sonnemannstraße; € 75
(Ratenzahlung)

6005-12 *Kursleiter/-innen Team*
Mi + Fr, 10.00 – 12.15 Uhr,
01. März – 30. Juni, 26x
VHS Sonnemannstraße; € 110
(Ratenzahlung)

6005-13 *Kursleiter/-innen Team; Ingrid Rygulla*
Di + Do, 17.00 – 19.15 Uhr,
28. Feb. – 29. Juni, 28x
VHS Sonnemannstraße; € 120
(Ratenzahlung)

6005-19 Nord *Anja Taschner*
Mo + Mi, 14.30 – 16.45 Uhr,
06. März – 10. Juli, 28x
Nordwestzentrum; € 120

6005-20 *N.N.*
Di + Mi + Do, 10.00 – 12.15 Uhr,
25. Juli – 10. Aug., 9x
VHS Sonnemannstraße; € 40

Lese- und Schreibtraining mit dem Computer

Das Lernportal www.vhs-lernportal.de wurde entwickelt, um Ihnen die Möglichkeit zu geben, im eigenen Lerntempo Lesen und Schreiben zu lernen und zu trainieren.
Zunächst werden Sie in die Bedienung des Computers eingeführt. Sie arbeiten dann nach Ihrem persönlichen Lernbedarf und in Ihrem eigenen Tempo selbstständig im Lernportal und mit anderen Lern- und Schreibprogrammen.

6005-25 *Ingrid Rygulla*
Mo + Mi, 17.15 – 19.30 Uhr,
27. Feb. – 03. Juli, 29x
VHS Sonnemannstraße; € 120
(Ratenzahlung)

Lese- und Schreibtraining mit Bibliothekseinführung

Zur Verbesserung der Grundkenntnisse im Lesen und Schreiben. Es finden vier gemeinsame Besuche der Stadtteilbibliothek Gallus statt.
Die Stadtteilbibliothek verfügt über Computer-Selbstlernplätze und viele zusätzliche Lernmaterialien. Über eine Bibliothekseinführung werden Kenntnisse zur selbstständigen Nutzung des Medienangebots vermittelt. Außerdem wird das Lernen mit dem Computer geübt. In Kooperation mit der Stadtbücherei Frankfurt am Main.

6005-27 *Ines Wilhelmi*
Di + Do, 14.30 – 16.45 Uhr,
07. März – 11. Juli, 28x
VHS Sonnemannstraße; € 120

Mehr Sicherheit beim Schreiben

● **Aus „Felern" lernen**

Sie fühlen sich beim Schreiben häufig unsicher und möchten Ihre Rechtschreibung verbessern? Hier können Sie, ausgehend von Ihrem persönlichen Kenntnisstand, die Grundlagen der Rechtschreibung wiederholen und festigen.
Durch viele Übungen lernen Sie zum Beispiel, ob man ein Wort groß- oder kleinschreibt, mit „e" oder „ä" oder mit „d" oder „t".

6005-30 *Claudia Torra*
Mo + Mi, 17.30 – 19.45 Uhr,
06. März – 28. Juni, 26x
Klingerschule; € 120
(Ratenzahlung)

Lese- und Schreibtraining – Vom Satz zum Text

Sie leben schon länger in Deutschland und können sich in alltäglichen Situationen gut mündlich verständigen (B1-Niveau), aber Sie haben wenig Übung beim Lesen und Schreiben einfacher Texte (A2-Niveau). In langsamen Tempo üben Sie in diesem Kurs, eigene kurze Texte zu verfassen und fremde Texte zu Themen aus Alltag und Beruf zu lesen und zu verstehen.

6005-31 *Jelena Pehar*
Mo, 14.45 – 17.00 Uhr, **06. März – 10. Juli, 14x**
VHS Sonnemannstraße; € 60

6005-32 *Jelena Pehar*
Mi, 14.45 – 17.00 Uhr, **08. März – 28. Juni, 14x**
VHS Sonnemannstraße; € 60

Lesen und Schreiben im VHS-Garten

NEU im Programm

Lese- und Schreibtraining einmal anders, nämlich draußen im VHS-Garten. Einen Vormittag erleben Sie einen besonderen Lernort, der zahlreiche Materialien und Möglichkeiten für abwechslungsreiche Übungen bietet.
Dieser Workshop richtet sich an Teilnehmende aus Grundbildungskursen, steht aber auch Personen mit Interesse an einem Lese- und Schreibkurs als Schnupperangebot offen.
Treffpunkt: Foyer in der VHS, Sonnemannstr. 13
Weitere Kurse in unserem VHS-Garten finden Sie in der Rubrik „Natur und Umwelt" (Kursnr. 0300-38 bis 0300-41).

6005-33 Nord *Ines Wilhelmi*
Do, 09.30 – 12.30 Uhr, **15. Juni, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 6

Mit Alltagsautomaten- und Geräten sicher umgehen

Im Alltag gibt es immer mehr Automaten, die wir bedienen müssen. In diesem Kurs üben wir an verschiedenen Orten in der Stadt die Bedienung der Automaten und Geräte, wie zum Beispiel an Fahrscheinautomaten, an diversen Bankautomaten, Eintrittsautomaten und ähnlichem. Wir lesen die Anleitungen und Hinweise und bedienen dementsprechend die Automaten.
Gerne können Sie auch eigene Vorschläge machen.
Dieser Kurs richtet sich an Erwachsene, die gut Deutsch sprechen (ab B1-Niveau).
Treffpunkt: Foyer in der VHS, Sonnemannstr. 13

6005-34 *Ines Wilhelmi*
Mi, 15.00 – 16.30 Uhr, **26. Apr. – 10. Mai, 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 8

Lesen in der Stadt

In der Stadt sind überall schriftliche Hinweise, die es zu lesen gilt. Bei Ausflügen in die Frankfurter Innenstadt üben wir das Lesen im Stadtgebiet, wie zum Beispiel auf Hinweisschildern, Werbeplakaten, Hausaufschriften, Anzeigetafeln und anderem mehr. Gerne können Sie auch eigene Vorschläge machen.
Dieser Kurs richtet sich an Erwachsene, die gut Deutsch sprechen (ab B1-Niveau).
Treffpunkt: Foyer in der VHS, Sonnemannstr. 13

6005-35 *Ines Wilhelmi*
Mi, 15.00 – 16.30 Uhr, **24. Mai – 21. Juni, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 15

Lernen in der Stadt

Bei unseren Ausflügen in die Stadt trainieren Sie Ihre Sprachkenntnisse an verschiedenen Orten des täglichen Lebens. In einer kleinen Gruppe können Sie üben nach Informationen zu fragen und z.B. Fahrpläne, Speisekarten oder Anzeigetafeln zu lesen. Mögliche Ausflugsziele sind etwa Apotheke, Bahnhof, Bürgeramt oder Krankenkasse. Gerne können Sie auch eigene Vorschläge machen.
Treffpunkt: Foyer in der VHS im NWZ, Tituscorso 7, 60439 Frankfurt

6005-36 Nord *Anja Taschner*
Do, 15.00 – 16.30 Uhr, **09. März – 06. Juli, 13x**
Nordwestzentrum; € 35

Grundrechnen

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

6005-38 Nord *Anja Taschner*
Mi, 17.00 – 18.30 Uhr, **26. Apr. – 31. Mai, 6x**
Nordwestzentrum; € 20

Besseres Deutsch

Obwohl Sie über gute Deutschkenntnisse verfügen oder Deutsch Ihre Erstsprache ist, wünschen Sie sich, sicherer beim Schreiben zu werden und fehlerfreie, gut formulierte Texte zu verfassen?
In unseren Kursen können Sie – je nach Schwerpunkt – gezielt Ihre Rechtschreibung verbessern, die Regeln zur Grammatik und Zeichensetzung wiederholen oder lernen, wie man Texte ansprechend und verständlich formuliert.
Wenn Sie unsicher sind, welches Angebot das richtige für Sie ist, beraten wir Sie gerne vorab telefonisch.
Carina Lamberti
Tel. 069 212-34380
E-Mail carina.lamberti.vhs@stadt-frankfurt.de

Richtig schreiben

Rechtschreibung und Zeichensetzung von Grund auf

Sie möchten Ihre Rechtschreibung für Alltag und Beruf verbessern? In diesem Kurs lernen Sie die Regeln der deutschen Rechtschreibung von Grund auf und üben die Anwendung an vielen praktischen Beispielen. Auch die erforderlichen Kenntnisse zur Zeichensetzung werden Ihnen vermittelt, so dass Sie in die Lage versetzt werden, fehlerfreie Briefe, E-Mails oder Berichte zu schreiben.

Der Kurs richtet sich an Interessierte mit Deutsch als Erstsprache oder mit mündlichen und schriftlichen Deutschkenntnissen ab Stufe B1+.

6530-09 *Dr. Ernst Benz*
Mo + Mi, 18.15 – 20.30 Uhr,
20. März – 12. Juli, 26x
Bethmannschule; € 120

Online: Rechtschreibung und Zeichensetzung kompakt

Sie kennen die Grundregeln der deutschen Rechtschreibung, sind aber manchmal unsicher bezüglich der s-Laute, der Groß- bzw. Kleinschreibung, der Getrennt- bzw. Zusammenschreibung sowie der Kommasetzung? Mit Hilfe gezielter Übungen werden diese Unsicherheiten beseitigt und die aktuellen Regeln zur Rechtschreibung und Zeichensetzung werden wiederholt und gefestigt. Daneben werden Grundlagen zur Wortwahl und zum Satzbau besprochen, so dass Sie Ihr Ziel erreichen, fehlerfreie

Kurse für Menschen mit besonderen Lernvoraussetzungen

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

● **Lesen und Schreiben**
Sie lernen die einzelnen Buchstaben kennen. Aus ihnen bilden Sie Silben und einfache Wörter, die Sie lesen und schreiben. Die Themen sind aus Ihrer Lebenspraxis und bieten Orientierungshilfe im Alltag.

6099-13 *Tim Veith; Monika Uhe-Woldt*
Fr, 15.00 – 16.30 Uhr, **24. Feb. – 07. Juli, 14x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

6099-14 *Tim Veith; Monika Uhe-Woldt*
Fr, 16.30 – 18.00 Uhr, **24. Feb. – 07. Juli, 14x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

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

Bitte mitbringen: Lineal

6099-15 Nord *Dennis Bruns*
Sa, 10.00 – 14.30 Uhr, **11. März – 06. Mai, 4x**
Gut Hausen (Lebenshilfe); Entgeltfrei

Texte zu verfassen.
Der Kurs richtet sich an Interessierte mit Deutsch als Erstsprache oder mit mündlichen und schriftlichen Deutschkenntnissen ab B2-Niveau.

6530-10 *Elli Leyde*
Mi, 18.15 – 20.30 Uhr, **26. Apr. – 21. Juni, 9x**
Online-Kurs; € 130

Online: Texte überzeugend schreiben

Schreiben Sie Briefe, E-Mails und Protokolle, die Ihre Leser/-innen überzeugen! Lernen Sie, wie Sie klar und stilsicher formulieren und die Fallstricke des Textens umgehen. An vier Abenden erfahren Sie die wichtigsten Regeln für gute Texte und trainieren, verständlich, abwechslungsreich und ohne Füllwörter und Floskeln zu schreiben. Außerdem erhalten Sie Tipps für gute Betreffzeilen sowie geeignete Gruß- und Schlussformeln.
Zahlreiche Schreibaufgaben und Übungen ergänzen die Theorie. Eigene Texte können in den Kurs einbezogen und optimiert werden.
Der Kurs richtet sich an Interessierte mit Deutsch als Erstsprache oder mit mündlichen und schriftlichen Kenntnissen ab B2-Niveau.

6530-30 *Natalie Dechant*
Mo, 18.15 – 20.30 Uhr, **03. Apr. – 05. Juni, 4x**
Online-Kurs; € 70

Online: Reden treffsicher formulieren und souverän vortragen

Sie möchten bei privaten oder beruflichen Anlässen die richtigen Worte finden und mit kurzen Ansprachen, Grußworten oder Reden Ihre Zuhörer begeistern?
Ob Hochzeit, Geburtstag, Kommunion, Konfirmation, Vereinsjubiläum oder Verabschiedung eines Mitarbeiters, Sie lernen in diesem Kurs, wie Sie eine Rede vorbereiten und dafür sorgen, dass Ihr Publikum tatsächlich bis zum Ende zuhört.
Des Weiteren erfahren Sie, mit welchen rhetorischen Stilmitteln Sie Ihre Rede schmücken können, wie Sie Anfang und Schluss wirkungsvoll gestalten und den Applaus auslösen. Außerdem erhalten Sie wertvolle Tipps und Tricks, wie Sie Ihre Rede überzeugend vortragen und mit Lampenfieber souverän umgehen.
Zahlreiche Übungen ergänzen die Theorie. Eigene Reden können in den Kurs einbezogen und optimiert werden
Der Kurs richtet sich an Interessierte mit Deutsch als Erstsprache oder mit mündlichen und schriftlichen Kenntnissen ab B2-Niveau.

6530-31 *Natalie Dechant*
Mi, 18.15 – 20.30 Uhr, **12. Apr. – 14. Juni, 4x**
Online-Kurs; € 70

Online: Richtig gute Pressemitteilungen schreiben

Wie schreibe ich Pressemitteilungen, die auch veröffentlicht werden? An vier Abenden erhalten Sie Antworten auf diese und weitere Fragen rund um das Thema Pressearbeit. Erfahren Sie, wie Sie das passende Thema finden, wie eine gute Pressemitteilung aufgebaut sein soll und wie Sie Überschriften formulieren, die wirken. Lernen Sie außerdem die wichtigsten Regeln der journalistischen Sprache und wie Sie am besten mit Journalist/-innen zusammenarbeiten.
Zahlreiche Schreibübungen ergänzen die Theorie. Eigene Texte können in den Kurs einbezogen und optimiert werden.
Dieser Kurs richtet sich Personen, die in Unternehmen, Organisationen, Vereinen oder als Selbstständige Pressearbeit leisten und Pressemitteilungen schreiben, aber auch an alle, die sich für das Thema Sichtbarkeit in den Medien interessieren.

6530-32 *Natalie Dechant*
Mo, 18.15 – 20.30 Uhr, **17. Apr. – 19. Juni, 4x**
Online-Kurs; € 70

Bildungsberatung HESSENCAMPUS

Unsere Bildungsberatung unterstützt Sie bei der Planung Ihres Bildungs- und Berufswegs.
Sie informiert unabhängig, vertraulich und entgeltfrei, hilft bei Entscheidungen und berät bei der Entwicklung von Perspektiven und nächsten Schritten.

Themen der Beratung können sein
- Fort- und Weiterbildungsmöglichkeiten
- berufliche Orientierung
- Erkennen von Fähigkeiten
- Nachholen von Schulabschlüssen
- Möglichkeiten zur finanziellen Unterstützung

Die Beratung kann von allen Interessierten in Anspruch genommen werden.

Kontakt und Terminvereinbarung:
Telefon: 069 212-46703
E-Mail: bildungsberatung.hc@stadt-frankfurt.de

Oder kommen Sie in unsere offene Beratung:
VHS-Zentrum Nord, Tituscorso 7, 60439 Frankfurt a.M.
Donnerstag 10 bis 13 Uhr

HESSENCAMPUS FRANKFURT
Lebensbegleitendes Lernen

vhs Volkshochschule Frankfurt am Main

In diesem Programmbereich finden Sie

- **Angebote für Seniorinnen und Senioren, für junge Menschen sowie für Hochbegabte**
- **Bildungsurlaube mit Angeboten zur beruflichen Weiterbildung**
- **englischsprachige Kurse quer durch alle Bereiche (VHS speaks English)**

Spezielle Angebote

Junge VHS 272
Hochbegabtenzentrum 275
Aktiv im Alter 280
VHS speaks English 298
Bildungsurlaub 299
Jüdische Volkshochschule 305

Junge VHS

Interessante, spannende und hilfreiche Veranstaltungen für Kinder und Jugendliche von sechs bis 18 Jahren.

Liebe Kinder, liebe Eltern,

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

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

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

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

Information und Beratung

Dana Jochim
Telefon: 069 212-40611
E-Mail: dana.jochim.vhs@stadt-frankfurt.de

Annette Lück-Triglia
Telefon: 069 212-39834

E-Mail: junge.vhs@stadt-frankfurt.de
Internet: vhs.frankfurt.de/jungevhs

Ermäßigung*

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

Der Ermäßigungsanspruch ist mit einem gültigen Schülerausweis nachzuweisen.

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

Selbstbewusstsein

Nicht mit mir!

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung kompakt, 7 – 12 Jahre

6711-01 West *Ilona Flick; Dieter Neumüller*
Elternabend: Fr, 19.00 – 20.00 Uhr, **03. Feb., 1x**
Sa, 14.00 – 18.00 Uhr, So, 10.00 – 14.00 Uhr,
04. + 05. Feb., 2x
BIKUZ Sporthalle; € 90

6711-02 Nord *Ilona Flick; Dieter Neumüller*
Elternabend: Fr, 19.00 – 20.00 Uhr, **17. März, 1x**
Sa + So, 10.00 – 14.00 Uhr, **18. + 19. März, 2x**
Nordwestzentrum; € 90

Kommunikation und Rhetorik

Selbstbewusst vor Gruppen sprechen

„Trau Dich!"-Kurs für Introvertierte, 12 – 14 Jahre

6712-01 *Laura Fonzetti*
Do + Fr, 10.00 – 16.00 Uhr, **13. + 14. Apr., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 82

Mündlich gut!

12 – 15 Jahre

6712-02 *Elke Wolf*
Fr, 10.00 – 16.00 Uhr, **21. Apr., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 44

6712-03 Nord *Elke Wolf*
Fr, 10.00 – 16.00 Uhr, **18. Aug., 1x**
Nordwestzentrum; € 44

Rhetorik für die Oberstufe

15 – 19 Jahre

6712-04 *Laura Fonzetti*
Mo + Di, 10.00 – 16.00 Uhr, **03. + 04. Apr., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 82

Lernstrategien und Gedächtnistraining

Leichter lernen nach Lerntyp(en)

Kompaktkurs, 11 – 13 Jahre

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

6713-02 *Biljana Varzic*
Sa, 10.00 – 15.00 Uhr, **24. Juni, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 44

Leichter Lernen nach Lerntypen intensiv

Ferienkurs, 11 – 13 Jahre

6713-03 *Biljana Varzic*
Di – Fr, 09.30 – 12.30 Uhr, **11. – 14. Apr., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 96

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

Lernstrategien und Gedächtnistraining

Bridge lernen mit der ganzen Familie

NEU im Programm

Großeltern, Eltern und Kinder ab 10 Jahren

6713-11 *Harald Bletz*
Fr + Sa, 15.00 – 18.00 Uhr, **24. + 25. Feb., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 30

Umgangsformen

Knigge für Kids
7 – 12 Jahre

6714-01 *Elke Wolf; N.N.*
Sa, 10.00 – 15.00 Uhr, **18. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 48, Mat. Kosten € 15

6714-02 *Elke Wolf; N.N.*
Fr, 10.00 – 15.00 Uhr, **04. Aug., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 48, Mat. Kosten € 15

Knigge für Teenager
13 – 17 Jahre

6714-03 *Elke Wolf; N.N.*
Sa, 10.00 – 15.00 Uhr, **17. Juni, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 48, Mat. Kosten € 15

Zirkus und Jonglage

Einfach Jonglieren lernen
ab 10 Jahren

6723-01 *Jana Bossecker*
Sa + So, 10.00 – 11.30 Uhr,
25. März + 02. Apr., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 20

Ballontiere modellieren
ab 10 Jahren

NEU im Programm

6723-02 *Jana Bossecker*
Sa, 11.45 – 14.00 Uhr, **25. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 15, Mat. Kosten € 5

Besser lernen mit Zirkus-Artistik
Ferienkurs, 6 – 12 Jahre

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

Zeichnen und Malen

Cartoons und Comics – Charaktere und Storys
Ferienkurs, 8 – 13 Jahre

6725-01 *Emanuel Oliveira-Barata*
Mo – Mi, 09.30 – 12.30 Uhr, Do, 09.30 – 14.30 Uhr, **03. – 06. Apr., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 96

6725-02 *Emanuel Oliveira-Barata*
Mo -Mi, 09.30 – 12.30 Uhr, Do, 09.30 – 12.30 Uhr,
24. – 27. Juli, 4x
VHS Sonnemannstraße; € 96

Mangas zeichnen
Ferienkurs, 13 – 17 Jahre

6725-03 *Emiko Takano*
Di – Sa, 13.00 – 16.00 Uhr, **11. – 15. Apr., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 110

Charakterdesign
ab 13 Jahren

6725-04 *Mikhail Svyatskiy*
Sa + So, 09.30 – 12.30 Uhr, **11. + 12. März, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 65

Characterdesign in der App Procreate Ipad
ab 13 Jahre

6725-05 *Mikhail Svyatskiy*
Sa + So, 09.30 – 12.30 Uhr, **06. + 07. Mai, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 65 / max. 6 TN

Kreatives Gestalten

Kreativwerkstatt
Ferienkurs, 8 – 12 Jahre

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

Nähen, Stricken und Häkeln

Ferien-Nähkurse für Jugendliche
für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene, ab 10 Jahren

6728-01 ⓘ *Birgit Hans-Czaplok*
Di – Fr, 13.00 – 17.00 Uhr, **11. – 14. Apr., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 87

6728-02 ⓘ *Milena Ariane Kossmann*
Mo – Do, 11.00 – 15.00 Uhr, **17. – 20. Apr., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 87

6728-10 ⓘ *Birgit Hans-Czaplok*
Mo – Do, 13.00 – 17.00 Uhr, **28. – 31. Aug., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 87 / max. 8 TN

Gemeinsam lernen!
Bitte beachten Sie unsere generations- und kulturübergreifenden Angebote:

- Meine Heimat in einem Spiel, 0107-14
- Forever clever - Gedächtnistraining für Alt und Jung: Für ältere Menschen und Jugendliche von 11 - 14 Jahren, 7111-67

6728-11 ⓘ *Milena Ariane Kossmann*
Di – Fr, 11.00 – 15.00 Uhr, **01. – 04. Aug., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 87 / max. 8 TN

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

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

Bewegung

HipHop, Streetdance etc.
Ferienkurs, 8 – 11 Jahre

6731-00 *Silvia Cucek*
Mo – Do, 09.30 – 12.30 Uhr, **03. – 06. Apr., 4x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 80

Klettern für Kids
6-10 Jahre

6731-04 *Lucy Knecht*
Mi, 16.30 – 18.30 Uhr, **03. Mai – 14. Juni, 4x**
KletterBar Offenbach (Kletterhalle);
€ 80 / max. 6 TN, Mat. Kosten € 32

Klettern für Kids
Ferienkurs, 6 – 10 Jahre

6731-05 *Lucy Knecht*
Di + Mi + Do, 11.00 – 14.00 Uhr,
18. – 20. Apr., 3x
KletterBar Offenbach (Kletterhalle);
€ 80 / max. 7 TN, Mat. Kosten € 24

Sprachen

Keep fit in English
Ferienkurs, 5./6. Klasse

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

Keep Fit in English: If-Clauses and Relatives (Resivion)
9./10. Klasse

6741-07 *Mabel Keßler*
Sa, 09.30 – 12.30 Uhr, **11. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 25

Keep Fit in English: Mixed Tenses (Revision)
Intensivkurs Zeitformen, 9./10. Klasse

6741-08 *Mabel Keßler*
Sa, 09.30 – 12.30 Uhr, **06. Mai, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 25

Spanisch für Anfänger/-innen
8 – 12 Jahre

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

Liebe Kinder und Jugendliche, Ihr seid die Erwachsenen von morgen, Ihr seid die Zukunft! Bei der Jungen VHS geht es um Euch und Eure Lebenswelt, um Schule und Freizeit. Probiert Euch aus z.B. mit dem Erlernen von Kunststücken aus der Zirkusartistik, die beim Lernen helfen kann, Chemie und Physik im Alltag, Theater spielen auf Englisch oder mit einem HipHop-Kurs ...

Wer mit Spaß und Freude an die Dinge geht, gewinnt Stärke und Selbstvertrauen, lernt zu diskutieren und sich auseinanderzusetzen – eine gute Voraussetzung, die Zukunft und die Welt, in der wir leben, aktiv mitzugestalten.

Weitere Informationen unter vhs.frankfurt.de/BNE

Computer und Internet

Sicher unterwegs im Netz!
Ferienkurs, ab 9 Jahren

6751-01 *Biljana Varzic*
Mo – Fr, 09.30 – 12.30 Uhr, **31. Juli – 04. Aug., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 110

Word, Excel, Internet für Schule und Freizeit
Ferienkurs, 11 – 13 Jahre

6751-05 *Biljana Varzic*
Mo – Do, 09.30 – 12.30 Uhr, **03. – 06. Apr., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 96

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

PowerPoint: Kreative Präsentationen für Schule und Freizeit
Ferienkurs, ab 12 Jahren

6753-01 *Biljana Varzic*
Mo – Do, 13.30 – 16.30 Uhr, **03. – 06. Apr., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 96

6753-03 *Biljana Varzic*
Mo – Fr, 09.30 – 12.30 Uhr, **24. – 28. Juli, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 110

Video- und Bildbearbeitung

Digitale Bildbearbeitung mit GIMP
Fotos per Mausklick verändern
Ferienkurs, ab 12 Jahren

6753-04 *Biljana Varzic*
Di – Fr, 13.30 – 16.30 Uhr, **11. – 14. Apr., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 96

6753-05 *Biljana Varzic*
Mo – Fr, 13.30 – 16.30 Uhr, **24. – 28. Juli, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 110

Digitale Bildbearbeitung mit Adobe Photoshop
ab 15 Jahren

6753-07 *Mikhail Svyatskiy*
Sa + So, 10.00 – 13.00 Uhr, **04. + 05. März, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 65

Schreibtechnik

Mit 10 Fingern am PC
Mit dem Schreibtrainer, für Anfänger/-innen ab 11 Jahren
Ferienkurs

6755-11 *Heidi Katting*
Di – Fr, 09.00 – 12.30 Uhr, **11. – 14. Apr., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 96

Ferienkurs für Teens, ab 15 Jahren

6755-12 *Heidi Katting*
Di – Fr, 13.00 – 16.00 Uhr, **11. – 14. Apr., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 80

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

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

Programmieren

Programmiere dein eigenes Computerspiel
Mit dem Python Pygame Framework, 8 – 10 Jahre

6756-03 *Roland Michelmann*
Sa + So, 09.00 – 16.00 Uhr, **29. + 30. Juli, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 96

Online: Turnier CodeGolf (Python)

6756-05 *Simone Falk-Hiller*
Fr + Sa, 15.00 – 18.00 Uhr, **17. + 18. März, 2x**
Online-Kurs; € 40

Online: Python – Projekt Fotoschiebepuzzle
ab 14 Jahre

6756-06 *Simone Falk-Hiller*
Fr + Sa, 18.00 – 21.00 Uhr, **12. + 13. Mai, 2x**
Online-Kurs; € 60

Online: Python – Projekt NASA
ab 14 Jahre

6756-07 *Simone Falk-Hiller*
Sa, 14.00 – 18.00 Uhr, **03. Juni, 1x**
Online-Kurs; € 40 / max. 6 TN

Hochbegabtenzentrum

Offene Ohren für schlaue Köpfe! Das HBZ fördert besonders begabte Kinder und Jugendliche mit außerschulischen Angeboten.

Das Hochbegabtenzentrum der Volkshochschule Frankfurt am Main (HBZ) ist Anlaufstelle für hochbegabte und besonders begabte Kinder und Jugendliche sowie Eltern, Lehrer/-innen und Erzieher/-innen.

Wir informieren Eltern zu Diagnose und Fördermöglichkeiten und beantworten Fragen, wie z.B. wer Ansprechpartner/-in bei spezifischen Problemen in Schule und Familie ist.

Hochbegabten und an spezifischen Themen besonders interessierten Kindern und Jugendlichen, unterschiedlicher Altersgruppen, bieten wir ein entsprechendes Kursangebot an Nachmittagen, an Wochenenden und auch in den Ferien an.

Wir kooperieren mit Schulen und Kindergärten und veranstalten, nach Absprache, unsere Kurse und Fortbildungen direkt in diesen Einrichtungen.

Information und Beratung

Petra Laubenstein
Tel. 069 2045 725-11

N.N., Tel. 069 2045 725-12

Telefonische Sprechzeiten
Di + Do 13.00 - 17.00 Uhr
Mi 10.00 - 13.00 Uhr

Francisca Sommer (nur am Wochenende)
Tel. 069 2045 725-13

Hochbegabtenzentrum im
Mehrgenerationenhaus
Idsteiner Straße 91
60326 Frankfurt am Main

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

Internet: www.hochbegabtenzentrum.de

Die vollständigen Kursbeschreibungen finden Sie im Internet unter vhs.frankfurt.de oder fordern Sie die Halbjahresbroschüre für das HBZ an

Osterferien

Bitte beachten: Alle Angebote finden – sofern nicht anders benannt – im Hochbegabtenzentrum (HBZ) im Mehrgenerationenhaus, Idsteiner Straße 91 statt.

Junior Forschercamp – Frühling
4 – 6 Jahre

7001-01 *Birgit Morgenstern*
Mo – Fr, 10.00 – 16.00 Uhr, **17. Apr., HBZ, 1x, 18. – 21. April, Exkursion, 4x,** € 201

Mit Motion Capture lernt der Hase tanzen!
8 – 10 Jahre

7001-02 *Martin Capitanio*
Mo – Fr, 10.00 – 13.00 Uhr, **17. – 21. Apr., 5x,** € 120

Durch die Wand gehen
9 – 11 Jahre

7001-03 *Michele Zeuner*
Mo – Do, 11.00 – 16.00 Uhr, **17. – 20. Apr., 4x,** € 134

Mit Motion Capture erwacht der Drache!
ab 11 Jahre

7001-04 *Martin Capitanio*
Mo – Fr, 14.00 – 17.00 Uhr, **17. – 21. Apr., 5x,** € 120

Sommerferien

Senior Forschercamp – Sommer

7 – 9 Jahre

7001-05 *Birgit Morgenstern*
Mo – Fr 10.00 – 16.00 Uhr, **24. Juli, HBZ, 1x, 25. – 28. Juli, Exkursion, 4x,** € 201

Wie entsteht ein Computerspiel?
8 – 10 Jahre

7001-06 *Martin Capitanio*
Mo – Fr, 10.00 – 13.00 Uhr, **24. – 28. Juli, 5x,** € 120

Informatik und Minecraft – passt das zusammen? JA!
11 – 13 Jahre

7001-07 *Martin Capitanio*
Mo – Fr, 14.00 – 17.00 Uhr, **24. – 28. Juli, 5x,** € 120

Mathematische Grundlagen des RSA-Verfahrens
ab 15 Jahre

7001-08 *Malgorzata Maksymienko-Schröppel*
Mo + Di, 10.00 – 15.00 Uhr, **24. + 25. Juli, 2x,** € 67

4 – 6 Jahren

Heiße Flamme und noch mehr

7004-01 Birgit Morgenstern
Do, 15.00 – 17.30 Uhr, **02. + 09. Feb., 2x,** € 34

Kleines KüExLab

7004-02 *Birgit Morgenstern*
Do + Di, 15.00 – 17.30 Uhr, **16. + 21. Feb., 2x,** € 34

Tiefsee im Einmachglas
7004-03 *Dittmar Flothmann*
Sa, 11.00 – 14.00 Uhr, **25. Feb. 2023, 1x,** € 21

Kugel bahnen ihren Weg
7004-04 *Birgit Morgenstern*
Do, 15.00 – 17.30 Uhr, **02. + 09. März, 2x,** € 34

Kleines Forscherlabor
7004-05 *Birgit Morgenstern*
Do, 15.00 – 17.30 Uhr, **16. + 23. März, 2x,** € 34

Wasserhaut und bunte Seifenblasen
7004-06 *Birgit Morgenstern*
Do, 15.00 – 17.30 Uhr, **30. März, 1x,** € 17

Alles mit Kraft
7004-07 *Birgit Morgenstern*
Do, 15.00 – 17.30 Uhr, **04. + 11. Mai, 2x,** € 34

Eckige Bäume – warum nicht?
7004-08 *Birgit Morgenstern*
Do, 15.00 – 17.30 Uhr, **25. Mai + 01. Juni, 2x,** € 34

Natur ums Eck
7004-09 *Birgit Morgenstern*
Do, 15.00 – 17.30 Uhr, **15. + 22. Juni, 2x,** € 34

Spinne, Käfer, Raupe und Co
7004-10 *Birgit Morgenstern*
Do, 15.00 – 17.30 Uhr, **29. Juni + 06. Juli, 2x,** € 34

Was schwimmt, was sinkt?
7004-11 *Birgit Morgenstern*
Do, 15.00 – 17.30 Uhr, **13. + 20. Juli, 2x,** € 34

ab 4 Jahren

Online: Die merkwürdigsten Tiere unseres Planeten
7004-12 *Birgit Morgenstern*
So, 10.00 – 12.00 Uhr, **05. + 12. März, 2x,** € 27

Bitte beachten: Alle Angebote finden – sofern nicht anders benannt – im Hochbegabtenzentrum (HBZ) im Mehrgenerationenhaus, Idsteiner Straße 91 statt.

ab 5 Jahren

Giganten der Urzeit
7005-01 *Dr. Christine Kumerics*
Sa, 10.00 – 14.00 Uhr, **04. Feb., 1x,** € 27

Schuhschachtelkunst … für Kinder und Eltern
7005-02 *Maria Bubenik*
So, 11.00 – 16.00 Uhr, **07. Mai, 1x,** € 34

6 – 8 Jahren

Online: Die alten Griechen
7006-01 *Dr. Irina Shvets*
So, 10.00 – 13.00 Uhr, **12. Feb., 1x,** € 21

Malen mit Licht
7006-02 *Michele Zeuner*
Di, 15.00 – 18.00 Uhr, **07. – 21. Feb., 3x,** € 61

War das mal ein Tetrapak?
7006-03 *Dr. Christine Kumerics*
Sa, 10.00 – 14.00 Uhr, **25. Feb., 1x,** € 27

Weltall an Erde – bitte kommen!
7006-04 *Dr. Christine Kumerics*
Sa, 10.00 – 14.00 Uhr, **04. März, 1x,** € 27

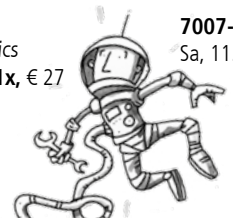
Versteinerte Tiere und Pflanzen
7006-05 *Dr. Christine Kumerics*
Sa, 10.00 – 14.00 Uhr, **18. März, 1x,** € 27

Mensch an Gehirn – wie tickst du?
7006-06 *Dr. Dagmar Knopf*
Sa, 11.00 – 14.30 Uhr, **25. März, 1x,** € 24

Stellt euch vor, ein Riesenhirsch klopft an!
7006-07 *Dr. Christine Kumerics*
So, 10.00 – 14.00 Uhr, **26. März, 1x,** € 27

Dem Ötzi auf der Spur!
7006-08 *Dr. Irina Shvets*
Sa, 10.00 – 13.00 Uhr, **29. Apr., 1x,** € 21

Die Haut des Planeten
7006-09 *Dr. Christine Kumerics*
So, 10.00 – 14.00 Uhr, **30. Apr., 1x,** € 27



Wasserwesen
7006-10 *Kerstin Emmi Hoffmann*
So, 10.00 – 14.00 Uhr, **30. Apr., 1x,** € 27

Kleine Welt ganz groß – wir mikroskopieren!
7006-11 *Dr. Dagmar Knopf*
So, 10.00 – 13.00 Uhr, **30. Apr. – 04. Juni , 4x (kein Kurs am 21.+28. Mai),** € 80

Steinzeit – Geschichte an Höhlenwänden
7006-12 *Dr. Irina Shvets*
Sa, 10.00 – 13.00 Uhr, **13. Mai, 1x,** € 21

Drachenschiff und Knarr-Boot
7006-13 *Dr. Irina Shvets*
Sa, 10.00 – 13.00 Uhr, **03. Juni, 1x,** € 21

Currygelb und Algenblau
7006-14 *Kerstin Emmi Hoffmann*
Sa, 10.00 – 15.00 Uhr, **17. Juni, 1x,** € 34

Achtung – streng geheim!!!
7006-15 *Dr. Dagmar Knopf*
So, 11.00 – 13.30 Uhr, **25. Juni, 1x,** € 17

ab 6 Jahren

Schach – für alle Level!
7006-16 *Dittmar Flothmann*
Di, 15.30 – 17.00 Uhr, **14. Feb. – 21. März , 6x,** € 61

Online: Wunderbare Erde
7006-17 *Birgit Morgenstern*
So, 10.00 – 12.30 Uhr, **07. + 14. Mai, 2x,** € 34

7 – 9 Jahren

Feuer, Flamme und noch mehr
7007-01 *Birgit Morgenstern*
Mi, 15.00 – 18.00 Uhr, **01. . + 08. Feb., 2x,** € 41

Frankfurts phantastische Tierwelt!
7007-02 *Yvonne Pietz*
Sa, 11.00 – 15.00 Uhr, **04. Feb., 1x,** € 27

Online: Schatztruhe der Erde
7007-03 *Dr. Christine Kumerics*
So, 10.00 – 12.00 Uhr, **12. Feb., 1x,** € 14

Großes KüExLab
7007-04 *Birgit Morgenstern*
Mi, 15.00 – 18.00 Uhr, **15. . + 22. Feb., 2x,** € 41

A wie Affe – Z wie Zebra
7007-05 *Yvonne Pietz*
Sa, 11.00 – 14.00 Uhr, **25. Feb., 1x,** € 21

Kugeln wild unterwegs
7007-06 *Birgit Morgenstern*
Mi, 15.00 – 18.00 Uhr, **01. + 08. März, 2x,** € 41

Online: Das Wetter und der Frosch
7007-07 *Dr. Christine Kumerics*
So, 10.00 – 12.00 Uhr, **12. März, 1x,** € 14

Großes Forscherlabor – Klug durch Versuch
7007-08 *Birgit Morgenstern*
Mi, 15.00 – 18.00 Uhr, **15. + 22. März, 2x,** € 41

Spiegelbilder
7007-09 *Malgorzata Maksymienko-Schröppel*
Sa + So, 10.00 – 13.00 Uhr, **25. + 26. März, 2x,** € 41

Ohne Wasser läuft hier nix!
7007-10 *Birgit Morgenstern*
Mi, 15.00 – 18.00 Uhr, **29. März, 1x,** € 21

Alles mit Kraft
7007-11 *Birgit Morgenstern*
Mi, 15.00 – 18.00 Uhr,
03. + 10. Mai, 2x, € 41

Schätze der Erde: Minerale
7007-12 *Dr. Christine Kumerics*
Sa, 10.00 – 14.00 Uhr, **06. Mai, 1x,** € 27

Ausflug in die Römerzeit ... für Kinder und Eltern
7007-13 *Dr. Rudolf Gerharz*
Sa, 10.15 – 18.30 Uhr, **06. Mai, 1x,** € 36

Bernoulli oder warum Bäume nicht eckig sind
7007-14 *Birgit Morgenstern*
Mi, 15.00 – 18.00 Uhr, **17. + 24. Mai, 2x,** € 41

Naturforscher ums (HBZ-) Eck!
7007-15 *Birgit Morgenstern*
Mi, 15.00 – 18.00 Uhr, **31. Mai + 07. Juni, 2x,** € 41

Online + Präsenz: Überlebenstricks der Tiere
7007-16 *Birgit Morgenstern*
Sa + So 10.00 – 12.30 Uhr,
Mi, 15.00 – 18.00 Uhr,
03. Juni + 04. Juni, 2x Online-Zoom
14. Juni + 21. Juni., 2x im HBZ; € 74

Ausflug in die Römerstadt Mainz ... für Kinder und Eltern
7007-17 *Dr. Rudolf Gerharz*
Sa, 09.45 – 18.00 Uhr, **03. Juni, 1x,** € 36

Naturgewalten – Unberechenbar!
7007-18 *Dr. Christine Kumerics*
Sa, 10.00 – 14.00 Uhr, **17. Juni, 1x,** € 27

Energie – überall!
7007-19 *Dr. Christine Kumerics*
Sa, 10.00 – 14.00 Uhr, **24. Juni, 1x,** € 27

Spinnentiere und Insekten – alles gleich?
7007-20 *Birgit Morgenstern*
Mi, 15.00 – 18.00 Uhr, **28. Juni + 05. Juli, 2x,** € 41

Flüssig, Fest, Gasförmig: Wasser!
7007-21 *Dr. Christine Kumerics*
Sa, 10.00 – 14.00 Uhr, **01. Juli, 1x,** € 27

Hart trifft auf Weich – Kräfte am Werk
7007-22 *Birgit Morgenstern*
Mi, 15.00 – 18.30 Uhr, **12. + 19. Juli, 2x,** € 47

Feurige Berge und heiße Fontänen
7007-23 *Dr. Christine Kumerics*
Sa, 10.00 – 14.00 Uhr, **15. Juli, 1x,** € 27

ab 7 Jahren

Humorvoll um die Ecke denken
7007-24 *Dittmar Flothmann*
Sa, 11.00 – 15.00 Uhr, **11. Feb., 1x,** € 27

Die alten Römer
7007-25 *Dr. Irina Shvets*
Sa, 10.00 – 13.00 Uhr, **18. März, 1x,** € 21

8 – 10 Jahren

LibreOffice
7008-01 *Martin Capitanio*
So, 10.00 – 13.00 Uhr, **05. – 26. Feb., 4x,** € 96

Typografie: Die Kunst Schrift zu gestalten
7008-02 *Martin Capitanio*
So, 10.00 – 13.00 Uhr, **05. – 26. März, 4x,** € 96

Wir machen Blau!
7008-03 *Yvonne Pietz*
Sa, 11.00 – 15.00 Uhr, **11. März, 1x,** € 27

Online: Chinesisch – Reise in eine unbekannte Welt!
7008-04 *Lydia Xiaoman Willnhammer*
Sa + So, 10.00 – 12.00 Uhr, **18. + 19. März, 2x,** € 27

So fern und doch SONA
7008-07 *Thomas Kurze*
Sa + So, 10.00 – 15.00 Uhr, **18. + 19. März, 2x,** € 67

Pompeji und Herculaneum
7008-08 *Dr. Irina Shvets*
Sa, 13.30 – 16.30 Uhr, **18. März, 1x,** € 21

Raketenwagen
7008-09 *Umwelt-Exploratorium e.V.*
Sa, 10.00 – 15.00 Uhr, **25. März, 1x,** € 45

Mixed-Media Porträts
7008-10 *Kerstin Emmi Hoffmann*
So, 10.00 – 15.00 Uhr, **26. März, 1x,** € 34

Sternzeit 1. Episode: Astronomie
7008-11 *Thomas Kurze*
So, 10.00 – 15.00 Uhr, **26. März, 1x,** € 34

Sternzeit 2. Episode: Zahl, Harmonie, Welt
7008-12 *Thomas Kurze*
So, 10.00 – 15.00 Uhr, **30. Apr., 1x,** € 34

Sternzeit 3. Episode: Science-Fiction
7008-13 *Thomas Kurze*
Sa, 10.00 – 15.00 Uhr, **06. Mai, 1x,** € 34

Sternzeit 4. Episode: Denken in Zeit und Raum
7008-14 *Thomas Kurze*
So, 10.00 – 15.00 Uhr, **07. Mai, 1x,** € 34

Sternzeit 5. Episode: Mythos Weltall
7008-15 *Thomas Kurze*
Sa, 10.00 – 15.00 Uhr, **13. Mai, 1x,** € 34

Ötzi, ein Europäer wie du und ich?
7008-16 *Dr. Irina Shvets*
Sa, 13.30 – 16.30 Uhr, **29. Apr., 1x,** € 21

Geheime Botschaften
7008-17 *Martin Capitanio*
So, 10.00 – 13.00 Uhr, **07. + 14. Mai, 2x,** € 48

Zeitforscher: Steinzeit
7008-18 *Dr. Irina Shvets*
Sa, 13.30 – 16.30 Uhr, **13. Mai, 1x,** € 21

Odin, Elfen und Trolle
7008-19 *Dr. Irina Shvets*
Sa, 13.30 – 16.30 Uhr, **03. Juni, 1x,** € 21

Blockly Games
7008-20 *Martin Capitanio*
So, 10.00 – 14.00 Uhr, **04. Juni, 1x,** € 32

Auge an Hirn: Von Nerv zu Nerv
7008-21 *Dr. Dagmar Knopf*
Di, 15.00 – 17.30 Uhr, **13. + 20. Juni, 2x,** € 34

Groß, größer, am ...
7008-22 *Thomas Kurze*
Sa + So, 10.00 – 15.00 Uhr, **17. + 18. Juni, 2x,** € 67

Schlagfertigkeit – kann man üben!
7008-23 *Nicole Horny*
Sa + So, 11.00 – 15.00 Uhr, **17. + 18. Juni, 2x,** € 54

Kann das weg? Nein, das ist Kunst!
7008-24 *Kerstin Emmi Hoffmann*
So, 10.00 – 15.00 Uhr, **18. Juni, 1x,** € 34

netfirhcsmieheG netseb eiD
7008-25 *Dr. Dagmar Knopf*
So, 15.00 – 17.30 Uhr, **25. Juni, 1x,** € 17

Grundlagen der Informatik
7008-26 *Martin Capitanio*
So, 10.00 – 13.00 Uhr, **02. – 16. Juli, 3x,** € 72

Innenleben – Anatomie
7008-27 *Dr. Axel Telzerow*
So, 10.00 – 13.00 Uhr, **02. Juli, 1x,** € 21

Klima im Wandel
7008-28 *Dr. Christine Kumerics*
Sa, 10.00 – 14.00 Uhr, **08. Juli, 1x,** € 27

Verrückte Arithmetik
7008-29 *Malgorzata Maksymienko-Schröppel*
Sa + So, 10.00 – 14.00 Uhr, **15. + 16. Juli, 2x,** € 54

Athene und Poseidon – Super Heroes der Antike
7008-30 *Kerstin Emmi Hoffmann*
So, 10.00 – 16.00 Uhr, **16. Juli, 1x,** € 41

ab 8 Jahren

Online: Zeitreise ins kaiserliche China
7008-31 *Lydia Xiaoman Willnhammer*
Sa, 14.00 – 16.00 Uhr, **29. Apr., 1x,** € 14

Shangri-La
7008-32 *Helen Demisch*
So, 10.00 – 16.00 Uhr, **25. Juni, 1x,** € 41

Sonne im Glas
7008-33 *Dittmar Flothmann*
Sa, 11.00 – 16.00 Uhr, **01. Juli, 1x,** € 34

9 – 11 Jahren

Rechnen wie im Schlaf
7009-01 *Dittmar Flothmann*
Sa, 11.00 – 15.00 Uhr, **18. Feb., 1x,** € 27

Online: Kunststunde
7009-02 *Michele Zeuner*
So, 11.00 – 12.00 Uhr,
05.Feb., 05. März,
07. Mai + 04. Juni, 4x, € 27

Online: Zahlenspiele und verblüffende Entdeckungen
7009-03 *Malgorzata Maksymienko-Schröppel*
Sa + So, 10.00 – 12.30 Uhr,
04. + 05. März, 2x, € 34

Hinter den Bildern
7009-04 *Michele Zeuner*
Sa + So, 11.00 – 15.00 Uhr, **11. März,** Städel Museum (der Treffpunkt ist vor dem Eingang)
12.März, Liebieghaus Skulpturensammlung (der Treffpunkt ist vor dem Eingang); € 54

Ahmes und die Pyramiden
7009-05 *Malgorzata Maksymienko-Schröppel*
Sa + So, 10.00 – 15.00 Uhr, **06. + 07. Mai, 2x,** € 67

Mars Rover
7009-06 *Umwelt-Exploratorium e.V.*
Sa, 10.00 – 15.00 Uhr, **13. Mai, 1x,** € 45

Polywas – Polymere!
7009-07 *Umwelt-Exploratorium e.V.*
Sa, 10.00 – 15.00 Uhr, **24. Juni, 1x,** € 45

Marslandung
7009-08 *Umwelt-Exploratorium e.V.*
Sa, 10.00 – 15.00 Uhr, **15. Juli, 1x,** € 45

Stadt der Zukunft
7009-09 *Kerstin Emmi Hoffmann*
Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, **15. Juli, 1x,** € 41

ab 9 Jahren

Feuer und Flamme
7009-10 *Birgit Morgenstern*
Sa, 10.00 – 15.00 Uhr, **11. Feb., 1x,** € 34

Online: Das große Bibbern – neue Energien brauchen wir!
7009-11 *Umwelt-Exploratorium e.V.*
Sa, 10.00 – 13.00 Uhr, **25. Feb., 1x,** € 21

Höhle oder Wolkenkratzer? Wo möchtest Du wohnen?
7009-12 *Thomas Kurze*
Sa + So, 10.00 – 15.00 Uhr, **03. + 04. Juni, 2x,** € 67

Online: Was sind Gene und was bedeutet Mutation?
7009-13 *Birgit Morgenstern*
So, 10.00 – 12.30 Uhr, **02. Juli + 09. Juli, 2x,** € 34

ab 10 Jahren

Das James-Webb-Teleskop
7010-04 *Dittmar Flothmann*
So, 11.00 – 16.00 Uhr, **05. Feb., 1x,** € 34

Debattierclub
7010-05 *Thomas Kurze*
Sa + So, 10.00 – 15.00 Uhr, **11. + 12. Feb., 2x,** € 67

Elektrisches Fahrzeug
7010-06 *Dittmar Flothmann*
Sa, 11.00 – 16.00 Uhr, **04. – 18. März, 3x,** € 100

Neue Ideen zur Energiegewinnung
7010-07 *Dittmar Flothmann*
So, 11.00 – 16.00 Uhr, **14. Mai, 1x,** € 34

Lightboard
7010-08 *Dittmar Flothmann*
Sa, 11.00 – 16.00 Uhr, **08. + 15. Juli, 2x,** € 67

Bitte beachten: Alle Angebote finden – sofern nicht anders benannt – im Hochbegabtenzentrum (HBZ) im Mehrgenerationenhaus, Idsteiner Straße 91 statt.

10 – 12 Jahren

Online: Photoshop – werde kreativ!
7010-01 *Dr. Irina Shvets*
So, 10.00 – 13.00 Uhr, **12. März, 1x,** € 21

Online: Power Point – hilft ungemein!
7010-02 *Dr. Irina Shvets*
So, 10.00 – 13.00 Uhr, **19. März, 1x,** € 21

Eine Minute ein Film
7010-03 *Michele Zeuner*
Sa, 11.00 – 16.00 Uhr, **29. Apr., 06. Mai + 13. Mai, 3x,** € 100

11 – 13 Jahren

Online: JavaScript und HTML – Schnupperkurs
7011-01 *Roland Michelmann*
Sa, 10.00 – 12.00 Uhr, **04. – 18. Feb., 3x,** € 48

Solltet ihr kennen: WebAssembly
7011-02 *Martin Capitanio*
So, 14.00 – 17.00 Uhr, **05. – 26. Feb., 4x,** € 96

Roboterprogrammierung
7011-03 *Roland Michelmann*
Sa, 10.00 – 13.00 Uhr, **25. Feb. – 25. März, 5x,** € 120

JavaScript I
7011-04 *Roland Michelmann*
Sa, 10.00 – 13.00 Uhr, **29. Apr. – 13. Mai, 3x,** € 72

Strukturiertes Denken und Mathematik
7011-05 *Malgorzata Maksymienko-Schröppel*
Sa + So, 10.00 – 14.00 Uhr, **03. + 04. Juni, 2x,** € 54

Online: JavaScript – Interaktive 2D-Anwendungen
7011-06 *Roland Michelmann*
Sa, 14.00 – 16.00 Uhr, **03. – 24. Juni , 3x (kein Kurs am 10. Juni),** € 48

JavaScript II
7011-07 *Roland Michelmann*
Sa, 10.00 – 13.00 Uhr, **01. – 15. Juli, 3x,** € 72

Informatik – Kreativ sein, statt zocken!
7011-08 *Martin Capitanio*
So, 14.00 – 17.00 Uhr, **02. – 16. Juli, 3x,** € 72

ab 11 Jahren

Mal was anders als Schulmathe
NEU im Programm
7011-09 *Lydia Xiaoman Willnhammer*
So, 14.00 – 17.00 Uhr, **05. – 26. Feb., 4x,** € 81

Fast so schön wie die Natur – das Lindenmayer-System
NEU im Programm
7011-10 *Martin Capitanio*
So, 14.00 – 17.00 Uhr,
05. – 26. März, 4x, € 96

Informatik – Mein Computer kann Keilschrift!
7011-11 *Martin Capitanio*
So, 14.00 – 17.00 Uhr, **07. + 14. Mai, 2x,** € 48

Visuelle Objekte
7011-12 *Martin Capitanio*
So, 10.00 – 16.00 Uhr, **18. + 25. Juni, 2x,** € 96

Dumme Sprüche – kontert klug!
7011-13 *Nicole Horny*
Sa + So, 11.00 – 16.00 Uhr, **24. + 25. Juni, 2x,** € 67

12 – 14 Jahren

Online: Aussagelogik

7012-01 *Malgorzata Maksymienko-Schröppel*
Sa + So, 10.00 – 14.00 Uhr, **11. + 12. Feb., 2x,** € 54

Die coolsten Tricks: Verhandeln wie die Profis!

7012-02 *Thorsten Schopf*
Sa + So, 10.00 – 15.00 Uhr, **11. + 12. Feb., 2x,** € 67

Alles Logik – oder was???

7012-03 *Roland Michelmann*
Sa, 16.00 – 18.00 Uhr, **29. Apr. – 13. Mai 2023, 3x,** € 41

13 – 15 Jahren

Online: KI – können Computer denken?

7013-01 *Roland Michelmann*
Sa, 10.00 – 13.00 Uhr, **03. – 24. Juni , 3x (kein Kurs am 10. Juni),** €72

16 – 18 Jahren

Mathe-Überblick: Differentialrechnung höherer Ordnung

7016-01 *Malgorzata Maksymienko-Schröppel*
Sa + So, 10.00 – 15.00 Uhr, **18. + 19. März, 2x,** € 67

Bitte beachten: Alle Angebote finden – sofern nicht anders benannt – im Hochbegabtenzentrum (HBZ) im Mehrgenerationenhaus, Idsteiner Straße 91 statt.

Elterngruppen

Online: Ganz „normal" hochbegabt

7020-01 *Sandra Mark*
Mi, 19.00 – 21.00 Uhr,
01. Feb., 01. März, 29. März, 03. Mai + 31. Mai, 5x, *€ 80*

Es ist ein gutes Gefühl nicht alleine zu sein

7020-02 *Annette Friedmann-Nicol*
Do, 19.00 – 21.00 Uhr, **23. Feb., 23. März, 27. April, 25. Mai + 22. Juni, 5x,** € 80

Online: Austausch tut gut!

7020-03 *R Astrid Holland*
Di, 19.00 – 21.00 Uhr, **28. Feb, 28. März, 30. Mai + 27. Juni, 4x,** € 80

Themenabend

Die beste Schule für das hochbegabte Kind …

7020-04 *Sandra Mark*
Fr, 19.00 – 21.00 Uhr, **10. Feb., 1x,** € 10

Wie gläsern sind wir in der virtuellen Welt?

7020-05 *Roland Michelmann*
Fr, 19.00 – 21.00 Uhr, **02. Juni, 1x,** € 10

Aktiv im Alter

Spezielle Angebote für ältere Teilnehmende

Die Volkshochschule Frankfurt am Main bietet eine Vielzahl an Kursen und Veranstaltungen zu unterschiedlichen Themen in vielen Stadtteilen Frankfurts an. Das Angebot richtet sich an Menschen jeglichen Alters. Gerade auch Seniorinnen und Senioren sind ausdrücklich eingeladen, dieses vielfältige Angebot zu nutzen. Jung und alt lernen hier zusammen. Damit leistet die Volkshochschule Frankfurt einen wichtigen Beitrag zum Dialog der Generationen.

Gleichzeitig bevorzugen aber viele ältere Teilnehmerinnen und Teilnehmer ein Angebot unter Gleichaltrigen. Diesem Bedürfnis kommen wir mit dem Programm für „Aktiv im Alter" entgegen.

In diesen Veranstaltungen können Sie Menschen mit gleichen Interessen und ähnlichen Lebenssituationen kennen lernen. Selbstbestimmtheit, Eigenverantwortung und Selbsttätigkeit werden gefördert. Die Möglichkeiten und Chancen, das Alter positiv zu gestalten, werden verbessert.

Inhalte, Lerntempo und Methoden orientieren sich an den Bedürfnissen der Teilnehmenden. Die Veranstaltungen finden vormittags oder nachmittags statt und sind in der Regel wohnortnah.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg und Spaß in unseren Kursen.

Information und Beratung

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

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

Internet: vhs.frankfurt.de/aktivimalter

Bewusst älter werden

Die Fülle des Lebens erfahren

Wertorientierte Biografiearbeit

Wir halten inne, um einen klaren und zugewandten Blick auf den reichen eigenen Lebensweg zuwerfen: 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

NEU im Programm

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 gesellschaftlichen 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

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

Märchen über die Sonne, den Mond und die Sterne

NEU im Programm

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

NEU im Programm

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

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 Vorsorgeregelungen 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

Prävention und Cybercrime

NEU im Programm

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.

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 Frankfurt am Main*
Mi, 10.00 – 11.30 Uhr, **15. Feb., 1x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

7109-03 *Susanne Hippauf Polizeipräsidium Frankfurt am Main*
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 Frankfurt am Main*
Mi, 10.00 – 11.30 Uhr, **08. Feb., 1x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

7109-07 *Alexandra Roth Polizeipräsidium Frankfurt am Main*
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 Straf-

verfahren erörtert sowie Hilfsangebote erklärt, wenn es zu einer Schädigung gekommen sein sollte.

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

7109-11 *Alexandra Roth Polizeipräsidium Frankfurt am Main*
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 Frankfurt am Main*
Mi, 10.00 – 11.30 Uhr, **26. Apr., 1x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

7109-15 *Alexandra Roth Polizeipräsidium Frankfurt am Main*
Mi, 15.00 – 16.30 Uhr, **12. Juli, 1x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Bewusst älter werden

„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 Stiemer*
Sa, 14.00 – 18.00 Uhr, **01. Apr., 1x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Gedächtnistraining

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

Einführung in das Gedächtnistraining

● **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

Gemeinsam lernen!

Bitte beachten Sie unsere generations- und kulturübergreifende Angebote:

- Bridge lernen mit der ganzen Familie, 6713-11
- Gedächtnistraining für Jung und Alt, 7111-23
- Meine Heimat in einem Spiel,0107-14

Brainwalking

NEU im Programm

„Brainwalking“ kann vereinfacht als „Gehirn-Spaziergang“ übersetzt werden und kombiniert Bewegungen mit unterschiedlichen Denkübungen. 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.

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 ⓘ *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 Informa-

tionen 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

Gedächtnistraining

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**

NEU im Programm

Folgekurs nach absolviertem Minibridge- 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**

Folgekurs 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 Übungsboards auch in der Praxis üben.
Vorgesehen ist unter anderem:

- Versuchsgebote nach einer einfachen Oberfarb-Hebung
- Inverted Minors nach einer Unterfarb-Eröffnung
- Puppetstayman 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

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

NEU im Programm

● **Ab den 1970er Jahren**

Ist das Kunst? Das fragen sich viele, wenn sie in den Museen vor den Werken Joseph Beuys, der Pop Art oder Konzeptkunststehen. 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

Kunst ab dem 16. Jahrhundert

NEU im Programm

● **Eine Epoche großer Gefühle und eitler Macht**

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

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

7125-01 Nord *Johannes Westenberger*
Do, 15.00 – 17.00 Uhr, **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-täglich**
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-täglich**
VHS Sonnemannstraße; € 144

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

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

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 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

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

Sprechen Sie uns an!

Wassergymnastik

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

7136-01 Ost *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

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.

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.

Weitere Informationen zum GER siehe Seite 156

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 Auffrischungskurs 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 Lektion1

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 aktuel.

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 aves les Anglophones canadiens et les Francais 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

NEU im Programm

- **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 indefinidoe 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 origenes 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 espanoles 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.

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 Espana 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)

Voraussetzung: mindestens Sprachniveau A1

- **Lernstufe A1**

7145-29 *Carola Del Rio de Friedrich*
Mo, 14.00 – 15.30 Uhr, **24. Juli – 28. Aug., 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 52

- **Lernstufe A2**

7145-31 *Carola Del Rio de Friedrich*
Mo, 15.45 – 17.15 Uhr, **24. Juli – 28. Aug., 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 52

- **Lernstufe 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

NEU im Programm

- **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

Das merk` ich mir!

Effektives Gedächtnistraining, das richtig Spaß macht
Wie war noch mal der Name der neuen Nachbarin? Was wollte ich bloß aus dem Keller holen? Wie ist die PIN-Nr. meiner EC-Karte? Kennen Sie solche Fragen?
Dann ist Gedächtnistraining genau das Richtige für Sie!
Als ganzheitliche Gedächtnistrainerin weiß ich, wie wichtig es ist, das Gehirn regelmäßig zu trainieren. Seit 15 Jahren gebe ich Menschen jeden Alters Tipps, wie sie sich Namen und Zahlen leichter merken und ihre Konzentrationsfähigkeit steigern können. Durch gezielte, abwechslungsreiche Übungen entstehen neue Synapsen im Gehirn. Man kann so Infos schneller speichern und wieder abrufen.
Lassen Sie sich überraschen, wie viel Spaß es macht, die grauen Zellen in Schwung zu bringen.

Ihre Petra Wagner

mexicano. La música nos acompanará 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

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.

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.

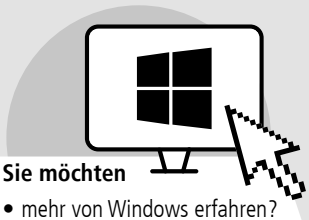
Schritt für Schritt den Computer kennenlernen

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

- 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?

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 Umgang 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

Bring your own device (BYOD)

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

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 gib 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)

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

NEU im Programm

● **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 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

WLAN

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

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

NEU im Programm

● **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 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

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

7167-05 *Mechthild Schwetje*
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.
Vorrausetzungen: Ein eigenes iPhone oder iPad und erste Kenntnisse im Umgang damit, wie sie z. B. in unserem Grundkurs vermittelt werden.

7167-07 Nord *Mechthild Schwetje*
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

Die VHS-Geschenkidee: Gutscheine

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

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

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

Natürlich können Sie einen Gutschein auch gegen Bar- oder Kartenzahlung zu unseren Servicezeiten in der Sonnemannstraße 13 (siehe Seite 6) erwerben.

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

NEU im Programm

● **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

Einzel-Sprechstunde rund um Smartphone und Tablet

Individuelle Termine nach Vereinbarung

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

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

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

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

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

VHS speaks English – courses and events in English

Whether you speak German or not, you can learn with the VHS

Is English your first language? Are you learning English at the moment? Have you already learnt it at school and are looking for a chance to use it?

Here you can do something you're interested in – some of you will be doing it in the language you feel happiest in; others will be improving their English. All can learn and benefit from each other. These courses are suitable for both native and non-native speakers of English.

English with Toastmasters C1/C2

Kooperation mit Toastmasters Club Esprit de Corps

4280-50 *N.N.*
09. – 30. Jan., 4x

4280-51 *N.N.*
06. – 27. Feb., 4x

4280-53 *N.N.*
06. März – 17. Apr., 6x

4280-57 *N.N.*
24. Apr. – 22. Mai, 4x

4280-58 *N.N.*
05. – 26. Juni, 4x

4280-59 *N.N.*
03. – 31. Juli, 5x

4280-61 *N.N.*
07. – 28. Aug., 4x

jeweils Mo, 19.30 – 21.30 Uhr,
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

English Book Club C1/C2

NEU im Programm

- **Online: A Sense of Humor: An introduction to British and American humor through short stories**

4280-90 *Gary Briones*
Fr, 18.30 – 20.45 Uhr, **03. Feb. – 03. März, 5x**
Online-Kurs; € 88

- **Online: Super Spring Reads**

4280-92 *Gary Briones*
Fr, 18.30 – 20.45 Uhr, **24. März – 28. Apr., 5x**
Online-Kurs; € 88

- **Online: Hot Summer Reads**

4280-94 *Gary Briones*
Fr, 18.30 – 20.45 Uhr, **16. Juni – 14. Juli, 5x**
Online-Kurs; € 88

- **Online: Germany through Anglo Eyes**

NEU im Programm

4280-95 *Gary Briones*
Sa, 14.30 – 16.45 Uhr, **25. Feb., 25. März, 01. April, 29. April, 13. Mai + 24. Juni, 6x**
Online-Kurs; € 95

- **Online: Music and Literature**

4280-96 *Gary Briones*
So, 11.00 – 13.15 Uhr, **19. März, 30. April, 14. Mai, 04. + 18. Juni, 5x**
Online-Kurs; € 88

- **Online: Great Novels Made Into Movies**

4280-97 *Gary Briones*
So, 14.00 – 16.15 Uhr, **19. März, 30. April, 14. Mai, 04. + 18. Juni, 5x**
€ 88

- **The Best detective stories of all time**

4280-98 *Gary Briones*
So, 11.00 – 13.15 Uhr, **25. Juni, 16. Juli, 30. Juli, 20. Aug. + 03. Sep., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 88

English Book Club

NEU im Programm

- **Literature and the man who fell to Earth: David Bowie, Music, Books and Art**

4280-99 *Gary Briones*
So, 14.00 – 16.15 Uhr, **25. Juni, 16. Juli, 30. Juli, 20. Aug. + 03. Sep., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 88

Bildungsurlaub

Wir haben im Frühjahr/Sommer 2023 mehr als 200 Bildungsurlaube im Programm.

©contrastwerkstatt – Fotolia.com

Die Inhalte unserer Bildungsurlaube reichen von gesellschaftspolitischen Themen, Gesundheit, Sprachen bis hin zu EDV, Internet und Managementhemen.

Die einwöchigen Kurse stehen selbstverständlich auch allen anderen Interessenten offen. Sie finden die Bildungsurlaube in nachfolgender Übersicht oder im Heft unter dem Symbol BU.

Das Recht auf Bildungsurlaub

In Hessen haben alle in Hessen Beschäftigten einen Anspruch auf Freistellung von der Arbeit, zur Teilnahme an einer anerkannten Veranstaltung der politischen Bildung, der beruflichen Weiterbildung oder der Schulung zur Wahrnehmung eines Ehrenamtes. Auszubildende können ihren Anspruch nur zur Teilnahme an einer Veranstaltung der politischen Bildung geltend machen.

Pro Jahr steht Beschäftigten, die in einer Fünf-Tage-Woche arbeiten, ein Anspruch auf fünf Tage Bildungsurlaub zu. Voraussetzung ist, dass das Arbeits- bzw. Ausbildungsverhältnis mindestens sechs Monate besteht.

Der Anspruch erhöht oder verringert sich entsprechend, wenn regelmäßig mehr oder weniger als fünf Tage in der Woche gearbeitet wird. Gleiches gilt für arbeitnehmerähnliche Personen (freie Mitarbeiter/-innen, Heimarbeiter/-innen sowie ihnen Gleichgestellte) sowie für Beschäftigte in Werkstätten für Behinderte. Für Beamtinnen und Beamte, Richterinnen und Richter, Soldatinnen und Soldaten bestehen Sondervorschriften.

Weitere Informationen zum Thema Bildungsurlaub in Hessen finden Sie im Internet unter arbeitswelt.hessen.de/bildungsurlaub

Bildungsurlaub muss beantragt werden

Die Freistellung für die Teilnahme an einem Bildungsurlaub muss beim Arbeitgeber beantragt werden. Der Antrag muss **spätestens sechs Wochen vor Beginn** der Veranstaltung schriftlich vorliegen. Dem Antrag sind beizufügen:

- Anmeldebestätigung
- Nachweis der Anerkennung durch das Hessische Sozialministerium
- Vorlage des Programms der Veranstaltung, aus dem sich Zielgruppe, Lernziele, Lerninhalte und der zeitliche Ablauf ergeben

Nach Ende der Veranstaltung ist die Teilnahmebestätigung vorzulegen.

Die Freistellungsunterlagen erhalten Sie von uns in der Regel mit der Anmeldebestätigung. Sie können auch unter **vhs.frankfurt.de** herunter geladen werden.

Der Arbeitgeber muss grundsätzlich die Gewährung des Bildungsurlaubs gegenüber den Beschäftigten erklären. Will er die Freistellung verweigern, so ist die Ablehnung des Bildungsurlaubsantrags den Beschäftigten spätestens drei Wochen nach Erhalt des Freistellungsantrags schriftlich unter Angabe der Gründe mitzuteilen. Der Anspruch auf Bildungsurlaub verfällt damit nicht.

Planen Sie frühzeitig!
Die Freistellung für die Teilnahme an einem Bildungsurlaub muss mindestens sechs Wochen vor Beginn der Veranstaltung beim Arbeitgeber schriftlich beantragt werden.

Januar 2023

09. Jan. - 13. Jan.	Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg – für Beruf, Privatleben und Gesellschaft, 1010-03	Seite 45
	Yoga – In gesunder Balance zwischen Stress und Entspannung im Berufsleben: Körperübungen, Atmung, Entspannung und Meditation, 3137-21N	Seite 114
16. Jan. - 20. Jan.	Gesund bleiben in Beruf und Alltag: Stressbewältigung, Entspannung, Ernährung und Bewegung, 3102-30	Seite 112
23. Jan. - 27. Jan.	Ayurveda und Achtsamkeit – die fünf Sinne erleben und stärken: Prävention und Gesundheitsförderung bei Stress in Gesellschaft und Beruf, 3119-01	Seite 113
	Persische Woche A1, 4468-20	Seite 189
30. Jan. - 03. Feb.	Authentisch und erfolgreich in Beruf und Alltag: Kommunikatio, Präsenz und Klarheit, 5624-05	Seite 255

Februar 2023

06. Feb. - 10. Feb.
Französische Woche A1.1, 4302-20 ... Seite 171
Excel 2019 I + II: Intensivkurs Tabellenkalkulation (Einstieg), 5141-01W ... Seite 215

13. Feb. - 17. Feb.
Gesund bleiben in Beruf und Alltag: Stressbewältigung, Entspannung, Ernährung und Bewegung, 3102-31 ... Seite 112
Englische Woche B1+, Teil 1, 4205-52 ... Seite 161
Englische Woche C1, Teil 1, 4205-77N ... Seite 162
Online: Webredaktion: Online-Projekte betreuen, 5405-61 ... Seite 236
Social Media Marketing: Strategieentwicklung für Akteure mit geringem Budget, 5425-61W ... Seite 238
Online: Community Management und Reputation in der beruflichen, digitalen Kommunikation, 5426-61 ... Seite 239

20. Feb. - 24. Feb.
Die Yin Energie in den (Berufs-)Alltag integrieren und durch Achtsamkeit, Meditation und Yoga stärken, 3121-01 ... Seite 113
Business English Week C1, 4205-79 ... Seite 162
Online: Intensivkurs Affinity Print Schwerpunkt Printmedien: Workflow und Erstellung - Flyer & Co. überzeugend gestalten, 5360-01 ... Seite 230
Premiere Pro und After Effects: Intensivkurs zur professionellen Filmproduktion, 5386-01 ... Seite 233
Erfolgreich und Gelassen in Beruf und Alltag: Kommunikation, Stressbewältigung und emotionale Balance, 5565-01 ... Seite 250

27. Feb. - 03. März
Chinesische Woche , 4160-80 ... Seite 158
English Week B2, Teil 1, 4205-62 ... Seite 162
Excel 2019 I + II: Intensivkurs Tabellenkalkulation (Einstieg), 5141-03 ... Seite 215
Excel 2019 II + III: Intensivkurs Tabellenkalkulation (Aufbau), 5143-01N ... Seite 216
Photoshop I + II: Intensivkurs Bild- und Fotobearbeitung, 5310-01 ... Seite 224
Professionelles Texten für Internet und Social Media: Content für Menschen und Suchmaschinen, 5434-61 ... Seite 240
Dynamische Webseiten: Intensivkurs mit PHP, Apache und MySQL, 5495-61W ... Seite 244
Wertschätzend kommunizieren in Beruf und Alltag – nach Dr. Marshall Rosenberg, 5563-01 ... Seite 250

März 2023

06. März - 10. März
PDL – Englisch lernen einmal anders, Zur Auffrischung oder als Ergänzung zu Ihrem Standardkurs (A2-B1), 4205-31 ... Seite 161
Erste Schritte am Computer: Windows 10, Word 2019, Internet, 5015-01N ... Seite 209
VBA mit Excel I + II: Intensivkurs Programmiersprache (Einstieg), 5162-01 ... Seite 217
Word, Excel und PowerPoint 2019 II: Intensivkurs Textverarbeitung, Tabellenkalkulation, Präsentation (Aufbau), 5274-01 ... Seite 221
Lightroom Classic: Intensivkurs Professionelle Fotobearbeitung und -verwaltung, 5316-01 ... Seite 225
Online: WordPress – Webseitenerstellung, 5454-61 ... Seite 242
Online: Python-Programmierung, 5512-01 ... Seite 245
Projektmanagement: Projekte professionell planen und kontrollieren, 5721-01N ... Seite 258

13. März - 17. März
Fit in Beruf und Alltag durch Tai Chi und Qigong: Energie tanken – Ressourcen für wachsende gesellschaftliche Anforderungen, 3165-21 ... Seite 115
Englische Woche B1, Teil 1, 4205-36 ... Seite 161
Französische Woche A1.2, 4302-21 ... Seite 171
Excel 2019 II + III: Intensivkurs Tabellenkalkulation (Aufbau), 5143-03 ... Seite 216
InDesign I + II: Intensivkurs Layout und Design, 5334-01 ... Seite 226
Programmieren in Java, 5506-01 ... Seite 245
Erfolgreich und Gelassen in Beruf und Alltag: Kommunikation, Stressbewältigung und emotionale Balance, 5565-03 ... Seite 250
Einführung in das NLP, 5598-01 ... Seite 253

20. März - 24. März
Fit in Beruf und Alltag durch Yoga: Prävention und Stressbewältigung in Gesellschaft und Beruf, 3142-21 ... Seite 115
Englische Woche B1, Teil 2, 4205-38 ... Seite 161
Excel 2019 I + II: Intensivkurs Tabellenkalkulation (Einstieg), 5141-05 ... Seite 215
Affinity Photo I + II: Intensivkurs Bild- und Fotobearbeitung, 5302-01 ... Seite 223
Webseiten erstellen und gestalten: Intensivkurs HTML, CSS und WordPress, 5460-61N ... Seite 243
Souverän ans Ziel: Kommunikation, Grenzen, Embodiment, 5624-01N ... Seite 255
Bilanzen lesen und verstehen, 5710-01 ... Seite 257

27. März - 31. März	Neue Ideen und kreative Methoden für das Ehrenamt, 0502-38N	Seite 30
	Selbstmitgefühl – Kraft und Stärke für alle Herausforderungen: Belastungen in Beruf, Gesellschaft und Privatleben besser gewachsen sein, 1003-20	Seite 40
	Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg – für Beruf, Privatleben und Gesellschaft, 1010-04N	Seite 45
	Englische Woche A1, Teil 1, 4205-03	Seite 161
	Englische Woche A2, Teil 1, 4205-22	Seite 161
	Access 2019 I: Intensivkurs Datenbank (Einstieg), 5180-01	Seite 219
	Word, Excel und PowerPoint 2019 I: Intensivkurs Textverarbeitung, Tabellenkalkulation, Präsentation (Einstieg), 5272-01	Seite 221
	Word und Outlook 2019: Grundlagen professioneller Bürokommunikation, 5281-01	Seite 222
	Online: Illustrator I + II: Intensivkurs Grafikdesign, 5345-01	Seite 228
	Premiere Elements I + II: Filmworkshop – Von der Idee bis zum fertigen Film, 5373-01	Seite 233
	Online: Content-Produktion für Social Media, Professionelle Fotos und Videos mit dem Smartphone erstellen, 5435-63	Seite 240
	Wertschätzend kommunizieren in Beruf und Alltag – nach Dr. Marshall Rosenberg, 5563-03	Seite 250

April 2023

03. Apr. - 07. Apr.	Yoga und Meditation für eine gesunde Work-Life-Balance: Prävention und Stressbewältigung in Gesellschaft und Beruf, 3136-01W	Seite 114
10. Apr. - 14. Apr.	Yoga und Meditation für eine gesunde Work-Life-Balance: Prävention und Stressbewältigung in Gesellschaft und Beruf, 3136-02W	Seite 114
17. Apr. - 21. Apr.	Ayurveda und mehr – die weibliche Kraft ganzheitlich leben: Kraft und Motivation für den Berufs(-Alltag), 3120-01	Seite 113
	Ausgeglichen im Berufsleben durch Yoga und Meditation: Prävention und Stressbewältigung in Gesellschaft und Beruf, 3126-01W	Seite 114
	Sorbische Woche A1, 4490-08	Seite 195
	Spanische Woche A2.1, Teil 1, 4502-72	Seite 196
	Excel 2019 I + II: Intensivkurs Tabellenkalkulation (Einstieg), 5141-07	Seite 215
	Excel 2019 II + III: Intensivkurs Tabellenkalkulation (Aufbau), 5143-05	Seite 216
	Programmiersprachen: Einführung und Überblick, 5501-01	Seite 245
	Roboterprogrammierung mit Python, 5513-01	Seite 246
	Erfolgreich führen (Angebot für Frauen), 5601-01	Seite 254
24. Apr. - 28. Apr.	Französische Woche A2.1, 4302-22	Seite 172
	Ukrainische Woche A1, 4612-25	Seite 203
	Zweite Schritte am Computer: Windows 10, Dateiverwaltung, Internetrecherche, Word und Outlook 2019, 5016-01N	Seite 209
	VBA mit Excel I + II: Intensivkurs Programmiersprache (Einstieg), 5162-03	Seite 217
	Intensivkurs Adobe Print Schwerpunkt Printmedien: Workflow und Erstellung, 5355-01	Seite 230
	Social Media Marketing: Strategieentwicklung für Akteure mit geringem Budget, 5425-63	Seite 238
	Visual C#.net, 5504-03	Seite 245
	Wertschätzend kommunizieren in Beruf und Alltag – nach Dr. Marshall Rosenberg, 5563-05	Seite 250
	Führung und Kommunikation, 5602-01	Seite 254
	Projektmanagement: Projekte professionell planen und kontrollieren, 5721-03N	Seite 258

Mai 2023

08. Mai - 12. Mai	Aktive Entspannung als Ausgleich zum Arbeitsalltag: Malen und zeichnen, Natur und Meditation als Kraftquellen, 2528-10	Seite 95
	Ayurveda und Achtsamkeit – die fünf Sinne erleben und stärken: Prävention und Gesundheitsförderung bei Stress in Gesellschaft und Beruf, 3119-02	Seite 113
	Französische Woche A2.2, 4302-23	Seite 172
	Italienische Woche 1 (A1), Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse, 4402-50	Seite 178
	VBA mit Excel I + II: Intensivkurs Programmiersprache (Einstieg), 5162-05	Seite 217
	Word, Excel und PowerPoint 2019 I: Intensivkurs Textverarbeitung, Tabellenkalkulation, Präsentation (Einstieg), 5272-03	Seite 221
	Word, Excel und PowerPoint 2019 II: Intensivkurs Textverarbeitung, Tabellenkalkulation, Präsentation (Aufbau), 5274-03N	Seite 221
	Grafisches Gestalten mit Open Source: Intensivkurs Gimp, Scribus und Inkscape, 5351-01	Seite 229
	Online: WordPress – Webseitenerstellung, 5454-63	Seite 242

	Linux - Ubuntu, 5547-01	Seite 248
	Kommunikation auf Augenhöhe, 5603-20	Seite 254
	Büroorganisation im Wandel der Zeit: Industrie 4.0 und die Folgen, 5776-01	Seite 261
22. Mai - 26. Mai	Gesund bleiben in Beruf und Alltag: Stressbewältigung, Entspannung, Ernährung und Bewegung, 3102-33	Seite 112
	Russische Woche A2, Teil 1, 4480-30N	Seite 192
	Tschechische Woche A1, 4607-14	Seite 201
	Türkische Woche A1, Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse, 4610-05	Seite 202
	Erste Schritte am Computer: Windows 10, Word 2019, Internet, 5015-03W	Seite 209
	Word 2019 I + II: Intensivkurs Textverarbeitung, 5102-01	Seite 214
	Excel 2019 II + III: Intensivkurs Tabellenkalkulation (Aufbau), 5143-07	Seite 216
	VBA mit Excel I + II: Intensivkurs Programmiersprache (Einstieg), 5162-07	Seite 217
	Word, Excel und PowerPoint 2019 I: Intensivkurs Textverarbeitung, Tabellenkalkulation, Präsentation (Einstieg), 5272-05	Seite 221
	Online: Affinity Publisher I + II: Intensivkurs Layout und Design, 5331-01	Seite 226
	Webseiten erstellen und gestalten: Intensivkurs HTML, CSS und WordPress, 5460-63	Seite 243
	Erfolgreich und Gelassen in Beruf und Alltag: Kommunikation, Stressbewältigung und emotionale Balance, 5565-05	Seite 250
	Kaufmännische Grundlagen für Nicht-Kaufleute, 5701-01	Seite 257

Juni 2023

12. Juni - 16. Juni	Italienische Woche 2, Niveau A1.2, 4402-51	Seite 178
	Spanische Woche A1, Teil 1, 4502-70	Seite 196
	Excel 2019 I + II: Intensivkurs Tabellenkalkulation (Einstieg), 5141-09	Seite 215
	VBA mit Excel I + II: Intensivkurs Programmiersprache (Einstieg), 5162-09N	Seite 217
	HTML und CSS Intensivkurs, 5468-61	Seite 243
19. Juni - 23. Juni	Storytelling und Reportagefotografie: Geschichten erzählen mit Fotografien, 2406-10	Seite 87
	Fit in Beruf und Alltag durch Tai Chi und Qigong für Anfänger/-innen und Wiederholer/-innen, 3165-22	Seite 115
	PDL - Englisch lernen einmal anders, Zur Auffrischung oder als Ergänzung zu Ihrem Standardkurs (B1+-B2), 4205-59	Seite 162
	North American Week B2, Kenntnisse ab Stufe 9, 4205-69N	Seite 162
	Französische Woche B1, 4302-24	Seite 172
	Word, Excel und PowerPoint 2019 II: Intensivkurs Textverarbeitung, Tabellenkalkulation, Präsentation (Aufbau), 5274-05	Seite 221
	Photoshop Elements: Intensivkurs Bild- und Fotobearbeitung, 5305-01	Seite 223
	Professionelles Texten für Internet und Social Media: Content für Menschen und Suchmaschinen, 5434-65W	Seite 240
	PHP-Programmierung, 5510-01	Seite 245
	Souverän ans Ziel: Kommunikation, Grenzen, Embodiment, 5624-03	Seite 255
	Hybrides Projektmanagement: Projekte gezielt planen und mit Back Log und Sprints umsetzen, 5722-01N	Seite 258
26. Juni - 30. Juni	Englische Woche B1: Play with English!, Kenntnisse ab Stufe 6, 4205-45	Seite 161
	The Business Communicator B2+, Kenntnisse ab Stufe 12, 4205-70	Seite 162
	Lateinamerikanische Woche B1+, 4502-73	Seite 196
	Access 2019 SQL I-III: Intensivkurs Datenbanksprache, 5185-02	Seite 219
	Grafisches Gestalten mit Affinity I: Intensivkurs Affinity Photo, Publisher und Designer, 5358-01	Seite 230
	Erfolgreich und Gelassen in Beruf und Alltag: Kommunikation, Stressbewältigung und emotionale Balance, 5565-07	Seite 250
	Basiskurs Mediation, 5573-01	Seite 252
	Projekte planen mit MS-Project, 5725-01	Seite 258

Juli 2023

03. Juli - 07. Juli	Die Weisheit der Wildnis: Natürliche Selbststärkung für Krisenfestigkeit in Alltag und Beruf, 1003-40	Seite 42
	PDL – Englisch lernen einmal anders, Zur Auffrischung oder als Ergänzung zu Ihrem Standardkurs (A2-B1), 4205-33	Seite 161
	Koreanische Woche 1 (A1), 4448-25	Seite 186
	Access 2019 II: Intensivkurs Datenbank (Aufbau), 5182-01	Seite 219
	Word, Excel und PowerPoint 2019 I: Intensivkurs Textverarbeitung, Tabellenkalkulation, Präsentation (Einstieg), 5272-07N	Seite 221
	Windows Server, 5535-01	Seite 247
10. Juli - 14. Juli	Französische Woche B2, 4302-25	Seite 172
	Spanische Woche A1, Teil 2, 4502-71	Seite 196
	Erste Schritte am Computer: Windows 10, Word 2019, Internet, 5015-05	Seite 209

	Excel 2019 II + III: Intensivkurs Tabellenkalkulation (Aufbau), 5143-09 ... Seite 216
	Photoshop I + II: Intensivkurs Bild- und Fotobearbeitung, 5310-03 ... Seite 224
	Social Media Marketing: Strategieentwicklung für Akteure mit geringem Budget, 5425-65 ... Seite 238
	Online: Python-Programmierung, 5512-07 ... Seite 245
	Wertschätzend kommunizieren in Beruf und Alltag – nach Dr. Marshall Rosenberg, 5563-07 ... Seite 250
17. Juli - 21. Juli	Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg – für Beruf, Privatleben und Gesellschaft, 1010-06N ... Seite 45
	Polnische Woche A1, 4471-57 ... Seite 190
	Russische Woche A1, Teil 1, 4480-20 ... Seite 192
	PowerPoint 2019 I+II: Intensivkurs Präsentation, 5231-01N ... Seite 220
	Effizient arbeiten mit Word, Excel und Outlook 2019: Automatisierung von Routinearbeiten, 5282-01 ... Seite 222
	BU Affinity Designer I+II: Intensivkurs Layout und Design, 5341-01 ... Seite 227
	Microsoft 365, 5533-03 ... Seite 247
24. Juli - 28. Juli	In Balance mit Ayurveda im beruflichen Alltag: Ernährung, Präventionsmaßnahmen und Stressmanagement, 3115-01 ... Seite 113
	Yoga und Meditation für eine gesunde Work-Life-Balance: Prävention und Stressbewältigung in Gesellschaft und Beruf, 3135-01W ... Seite 114
	Yoga – In gesunder Balance zwischen Stress und Entspannung im Berufsleben: Körperübungen, Atmung, Entspannung und Meditation, 3137-22N ... Seite 114
	Fit in Beruf und Alltag durch Entspannung und Bewegung: Autogenes Training / Walking / Jogging / Fantasiereise, 3175-01 ... Seite 116
	Japanische Woche 1, 4441-12 ... Seite 184
	Russische Woche A1, Teil 2, 4480-25 ... Seite 192
	Access 2019 I: Intensivkurs Datenbank (Einstieg), 5180-03 ... Seite 219
	Online: Premiere Pro und After Effects: Intensivkurs zur professionellen Filmproduktion, 5386-03 ... Seite 233
	Online: WordPress – Webseitenerstellung, 5454-65 ... Seite 242
	Roboterprogrammierung mit Python, 5514-01 ... Seite 246
	Erfolgreich und Gelassen in Beruf und Alltag: Kommunikation, Stressbewältigung und emotionale Balance, 5565-09N ... Seite 250
	Neue Wege im Coaching: Coaching als Werkzeug der Persönlichkeits- und Personalentwicklung, 5566-01 ... Seite 251
31. Juli - 04. Aug.	Fit bleiben in Beruf und Alltag durch Yoga: Prävention und Stressbewältigung in Gesellschaft und Beruf, 3142-23N ... Seite 115
	Qigong | Entspannung | Beweglichkeit: Gesundheitliche Ressourcen in einer leistungsorientierten Gesellschaft, 3170-01W ... Seite 116
	Entspannt Englisch lernen mit Yoga B2, Kenntnisse ab Stufe 9, 4205-65 ... Seite 162
	Excel 2019 I + II: Intensivkurs Tabellenkalkulation (Einstieg), 5141-11 ... Seite 215
	VBA mit Excel III + IV: Intensivkurs Programmiersprache (Aufbau), 5170-02 ... Seite 218
	Grafisches Gestalten Adobe I: Intensivkurs Photoshop, InDesign und Illustrator (Einstieg), 5352-01 ... Seite 229
	Professionelles Texten für Internet und Social Media: Content für Menschen und Suchmaschinen, 5434-67 ... Seite 240
	Erfolgreich führen (Angebot für Frauen), 5601-03 ... Seite 254

August 2023

07. Aug. - 11. Aug.	Excel 2019 I + II: Intensivkurs Tabellenkalkulation (Einstieg), 5141-13N ... Seite 215
	Word, Excel und PowerPoint 2019 II: Intensivkurs Textverarbeitung, Tabellenkalkulation, Präsentation (Aufbau), 5274-07 ... Seite 221
7. Aug. - 11. Aug.	InDesign I + II: Intensivkurs Layout und Design, 5334-03 ... Seite 226
14. Aug. - 18. Aug.	Mindful2Work: Stress und dessen Auswirkungen auf die Gesundheit verstehen und entgegenwirken, 3103-01N ... Seite 112
	Ayurveda und Achtsamkeit – die fünf Sinne erleben und stärken: Prävention und Gesundheitsförderung bei Stress in Gesellschaft und Beruf, 3119-03 ... Seite 113
	Yoga – In gesunder Balance zwischen Stress und Entspannung im Berufsleben: Körperübungen, Atmung, Entspannung und Meditation, 3137-23 ... Seite 114
	Online-Meetings erfolgreich planen und umsetzen: Sicher im Umgang mit Windows und Zoom, 5017-01 ... Seite 209
	Excel 2019 II + III: Intensivkurs Tabellenkalkulation (Aufbau), 5143-11 ... Seite 216
	Content-Produktion für Social Media: Professionelle Fotos und Videos mit dem Smartphone erstellen, 5435-67 ... Seite 240
21. Aug. - 25. Aug.	Ausgeglichen im Berufsleben durch Yoga und Meditation: Prävention und Stressbewältigung in Gesellschaft und Beruf, 3126-02N ... Seite 114
	Fit in Beruf und Alltag durch Yoga: Prävention und Stressbewältigung in Gesellschaft und Beruf, 3142-22 ... Seite 115
	Starker Rücken im Beruf – Innere Kraft und Haltung: Zur Bewältigung der Herausforderungen einer beschleunigten Gesellschaft, 3185-01W ... Seite 116
	Zweite Schritte am Computer: Windows 10, Dateiverwaltung, Internetrecherche, Word und Outlook 2020, 5016-03 ... Seite 209

Word, Excel und PowerPoint 2019 I: Intensivkurs Textverarbeitung, Tabellenkalkulation, Präsentation (Einstieg), 5272-09W ..... Seite 221
Grafisches Gestalten mit Affinity II: Intensivkurs Affinity Photo, Publisher und Designer für Fortgeschrittene, 5359-01 ..... Seite 230
Programmieren in Java, 5506-03 ..... Seite 245
Wertschätzend kommunizieren in Beruf und Alltag – nach Dr. Marshall Rosenberg, 5563-09 ..... Seite 250

28. Aug. - 01. Sep. Selbstmitgefühl – Kraft und Stärke für alle Herausforderungen: Belastungen in Beruf, Gesellschaft und Privatleben besser gewachsen sein, 1003-21 ..... Seite 40
Yoga und Meditation für eine gesunde Work-Life-Balance:
Prävention und Stressbewältigung in Gesellschaft und Beruf, 3135-02N ..... Seite 114
Fit in Beruf und Alltag durch Tai Chi und Qigong im Kloster, 3160-21 ..... Seite 115
Japanische Woche 1 Teil 2, 4441-14 ..... Seite 184
Russische Woche A2, Teil 2, 4480-32 ..... Seite 192
Grafisches Gestalten mit Adobe II: Intensivkurs Photoshop, InDesign und Illustrator (Aufbau), 5353-01 ..... Seite 230
Webseiten erstellen und gestalten: Intensivkurs HTML, CSS und WordPress, 5460-65 ..... Seite 243

Verpassen Sie keine Neuigkeiten – melden Sie sich für den kostenlosen VHS-Newsletter an:

vhs.frankfurt.de/Newsletter

Weitere Bildungsurlaube im Internet unter vhs.frankfurt.de
Studienreisen und Bildungsurlaube werden fortlaufend im Jahr von uns geplant. Um Ihnen eine längerfristige Planung zu ermöglichen, erscheinen sie im Internet, sobald die Planung erfolgt!

JÜDISCHE VOLKSHOCHSCHULE
FRANKFURT AM MAIN

Jüdische Volkshochschule

Das Angebot der Jüdischen Volkshochschule richtet sich an alle, die Interesse an jüdischer Kultur, Religion und Geschichte haben.

Frühjahrprogramm: 13. März bis 23. Juli 2023

Liebe Freund*innen der Jüdischen Volkshochschule,

als Volkshochschule innerhalb einer Glaubensgemeinde hier in Frankfurt ist es uns seit jeher ein Anliegen, die Sprachen, Kunst, Essenskulturen, Geschichten, Traditionen und Bräuche des Judentums für jeden und jede sichtbar, nahbar und erfahrbar zu gestalten. Ebenso wichtig ist es uns, den verschiedenen jüdischen Lebensrealitäten eine Stimme zu geben. Auch in diesem Frühjahr-/Sommerprogramm 2023 nutzen wir über die Grenzen Frankfurts hinaus Synergien, um Ihnen ein spannendes und wissensförderndes Lehr- und Kulturprogramm anbieten zu können. Unser Sprachkursangebot umfasst in diesem Semester erneut Althebräisch, Modernes Hebräisch, Jiddisch sowie Ladino. Aus verschiedenen Fachbereichen der Judaistik, Provenienzforschung, Verhaltenswissenschaft, Geschichtswissenschaft und Sprachwissenschaften zeigen Ihnen Expertinnen und Experten und freischaffende Künstler in Workshops, Rundgängen, Vorträgen oder Führungen die Geschichte, Kunst und Kulinarik des vielschichtigen Judentums aus unterschiedlichsten Blickwinkeln. Unser Sportangebot in Kooperation mit dem Sportverein Makkabi Frankfurt wird zudem erneut um einen Rikudei Am-Tanzworkshop erweitert.

Lernen Sie die jüdische Kultur kennen!

Ihre Jüdische Volkshochschule der

Jüdischen Gemeinde Frankfurt am Main K.d.ö.R.

Online-Anmeldung
Anmeldungen zu unserem Programm – auch für kostenfreie Angebote – erfolgen über

- das Semesterprogramm unserer Webseite www.jg-ffm.de → Kultur & Bildung → Jüdische Volkshochschule

Anmeldung für Sprachkurse bis Mo, 27. Feb. 2023

Jüdische Gemeinde Frankfurt
Jüdische Volkshochschule
Westendstraße 43
60325 Frankfurt a.M.

Telefonische Sprechzeiten:
Mo – Do, 09.30 – 15.00 Uhr
Telefon: 069-768036-170

E-Mail: volkshochschule@jg-ffm.de

Anmeldung für Gruppenführungen in der Westend-Synagoge
Anfragen zu Gruppenführungen in der Westend-Synagoge senden Sie bitte per E-Mail an: synagogenfuehrungen@jg-ffm.de

Das vollständige und aktuelle Programmder JVHS finden Sie auf www.jg-ffm.de → Kultur & Bildung → Jüdische Volkshochschule..

Sprachkurse

Anmeldung für Sprachkurse bis Mo, 27. Feb. 2023

Veranstaltungsort: Freiherr-vom-Stein-Straße, 30, Eingang neben der Synagoge (Annex), 2. OG

! Sollten Sie an einem reinen Onlinekurs interessiert sein, kommen Sie auf uns zu. Ab 5 Teilnehmer/-innen bieten wir einen neuen Kurs an.

Modernes Hebräisch

Gerne vermitteln wir Ihnen vor einer Anmeldung einen telefonischen Einstufungstest.
Wenden Sie sich hierfür per E-Mail oder Telefon an volkshochschule@jg-ffm.de oder 069-768036-170.

Die Lehrmaterialien werden von der Kursleitung mitgebracht und das Lehrbuch im Kurs erworben.

● **Iwrith 1 mit Riki Zaltzman**

In diesem Kurs lernen Sie zunächst die hebräischen Buchstaben in Druckschrift und in Schreibschrift zu lesen und zu schreiben. Sie schreiben erste Wörter eigenständig und setzen Zeichen für die Vokale. Kurze Texte werden gelesen und grundlegende Vokabeln vermittelt. Ebenso erwerben Sie erste grammatische Kenntnisse wie Nomen im Singular und Plural.

Di, 14. März – 04. Juli, 18.15 – 19.45 Uhr
13 Termine; € 156, ermäßigt € 130
(Einzelstunde: € 6, ermäßigt € 5)

Ort: Freiherr-vom-Stein-Straße, 30, Eingang neben der Synagoge, 2. OG.

● **Iwrith 2 mit Riki Zaltzman**

In diesem Kurs lernen Sie die Konjugation der Verben im Präsenz, üben das Stellen von Fragen und deren Beantwortung. Ebenso werden kleine Texte gelesen und kurze Gespräche geführt und die Grammatik von Adjektiven, Personalpronomen und Präpositionen gelernt.

Di, 14. März – 04. Juli, 19.45 – 21.15 Uhr
13 Termine; € 156, ermäßigt € 130
(Einzelstunde: € 6, ermäßigt € 5)
Ort: Freiherr-vom-Stein-Straße, 30, Eingang neben der Synagoge, 2. OG.

● **Iwrith 3 mit Riki Zaltzman**

Sie lernen die Formen des Infinitivs und die Regeln für dessen Gebrauch kennen. Sie üben das Lesen hebräischer Texte und Dialoge, über die Sie beginnen zu sprechen. Dazu kommen jetzt auch Themen wie Uhrzeit und Kalender sowie die Unterscheidung zwischen männlichen und weiblichen Zahlen.

Do, 16. März – 20. Juli, 18.15 – 19.45 Uhr
13 Termine; € 156, ermäßigt € 130
(Einzelstunde: € 6, ermäßigt € 5)
Ort: Freiherr-vom-Stein-Straße, 30, Eingang neben der Synagoge, 2. OG.

● **Iwrith 4 mit Riki Zaltzman**

Sie lernen Texte und Dialoge mit weiteren Deklinationen kennen und lesen Texte in Druckschrift. Themen sind die Klasse, der Unterricht, das Zuhause und alltägliche kleine Gespräche. Außerdem beginnen Sie kurze Texte zu schreiben. Vergangenheitsformen und deren Konjugation werden eingeführt und gelernt.

Mi, 15. März – 28. Juni, 18.15 – 19.45 Uhr
13 Termine; € 156, ermäßigt € 130
(Einzelstunde: € 6, ermäßigt € 5)
Ort: Freiherr-vom-Stein-Straße, 30, Eingang neben der Synagoge, 2. OG.

● **Iwrith 5 mit Hanna Jerusalem**

Der Umfang von kleinen Gesprächen zu Themen des israelischen Alltags in hebräischer Sprache nimmt zu, und Sie erweitern Ihren Wortschatz und Grammatikkenntnisse. Hinzu kommen neue Verbkonjugationen. Übungen mündlich wie schriftlich werden systematisch erweitert.

Mi, 15. März – 28. Juni, 18.15 – 19.45 Uhr
13 Termine; € 156, ermäßigt € 130
(Einzelstunde: € 6, ermäßigt € 5)
Ort: Freiherr-vom-Stein-Straße, 30, Eingang neben der Synagoge, 2. OG.

● **Iwrith 6 mit Hanna Jerusalem**

Der Umfang und die Komplexität von kleinen Gesprächen zu Themen des israelischen Alltags in hebräischer Sprache wird nun vertieft. Konjugationen und die Vergangenheitsform werden gefestigt. Mündliche und schriftliche Übungen werden erweitert fortgesetzt.

Do, 16. März – 20. Juli, 18.15 – 19.45 Uhr
13 Termine; € 156, ermäßigt € 130
(Einzelstunde: € 6, ermäßigt € 5)
Ort: Freiherr-vom-Stein-Straße, 30, Eingang neben der Synagoge, 2. OG.

● **Iwrith 7 mit Mazal Amiel**

In Vorbereitung auf den Konversationskurs üben Sie das freie Sprechen mithilfe von längeren Gesprächen und eignen sich dazu das erforderliche Vokabular an. Das Schreiben von komplexeren Texten wird mithilfe von weiteren Verbkonjugationen in Präsenz und Vergangenheit sowie Konnektoren ausgebaut.

Do, 16. März – 20. Juli, 18.15 – 19.45 Uhr
13 Termine; € 156, ermäßigt € 130
(Einzelstunde: € 6, ermäßigt € 5)
Ort: Freiherr-vom-Stein-Straße, 30, Eingang neben der Synagoge, 2. OG.

● **Iwrith Konversation mit Hanna Jerusalem**

In diesem Kurs üben Sie das freie Sprechen und eignen sich dazu das erforderliche Vokabular an. Sie gehen mit gängigen Satzkonstruktionen um, üben die bisher erlernte Grammatik und verwenden Konnektoren sowie häufig angewandte Redewendungen.

Mo, 13. März – 17. Juli, 18.15 – 19.45 Uhr
13 Termine; € 156, ermäßigt € 130
(Einzelstunde: € 6, ermäßigt € 5)
Ort: Freiherr-vom-Stein-Straße, 30, Eingang neben der Synagoge, 2. OG.

Sprachkurse kompakt

● **Althebräisch – Einführung mit Hanna Jerusalem**

Nach einer Einführung in das ABC im Schnelldurchlauf geht die Dozentin auf die Regelungen der Schreibweisen ein und erläutert die Historie des Althebräischen. Texte aus dem ersten Buch Moses werden gelesen, übersetzt und interpretiert.

Mi, 15. März – 01. Juni, 19.45 – 21.15 Uhr
7 Termine; € 84, ermäßigt € 70

Bei genügend Interessenten kann der Kurs auch online stattfinden.

Ort: Freiherr-vom-Stein-Straße, 30, Eingang neben der Synagoge, 2. OG.

● **Jiddisch – Eine Einführung in die jiddische Kultur und Sprache mit Dr. Miriam Nebo Online-Workshop**

In diesem Kompaktworkshop wird in die Grundlagen des Jiddischen eingeführt. Vorgestellt werden Schrift, Sprache und ihr Klang. Darüber hinaus wird die Entstehungs- und Kulturgeschichte der Sprache und das Werk wichtiger Schriftstellerinnen und Schriftsteller exemplarisch präsentiert.

Do, 13. + 20. Juli, 18.00 – 21.00 Uhr
So, 16. Juli, 10.00 – 13.30 Uhr
3 Termine; € 50, ermäßigt € 45
Ort: Freiherr-vom-Stein-Straße, 30, Eingang neben der Synagoge, 2. OG.

● **Ladino – Eine Einführung in die Sprache und Kultur mit Karen Gerson Sarhon Online-Workshop in englischer Sprache in Kooperation mit dem Instituto Cervantes**

Gemeinsam mit der in Istanbul ansässigen Sprachwissenschaftlerin Karen Gerson Sarhon lernen Sie die Kultur- und Entwicklungsgeschichte des Jüdisch-Spanisch, auch Ladino genannt, kennen. Anhand von Musik, Texten, Kochrezepten und gemeinsamer Konversation vermittelt dieser Kurs, wie lebendig Ladino auch heute noch ist. Vorkenntnisse in Spanisch sind von Vorteil aber keine Voraussetzung.

Termine befinden sich noch in Planung
3 Termine; € 35, ermäßigt € 30

Exkursionen, Rundgänge und Führungen

Exkursion zu den SchUM-Städten (3/3) mit Gabriela Schlick-Bamberger

Jüdisches Mainz – seit 2021 UNESCO-Weltkulturerbe

In der SchUM-Stadt Mainz sind vom frühneuzeitlichen jüdischen Viertel ebenso wie vom mittelalterlichen Ghetto aufgrund von Zerstörungen keine steinernen Zeugnisse bekannt. Nach dem Pogrom von 1096 und mehrmaligen Vertreibungen in den darauffolgenden Jahrhunderten, folgte 1938 die vollkommene Zerstörung der Synagogen, Betstuben und dem 1926 eröffneten „Museum Jüdischer Altertümer". Heute noch erhalten ist der mittelalterliche Friedhof „Heiliger Sand", der zu einem der ältesten erhaltenen jüdischen Friedhöfe Europas zählt. Mit dem im Jahr 2010 eingeweihten spektakulären Synagogenbau des Architekten Manuel Herz reichen die Wurzeln von SchUM bis in die heutige Zeit, und die Neue Synagoge in Mainz verankert sich in der Gelehrsamkeit von SchUM, indem Tradition und Gegenwart hier architektonisch eine Symbiose eingehen.

So, 25. Juni, 9.30 – 16.00 Uhr
1 Termin; € 40, ermäßigt € 35

Treffpunkt: Genaue Informationen werden nach der Anmeldung bekannt gegeben.

Rundgang: Auf den Spuren der Frankfurter jüdischen Geschichte

Die Altstadt Frankfurts im 19. und 20. Jahrhundert mit Gabriela Schlick-Bamberger

Frankfurt am Main galt in der Vergangenheit lange als „die jüdischste aller Städte". In der Messe und Handelsstadt ist seit 1150 eine Jüdische Gemeinde nachgewiesen. Wie sehr sie für die Stadt Frankfurt von Bedeutung war – sei es als politischer Spielball, sei es als Steuerzahler – wird an den verschiedenen Stationen bei diesem Rundgang sichtbar werden, wie etwa die Tatsache, dass sich die jüdischen Frankfurterinnen und Frankfurter ihrer Heimatstadt besonders verpflichtet fühlten und sich bei der Entwicklung von Stadt und Stadtgesellschaft, aber auch weit darüber hinaus, einbrachten.

So, 07. Mai, 14.00 – 16.00 Uhr
1 Termin; € 12, ermäßigt € 10

Treffpunkt: vor der Paulskirche, Paulsplatz 11, 60311

Führung: Beerdigungsbräuche im Judentum

Der Neue Jüdische Friedhof mit Majer Szanckower

Warum gibt es in den jüdischen Gemeinden die Beerdigungsbrüderschaft Chewra Kadischa? Warum erhält jeder Verstorbene einen einfachen unbehandelten Holzsarg zugewiesen? Was ist damit gemeint, wenn es heißt: „Das letzte Hemd trägt keine Taschen? Diese und viele weitere Fragen wird Majer Szanckower, Leiter der Jüdischen Friedhöfe in Frankfurt, bei einem Rundgang beantworten und die Bedeutung der verschiedenen Gräberfelder des Friedhofs erläutern.

So, 16. Juli, 14.00 – 16.00 Uhr
1 Termin; € 12, ermäßigt € 10

Treffpunkt: Neuer Friedhof an der Eckenheimer Landstraße 238, 60320 Frankfurt a.M., vor dem Eingang zum Verwaltungsbüro

Führung: Von Theodor W. Adorno bis Fritz Bauer – eine Spurensuche im Frankfurter Westend

Mit Dieter Wesp

Das elegante Frankfurter Viertel war bevorzugter Wohnort der Intellektuellen und Künstler. Adorno, Horkheimer und Fromm wohnten nur unweit vom Institut für Sozialforschung. Auch die Schriftstellerin Marie Luise Kaschnitz, die Musikerin Clara Schumann, der Wissenschaftler Paul Ehrlich, die Psychoanalytiker Margarethe und Alexander Mitscherlich und der Generalstaatsanwalt Fritz Bauer waren hier zuhause. Hier befand sich die Zentrale der Gestapo und zahlreiche Häuser aus jüdischem Besitz wurden „arisiert". Bis heute steht die Westendsynagoge für das jüdische Leben Frankfurts.

Do, 04. Mai, 17.00 – 19.00 Uhr
1 Termin, € 12, ermäßigt € 10

Treffpunkt: Institut für Sozialforschung, Senckenberganlage 26 (nächste U-Bahn-Haltestelle Bockenheimer Warte)

Führung: Die Sammlung Maximilian von Goldschmidt-Rothschilds im MAK

Exklusive Kuratorenführung mit Dr. Katharina Weiler

Das Museum Angewandte Kunst widmet sich als erstes Museum in der Ausstellung Die Sammlung Maximilian von Goldschmidt-Rothschilds dem Privatsammler und Mäzen sowie seiner einstigen Kunstsammlung. In ihrer Geschichte spiegelt sich der Lebensweg ihres im Nationalsozialismus als Jude verfolgten Sammlers wider. Im Fokus der Ausstellung stehen daher der NS-verfolgungsbedingte Verkauf der Sammlung an die Stadt Frankfurt am Main im Jahre 1938, die anschließende Übereignung ihrer kunsthandwerklichen Stücke an das Museum für Kunsthandwerk (heute Museum Angewandte Kunst), und die Rückgabe eines Großteils der Sammlung an die rechtmäßigen Erben nach dem Zweiten Weltkrieg.

Mi, 10. Mai, 18.30 – 19.30 Uhr
1 Termin; kostenfreie Voranmeldung über die JVHS ist Voraussetzung für eine Teilnahme. Eintrittsgebühr von € 12 wird im Museum fällig

Ort: Museum Angewandte Kunst, Schaumainkai 17, 60594

Führung: Die Westend-Synagoge

Als einzige der Frankfurter Synagogen überstand die Westend-Synagoge 1938 die Novemberpogrome. Unscheinbar im Gründerzeitstil überrascht dieser Synagogenbau im Inneren durch prachtvolle Jugendstilarchitektur einerseits und moderne Fensterglasgestaltung des Künstlers Hans Leistikow andererseits, die europaweit ihresgleichen sucht. Verbunden mit einer Einführung in die Geschichte des Baus, werden die Verbindungslinien zwischen Architektur und Liturgie, die Beziehungen zwischen Bauweise und Funktion als Gotteshaus in dieser Führung aufgezeigt. In einem historischen Abriss wird die Geschichte des Frankfurter Judentums vor dem Hintergrund religiöser Symbole in der Synagoge erläutert und das heutige Gemeindeleben porträtiert. Männer werden darum gebeten, eine Kopfbedeckung mitzubringen.

Treffpunkt: Eingang im Anbau zur Synagoge, Freiherr-vom-Stein-Str. 30, 60323

● **Für Erwachsene**

Do, 23. März, 19.30 – 21.00 Uhr

Do, 27. Apr., 17.00 – 18.30 Uhr

Mi, 17. Mai, 17.30 – 19.00 Uhr

Mi, 07. Juni, 17.30 – 19.00 Uhr

Do, 29. Juni, 17.30 – 19.00 Uhr

Do, 20. Juli, 17.30 – 19.00 Uhr

€ 12, ermäßigt € 10

● **Für Familien**

So, 21. Mai, 15.00 – 16.30 Uhr

So, 09. Juli, 15.00 – 16.30 Uhr

€ 25 Familienticket (Für bis zu 5 Personen)

Vorträge

Die Frankfurter Jüdische Gemeinde im 19. und 20. Jahrhundert

Ein geschichtlicher Exkurs mit Dr. Roman Fischer

Die Frankfurter Jüdische Gemeinde ist eine der ältesten und geschichtsträchtigsten Gemeinden nördlich der Alpen. Seit über 850 Jahren hat sie eine fast bruchlose Kontinuität bewiesen. Ihr Ruhm brachte ihr den Ehrentitel „Jerusalem am Main" ein. Im beginnenden 19. Jahrhundert bildete sich nach Jahrhunderten der Vertreibung, Verfolgung und Neuansiedlung im Zuge der Emanzipationsprozesse ein jüdisches Bürgertum heraus, wobei ihre Gleichstellung erst 1871 erfolgte, und die Frankfurter Jüdinnen und Juden danach noch häufig von der Mehrheitsgesellschaft diskriminiert wurden oder Ablehnung erfuhren. Auch die Weimarer Republik stellte eine Zeit der Gegensätze dar. Einerseits wurden Jüdinnen und Juden zu Funktionen im öffentlichen Dienst, an Universitäten und Ähnlichem berufen. Die Kreativität in zahlreichen Bereichen der Kultur, Philosophie und Kunst erreichte neue Höhepunkte, was sich durch eine jüdische kulturelle Renaissance auszeichnen sollte. Andererseits waren die Zeichen der Krise vor Allem im Erstarken des Antisemitismus erkennbar, der zu dieser Zeit brutaler wurde als je zuvor.

Do, 04. Mai, 18:30 – 20:00 Uhr
1 Termin; € 9, ermäßigt € 7

Ort: Befindet sich noch in Planung

Kaschrut – Einführung in die jüdischen Speisegesetze mit Rabbiner Avichai Apel

Im Judentum werden die Voraussetzungen für die Zubereitung und den Verzehr von Speisen Kaschrut genannt. ‚Rein' und damit ‚erlaubt' sind koschere Speisen – nicht koscher ist bspw. der Genuss von blutigem Fleisch oder der gemeinsame Verzehr von Milch- und Fleischprodukten. Einen Überblick über die Vielzahl an Geboten und Vorschriften gibt Rabbiner Apel in diesem Vortrag.

Do, 06. Juli, 18.00 – 19.30 Uhr
1 Termin; € 9, ermäßigt € 7

Ort: Westend – Synagoge Frankfurt am Main, Kidduschraum, Freiherr-vom-Stein-Straße 30, 60323 Frankfurt a.M.

Workshops

Traditionelle jüdische Küche – Klassiker mit Riki Zaltzman

Challahbrot, Hamantaschen oder auch Rugelach gehören neben Pitabrot und mehr zu den Klassikern der facettenreichen jüdischen Küche. Gemeinsam mit Riki Zaltzman tauchen Sie unter anderem ein in die kulinarischen Festtagsbräuche und Leckereien von herzhaft bis süß. Geschichten zu den verschiedenen Feiertagen wie Purim oder Pessach runden diesen Kochworkshop ab.

So, 30. Apr., 14. Mai, 11.00 – 14.00 Uhr
2 Termine, € 40, ermäßigt € 35 (inkl. € 15 für Zutaten)

Ort: Küche der Kita im Ignaz Bubis Gemeindezentrum, Savignystraße 66, 60325 Frankfurt a.M.

Koschere Küche – Kreative Rezepte aus Israel mit Chen Jerusalem

Israel ist ein Melting Pot und hat eine außergewöhnlich diverse Küche entwickelt, die die Vielfalt der aufeinandertreffenden Kulturen reflektiert. Lernen Sie eine Auswahl der häufig verwendeten Gewürze kennen und experimentieren Sie ein wenig mit dem gelernten Designer und kreativen Koch Chen Jerusalem.

Termine befinden sich noch in Planung

Ort: Lehrküche im Philanthropin, Hebelstr. 15-17, 60318 Frankfurt a.M.

Hebräische Kalligraphie und Handlettering mit Roy Shapira

In diesem Kurs werden die Grundlagen der Kalligraphie, der Kunst der schönen Buchstaben, erlernt. Roy Shapira führt in die Herkunft und Geschichte der Kalligraphie – Ktiva-Tama – ein, stellt die verschiedenen Werkzeuge vor und zeigt die Grundlagen der Pinselführung. Im Unterschied zum einfachen Schreiben steht das "handwerkliche" Selbermachen und das kunstvolle sowie kreative Gestalten mittels hebräischer Buchstaben im Vordergrund.

Di, 16. Mai – 20. Juni, 18.00 – 20.30 Uhr
(erste Stunde, danach 18.15 – 20.00 Uhr)

6 Termine; € 50, ermäßigt € 40 (inkl. € 10 für Material)

Ort: JVHS, Freiherr-vom-Stein-Straße, 30, Eingang neben der Synagoge, 2. OG.

Töpfern für Einsteiger

Ob Schale, Vase, Kerzenhalter oder Buchstütze – Keramik hat in den letzten Jahren wieder vermehrt seinen Platz als Dekoration und mehr im eigenen Zuhause gefunden. Dabei blickt die Geschichte der Keramik auf eine uralte Tradition zurück, die bis 20.000 v.Chr. von Ost nach West reicht. In diesem Einmalkurs für Erwachsene erlernen Sie die „basics" des Töpfern auf der Drehscheibe und können Ihre eigene Kreation direkt mit nach Hause nehmen.

So, 18. Juni, 14.00 – 16.00 Uhr
1 Termin, € 35, ermäßigt € 25 (inkl. Material, Werkzeug und Schrühbrand)

Ort: COLORIA, Eschersheimer Landstraße 86, 60322 Frankfurt a.M.

Sport

In Kooperation mit dem Turn- und Sportverein Makkabi Frankfurt a.M.

Feldenkrais-Kurs

Durch die Methode des Feldenkrais wird die Wahrnehmung des eigenen Seins und weitere Aspekte des menschlichen Wesens verbessert, wie zum Beispiel die Erkenntnis von Umständen durch das Nutzen der eigenen Sinne. Dabei werden jegliche Facetten des menschlichen Körpers angesprochen und dadurch auf Trab gehalten und Resultate wie eine erhöhte Leistungsfähigkeit, neuerworbene Kreativität und ein gesteigertes Wohlbefinden erworben.

Mi, 15. März – 19. Juli, 18.00 – 19.00 Uhr
16 Termine; € 112, ermäßigt € 80

Ort: Aula im Philanthropin, Hebelstraße 15–17, 60318 Frankfurt a.M.

Krav Maga – Selbstverteidigungsworkshop mit David Neumann

Im Krav Maga geht es darum, ein Verständnis für reale Gewalt zu gewinnen. Dabei geht es neben physischen Techniken und deren Training um Aufmerksamkeit und Wachsamkeit im Kontext von Konfliktvermeidungsstrategien, um das richtige Deuten von Körpersprache, das Beurteilen von anatomischen Parametern und um die bewusste Wahrnehmung und Analyse der Umwelt. Zudem fokussiert sich Krav Maga auf die Schulung des Durchhaltevermögens, welches nicht nur im Kontext realer Selbstverteidigung eine Fähigkeit im Rahmen sozialer Kompetenzen ist.

Mi, 15. März – 19. Juli, 19.45 – 21.15 Uhr
16 Termine; € 168, ermäßigt € 120

Ort: Sporthalle (beim Pausenhof) im Philanthropin, Hebelstraße 15–17, 60318 Frankfurt a.M.

Rikudei Am: Israelischer Tanz für Anfänger mit Iris Lazimi

Im Judentum hat das Tanzen eine lange Tradition und ist fester Bestandteil von Festen und Feiern.

Nicht zuletzt die Bibel und der Talmud verweisen an vielen Stellen auf die Tanzpraxis. Rikudei Am ist eine Art „Volkstanz", welcher je nach Choreografie meist zu bestimmten hebräischen Liedern ausgeführt wird. Dazu gehören Kreis-, Partner- und Reihentänze. In diesem kompakten Tanzkurs lernen Sie eine Auswahl an Choreografien, die häufig auch von Israelis selbst an den Stränden Tel Avivs getanzt werden.

So, 07. + 14. Mai, 13.00 – 17.00 Uhr
2 Termine; € 47, ermäßigt € 40

Ort: Sporthalle (beim Pausenhof) im Philanthropin, Hebelstraße 15–17, 60318 Frankfurt a.M.

Das vollständige
und aktuelle Programmder JVHS
finden Sie auf www.jg-ffm.de
→ Kultur & Bildung → Jüdische Volkshochschule..

Info-Seiten

Mitarbeiter/-innen und Zuständigkeiten 310
Unterrichtsorte 313
Zu Gast in den Schulen..... 316
Rahmenentgeltordnung..... 316
Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB) 317
Betriebssatzung..... 319
Datenschutzbestimmungen..... 321
Feedback-Bogen..... 323
Anmeldeformular 325

Mitarbeiter/-innen und Zuständigkeiten

Betriebsleitung

Direktor
Danijel Dejanovic Tel. 069 212-38323

Büro der Betriebsleitung
Gabriele Böhmer Tel. 069 212-38324

Öffentlichkeitsarbeit und Marketing

Presse, Werbung
Annette Remy Tel. 069 212-31165

Layout, Gestaltung
Daniela Schulte-Hatzmann Tel. 069 212-39822

Allgemeine Bildung

Fachbereichsleitung
Torsten Dreher Tel. 069 212-38597

Gesellschaft

Psychologie, Pädagogik, Religion, Lern- und Gedächtnistraining
Christine Göllner Tel. 069 212-39837
Organisation
Melanie Bergmann Tel. 069 212-31805

Studium Generale, Philosophie
Miriam Claudi Tel. 069 212-44093
Organisation
Gabriele Paul-Göppel Tel. 069 212-32365

Kunst, Kultur, Kreativität

Kunstbetrachtung, Literatur, kreatives Schreiben, Theater, Stimm- und Sprechbildung
Miriam Claudi Tel. 069 212-44093
Organisation
Gabriele Paul-Göppel Tel. 069 212-32365

Tanz
Melanie Lutz Tel. 069 212-45031
Organisation
Anke Dittrich Tel. 069 212-45665

Bildnerisches Gestalten, Fotografie, Musik
Nicola Wagner Tel. 069 212-38473
Organisation
Corinna Geiß Tel. 069 212-38379

Nähen, Textiles Gestalten, Kunsthandwerk
Henrike Fuder Tel. 069 212-38076
Organisation
Melanie Bergmann Tel. 069 212-31805
Kornelia Felmeden Tel. 069 212-41262
Stefanie Hemkes-Marsch Tel. 069 212-31814

Gesundheit, Bewegung

Rund um die Gesundheit, Entspannung und Körpererfahrung, Yoga
Yusuf Evyapan Tel. 069 212-39808
Gianna König Tel. 069 212-70572
Organisation
Stefanie Hemkes-Marsch Tel. 069 212-31814
Beate Henß Tel. 069 212-73686

Gymnastik, Fitness
Eva Zimmermann Tel. 069 212-35453
Organisation
Beate Henß Tel. 069 212-73686
Gabriele Paul-Göppel Tel. 069 212-32365
Paula Ribeiro-Probst Tel. 069 212-37655

Aktiv im Alter

N.N. Tel. 069 212-37963
Organisation
Gabriele Paul-Göppel Tel. 069 212-32365
Paula Ribeiro-Probst Tel. 069 212-37655
Vanessa Zecchinon Tel. 069 212-75393

Akademie des Alters

Marco Mayer Tel. 069 212-73226
Organisation
Vanessa Zecchinon Tel. 069 212-75393

Hochbegabtenzentrum

Petra Laubenstein Tel. 069 2045725-11
Organisation
N.N. Tel. 069 2045725-12

Sozialer Zusammenhalt

Fachbereichsleitung
Jan Pasternack Tel. 069 212-43174

Diversität, Politik und gesellschaftlicher Zusammenhalt

Diversitätskompetenz und rassismuskritische Bildung, gesellschaftliche Teilhabe und Ehrenamt, Geschichte, Recht, Einbürgerungstest
Susanne Boelke-Werner Tel. 069 212-45667
Franziska Fandrich Tel. 069 212-71072
Ute Schlagehan Tel. 069 212-46516

Organisation
Maria de Barros-Bruckner Tel. 069 212-33378
Melanie Rudolph Tel. 069 212-77140

Frankfurt, Region, Umwelt

Frankfurt und Umgebung, Natur, Umwelt, Naturwissenschaften
Susanne Boelke-Werner Tel. 069 212-45667

Organisation
Maria de Barros-Bruckner Tel. 069 212-33378
Melanie Rudolph Tel. 069 212-77140

Grundbildung, Besseres Deutsch

Alphabetisierung und Deutsch für Deutschsprachige, Lese- und Schreibtraining
Carina Lamberti Tel. 069 212-34380

Organisation
Annette Lück-Triglia Tel. 069 212-39834

Realschulabschluss
Jaroslav Baudis Tel. 069 212-39869
Karoline Betz Tel. 069 212-39869
Margret Büscher-Keßler Tel. 069 212-39805

Organisation
Manuela Flach Tel. 069 212-30464

Junge VHS

Dana Jochim Tel. 069 212-40611

Organisation
Annette Lück-Triglia Tel. 069 212-39834

Filmforum Höchst

Sabine Imhof Tel. 069 212-45664

Organisation
Melanie Rudolph Tel. 069 212-77140

Arbeit und Beruf und Zentralstelle pädagogische Projekte und Beratung

Fachbereichsleitung
Dr. Arijana Neumann Tel. 069 212-73766

Computer, Internet

Susanne Fränznick Tel. 069 212-38391
Hans-Peter Matthias Tel. 069 212-39996
Charoula Tzoumis Tel. 069 212-48706

Organisation
Petra Birkenstock Tel. 069 212-38345
Caterina Magliarisi Tel. 069 212-35713
Selma Saljic Tel. 069 212-37661

BWL/VWL, Management, berufliche Rhetorik, Office-Training

Hans-Peter Matthias Tel. 069 212-39996
Dr. Dennis Teschner Tel. 069 212-39239

Organisation
N.N. Tel. 069 212-39990

Soziale und pädagogische Berufe

Nedica Divac Tel. 069 212-38329
Martina Köbberich Tel. 069 212-73677

Organisation
Miriam Sohn Tel. 069 212-30452

Arbeit und Leben (DGB/VHS)

Margret Büscher-Keßler Tel. 069 212-37656

Organisation
Renate Milrath Tel. 069 212-37966

Projekte

Dr. Barbara Dietsche Tel. 069 212-30606
Christiane Jellonnek Tel. 069 212-75698
Martina Köbberich Tel. 069 212-73677
Antje Neumann Tel. 069 212-43304

Organisation
Zsuzsanna Varga Tel. 069 212-73757

Bildungsberatung HESSENCAMPUS

N.N. Tel. 069 212-46703

Sprachen

Fachbereichsleitung
Afrodita Mustafic-Woyna Tel. 069 212-70075

Fremdsprachen

Englisch, Esperanto und slawische Sprachen
Liliya Karpynska Tel. 069 212-38384

Italienisch, Spanisch und Portugiesisch
Tiziana Raimondo Tel. 069 212-37662

Französisch und weitere Sprachen
Ambrogio Bossi Tel. 069 212-38336

Organisation
Oxana Bindewald Tel. 069 212-37968
Sofia Pavlidou Tel. 069 212-39832
Petra Ruhland Tel. 069 212-45712

Deutsch als Fremdsprache

Ewa Geck Tel. 069 212-39993
Tatiana Mikhailopoulo Tel. 069 212-38387
Anja Poller Tel. 069 212-38381
Roberta Robustelli Tel. 069 212-75405
Barbara Sommer Tel. 069 212-42997
Vecih Yasaner Tel. 069 212-39830

Beratung für Integrationskursteilnehmende
Silke Jungbluth Tel. 069 212-77365

Organisation

Teamleitung
Radostina Buneva Tel. 069 212-75821

Thomas Brühl Tel. 069 212-37041
Badr Younes El Yaagoubi Tel. 069 212-38326
Katharina Haber Tel. 069 212-73666
Petra Klug Tel. 069 212-49821
Sandra Königstein Tel. 069 212-37663
Yasmina Ouassak Tel. 069 212-70088
Evangelia Papamichail Tel. 069 212-45411
Sofia Pappa Tel. 069 212-73778
Annette Pfalz Tel. 069 212-39720
Gülhan Senol Tel. 069 212-73767

VHS-Zentrum Nord

Koordination
Ute Schlagehan Tel. 069 212-46516

Organisation
Maria De Barros Bruckner Tel. 069 212-33378
Melanie Rudolph Tel. 068 212-77140

VHS-Zentrum West

Koordination
Gianna König Tel. 069 212-70572

Gesellschaft
Susanne Boelke-Werner Tel. 069 212-45667

Kultur
Nicola Wagner Tel. 069 212-38473

Organisation
Corinna Geiß Tel. 069 212-38379

Gesundheit
Gianna König Tel. 069 212-70572
Melanie Lutz Tel. 069 212-45031

Organisation
Anke Dittrich Tel. 069 212-45665

Sprachen
Anja Poller Tel. 069 212-38381

Organisation
Petra Klug Tel. 069 212-49821
Evangelia Papamichail Tel. 069 212-45411

Kundenservice

Abteilungsleitung
Marc-Roland Urban Tel. 069 212-39810

Stellvertr. Abteilungsleitung
Jutta Rabe Tel. 069 212-39809

Teamleitung Persönliche Anmeldung
Claudia Kleemann Tel. 069 212-32700

Kundenbetreuung, Schnittstellenkoordination
Wiebke N'Diaye Tel. 069 212-75750

Kundenberatung, Interessentenlisten-Management
Petra Obareti Tel. 069 212-39812

Finanz- und Rechnungswesen

Abteilungsleitung
Maria Schmittfull Tel. 069 212-39838

Jürgen Buchhold Tel. 069 212-38311
Zsuzsanna Varga Tel. 069 212-34291
Monika Pfeifer Tel. 069 212-35177
Sabine Schelonke Tel. 069 212-39987
Gabriele Wörrlein Tel. 069 212-39829

Verwaltung

Abteilungsleitung
Antje von Lipinski-Riechmann Tel. 069 212-38306

Personalmanagement und Kursleiter-service

Claudia Kaiser Tel. 069 212-39824

Bewerbermanagement
Tiina Koßmann Tel. 069 212-36586

Personalservice
Birgit Sitzmann Tel. 069 212-38337
Cathrin Brandt Tel. 069 212-38343
Maya Heyder Tel. 069 212-37962

Kursleiterservice
Katja Predikant Tel. 069 212-47507
Dionne Dinolfo Tel. 069 212-30455
Angelina Merker Tel. 069 212-75577
Karmela Milicevic Tel. 069 212-38314

Allgemeine Verwaltung, Liegenschafts-management und Organisation

Martin Eckstein Tel. 069 212-37960

Kaufmännisches Liegenschaftsmanagement und Beschaffungswesen
Andreas Schneiker Tel. 069 212-38312
Eda Karayurt Tel. 069 212-38307
Brigitte Lux Tel. 069 212-38321

Operatives Liegenschaftsmanagement
Jürgen Roth Tel. 069 212-38394
Shahzad Malik Tel. 069 212-38339
Alexandra Götz (BiKuZ) Tel. 069-212 75160

Poststelle
Gabriele Fischer Tel. 069 212-38308
Saira Malik Tel. 069 212-38308

Empfang
VHS Sonnemannstraße
Ardeschir Nematzade Somesaraie Tel. 069 212-38344

VHS-Zentrum Nord (NWZ)
Empfang Tel. 069 212-47147

VHS-Unterrichtszentrum Leipziger Straße
Andrea Köppel Tel. 069 212-38367

Strukturprojekte und IT

Leitung
Melanie Auert Tel. 069 212-38383

IT-Service
Helmut Hahn Tel. 069 212-30860
Alexander Burisch Tel. 069 212-47748
Michael Kurby Tel. 069 212-39836
Marc Majunke Tel. 069 212-40059
Steffen Rehkessel Tel. 069 212-46016

VHS-Unterrichtsorte

Die jeweils angegebenen Haltestellen/Stationen befinden sich in der Nähe der Unterrichtsorte, ggf. ist noch ein Fußweg von bis zu 10 min. einzuplanen.

Informieren Sie sich vor Fahrtantritt über evtl. Änderungen zu Haltestellen. Die Angaben sind ohne Gewähr.

Nutzen Sie auch die Verbindungssuche des RMV im Internet unter www.rmv.de, um die für Sie günstigste Verbindung zu ermitteln.

Unterrichtsorte, welche auch für Rollstuhlfahrer/-innen zugänglich sind, sind gekennzeichnet.

A

Abendgymnasium
Martin-Elsässer-Weg 6,
Eingang Sonnemannstr. 13, 60314 Frankfurt a.M.
S1–S6, S8+S9, Tram 11+14,
Bus 31 → Ostendstraße *oder* U6 → Ostbahnhof

Alter Flugplatz Bonames
Am Burghof 55, 60437 Frankfurt a.M.
Bus 27 → Nordpark *oder* U2 → Kalbach

ArtofBalance
Löwengasse 27, 60385 Frankfurt a.M.
Bus 38 → Löwengasse

Atelier Libelle
Libellenweg 108, 60529 Frankfurt a.M.
Bus 78 → Tränkweg *oder* Schwarzbachmühle

B

Begegnungsstätten
Einrichtungen des Frankfurter Verbands:

- Begegnungszentrum Riederwald,
  Am Erlenbruch 26, 60386 Frankfurt a.M.
  U7 → Johanna-Tesch-Platz
- Birminghamstraße 20, 65934 Frankfurt a.M.
  Tram 11+21 → Birminghamstraße
- Frankenallee 206-210, 60326 Frankfurt a.M.
  Tram 11+21 → Rebstöcker Straße *oder*
  Bus 52 → Schneidhainer Straße
- Ginnheimer Landstraße 172-174,
  60431 Frankfurt a.M.
  U1+U9, Tram 16, Bus 39+64 → Ginnheim
- Hausener Obergasse 15a, 60488 Frankfurt a.M.
  U6+U7, Bus 34, 72, 73 → Industriehof
- Heinrich-Lübke-Straße 32, 60488 Frankfurt a.M.
  U7 → Heerstraße
- Mittlerer Hasenpfad 40, 60598 Frankfurt a.M.
  Bus 45 → Großer Hasenpfad Mitte
- Rhönstraße 89, 60385 Frankfurt a.M.
  U6+U7, Bus M32 → Habsburgerallee

Berta-Jourdan-Schule
Adlerflychtstraße 24, 60318 Frankfurt a.M.
U5 → Musterschule, U1–U3 → Grüneburgweg *oder*
Bus 36 → Adlerflychtplatz

Bethaniengemeinde
Wickenweg 60a, 60433 Frankfurt a.M.
Bus 66 → Weißer Stein, Bus 63 → Fliederweg *oder*
S6 → Frankfurter Berg Bahnhof

Bethmannschule
Paul-Arnsberg-Platz 5,
Eingang Sonnemannstr. 13, 60314 Frankfurt a.M.
S1–S6, S8+S9, Tram 11+14,
Bus 31 → Ostendstraße *oder* U6 → Ostbahnhof

Bettinaschule
Feuerbachstraße 37-47, 60325 Frankfurt a.M.
U6+U7 → Westend

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

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

C – D

Carl-Schurz-Schule
Holbeinstraße 21-23, 60596 Frankfurt a.M.
Tram 15, 16, 19 → Otto-Hahn-Platz

Deutsches Filminstitut und Filmmuseum e.V.
Schaumainkai 41, 60596 Frankfurt a.M.
U1–U3+U8 → Schweizer Platz *oder*
Tram 15+16 → Schweizer Straße/Gartenstraße

Dr. Hoch's Konservatorium
Sonnemannstraße 16, 60314 Frankfurt a.M.
S1–S6, S8+S9, Tram 11+14,
Bus 31 → Ostendstraße *oder* U6 → Ostbahnhof

E

Elisabethenschule Pavillon D
Fürstenbergerstraße, 60322 Frankfurt a.M.
U1–U3, U8, Bus 36 → Holzhausenstraße

Evangelische Gemeinde Fechenheim-Nord
Fuldaer Straße 20, 60386 Frankfurt a.M.
U4+U7, Bus 42+551 → Enkheim, Tram 11 → Mainkur *oder* Bus 41, 44 → Fuldaer Straße/Birsteiner Straße

Evangelische Kirchengemeinde Nieder-Eschbach
Alt-Niedereschbach 16, 60437 Frankfurt a.M.
U2+U9 → Nieder-Eschbach, Bus 27 → Urseler Weg *oder* Bus 29 → Glockengasse

Evangelische Mariengemeinde
Zentgrafenstraße 23, 60389 Frankfurt a.M.
Bus 43 → Zentgrafenschule

Evangelische Miriamgemeinde Bonames
Kirchhofsweg 11, 60437 Frankfurt a.M.
U2+U9 → Bonames Mitte *oder*
Bus 27+28 → Bonameser Hainstraße

Evangelische Miriamgemeinde Kalbach
An der Grünhohl 9, 60437 Frankfurt a.M.
Bus 28+29 → Schule Kalbach

F

FernUni Hagen Regionalzentrum Frankfurt
Walther-von-Cronberg-Platz 16, 60594 Frankfurt a. M.
S3, S4, S5 oder S6 -> Lokalbahnhof
Tram 16 → Heister-/Seehofstraße
Bus 46 → Wasserweg

Filmforum Höchst
Emmerich-Josef-Straße 46a, 65929 Frankfurt a.M.
S1+S2, R10, R12, R13, RB20, Bus 50, 54, 55, 68, 253 → Höchst Bahnhof *oder* Bus 51, 53, 58, 59, 804 → Höchster Markt

Frankfurter Ruder-Club Fechenheim 1887 e.V.
Fechenheimer Leinpfad 1, 60386 Frankfurt
Tram 11 → Schießhüttenstraße

Frankfurter Stiftung für Blinde und Sehbehinderte
Musisches Zentrum im Garten
Adlerflychtstraße 8-14, 60318 Frankfurt a.M.
U5 → Musterschule

Fried-Lübbecke-Schule
Im Uhrig 17, 60433 Frankfurt a.M.
Bus 60 → Im Uhrig

Fürstenbergerschule
Vogtstraße 35-37 (Eingang über Elisabethenschule), 60322 Frankfurt a.M.
U1–U3, U8, Bus 36 → Holzhausenstraße

G – H

Gewerkschaftshaus
Wilhelm-Leuschner-Straße 69-77, 60329 Frankfurt a.M.
Tram 12, 16, 21, Bus 46 → Baseler Platz

Glas-Atelier Happy Glas
Triftstraße 7, 60528 Frankfurt a.M.
Tram 12, 19, 21 → Triftstraße

Gruneliusschule
Wiener Straße 13, 60599 Frankfurt a.M.
Tram 15, 16, 18 → Buchrainstraße

Gut Hausen
Friedrich-Wilhelm-von-Steuben-Straße 2, 60487 Frankfurt a.M.
U6+U7, Bus M34, M72, M73 → Industriehof

Gutenbergschule
Hamburger Allee 23, 60486 Frankfurt a.M.
Tram 16+17 → Varrentrappstraße

Haus Sindlingen
Sindlinger Bahnstraße 124, 65931 Frankfurt a.M.
S1 → Sindlinger Bahnhof

Höchster Bildungsschuppen
Königsteiner Straße 49, 65929 Frankfurt a.M.
S1+S2, R10, R12, R13, RB20, Bus 50, 51, 53–55, 58, 59, 68, 253, 804 → Höchst Bahnhof

Hufeland-Haus
Wilhelmshöher Straße 34, 60389 Frankfurt a.M.
Bus 38+43 → Hufeland-Haus

I – J

IGS Nordend
Hartmann-Ibach-Straße 54-58, 60389 Frankfurt a.M.
Tram 12+18 → Hartmann-Ibach-Straße

IGS Süd
Textorstraße 104, 60596 Frankfurt a.M.
Bus 78 → Holbein-Schule *oder*
Tram 15, 16, 19, U1–U3, U8 → Schwanthalerstraße

Institut Rummel
Königsteinerstraße 167, 65929 Frankfurt a.M.
Bus 58 → Königsteiner Straße

Julius-Leber-Schule
Seilerstraße 32, 60313 Frankfurt a.M.
S1–S6, S8+S9, U4, U6, U7, Tram 12+18, Bus 30+36 → Konstablerwache

K – L

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

Ki.Bi.Z de-Neufville
de-Neufville-Straße 15a, 60599 Frankfurt a.M.
Tram 15, 16, 18, Bus 81+82 → Buchrainstraße

Ki.Bi.Z Schopenhauer
Schopenhauerstr. 9, 60316 Frankfurt a.M.
U4, Bus 32 → Höhenstraße

KletterBar Offenbach
Sprendlinger Landstr. 177b, 63069 Offenbach
S1, S2, S8 oder S9 → Marktplatz in Offenbach, Umstieg in Bus 106 oder 661→ Merianstraße

Klingerschule
Hermesweg 10, 60316 Frankfurt a.M.
U4 → Merianplatz

Kreativwerkstatt
Hansaallee 150, 60320 Frankfurt a.M.
(Eingang: Pfadfinderweg)
U1–U3, U8 → Dornbusch *oder*
Bus 34+64 → Platenstraße

M – N

Mehrgenerationenhaus
Idsteiner Straße 91, 60326 Frankfurt a.M.
(Eingang: Kelkheimer Straße)
Bus 52 → Schneidhainer Straße

Michael-Ende-Schule Außenstelle
Assenheimer Straße 38-40, 60489 Frankfurt a.M.
S3–S5 → Rödelheim Bahnhof *oder*
Bus 34 → Reifenberger Straße

Nordwestzentrum
Tituscorso 7, 60439 Frankfurt a.M.
U1+U9, Bus 29, 60, 71, 72, 73, 251
→ Nordwestzentrum

O – R

Physikalischer Verein
Robert-Mayer-Straße 2, 60325 Frankfurt a.M.
U4, U6, U7 → Bockenheimer Warte
oder Tram 16+17 → Ludwig-Erhard-Anlage

Praxis Löwengasse
Löwengasse 14, 60385 Frankfurt a.M.
Bus 38 → Löwengasse

Riedhofschule
Tiroler Straße 97, 60596 Frankfurt a.M.
S3+S4, Tram 14, 17, 19, Bus 78
→ Stresemannallee Bahnhof

S

Schelmenburg
Schelmenburgplatz 1, 60388 Frankfurt a.M.
Bus 42, 43, 551 → Marktstraße/Landgraben

Schwarzburgschule
Lenaustraße 81, 60318 Frankfurt a.M.
(Eingang über Schwarzburgstraße)
U5 → Glauburgstraße *oder* Tram 12+18,
Bus 30 → Rohrbachstraße/Friedberger Landstraße

Senioren-Initiative Höchst
Gebeschusstraße 44, 65929 Frankfurt a.M.
S1+S2, R10, R12, R13, RB20, Bus 50, 51, 53–55, 58, 59, 68, 253, 804 → Höchst Bahnhof (Nordseite)

Soziale Manufaktur DRK
Kaufunger Straße 9, 60486 Frankfurt a.M.
Bus 34, 73 → Schönhof

Sozialzentrum Marbachweg
Dörpfeldstraße 4-8, 60435 Frankfurt a.M.
U5, Bus M34 → Marbachweg/Sozialzentrum

Stadthalle Bergen
Schelmenburgplatz 2, 60388 Frankfurt a.M.
Bus 40, 42, 551, M43 → Marktstraße/Landgraben

Stadthaus Frankfurt
Markt 1, 60311 Frankfurt am Main
S 1 - 9 → Konstablerwache
U4 + U5, Tram 11, 12, 14 → Römer

T – Z

Tagungshaus Kloster Höchst
Kirchberg 3, 64739 Höchst im Odenwald
Nutzen Sie die Verbindungsauskunft des RMV

Tanzstudio Ana Infanta
Glauburgstraße 26, 60318 Frankfurt a.M.
U5 → Glauburgstraße

VHS im Mehrgenerationenhaus
Idsteiner Straße 91, 60326 Frankfurt a.M.
(Eingang: Kelkheimer Straße)
Bus 52 → Schneidhainer Straße

VHS Leipziger Straße
Leipziger Straße 67, 60487 Frankfurt a.M.
U6+U7 → Leipziger Straße

VHS Sonnemannstraße
Sonnemannstraße 13, 60314 Frankfurt a.M.
S1–S6, S8+S9, Tram 11+14,
Bus 31 → Ostendstraße *oder* U6 → Ostbahnhof

VHS-Zentrum Nord
Nordwestzentrum, Tituscorso 7,
60439 Frankfurt a.M.
U1+U9, Bus 29, 60, 71, 72, 73, 251
→ Nordwestzentrum

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

Zen Dojo Frankfurt e.V.
Lange Straße 31, 60311 Frankfurt a.M.
Tram 11, 12, 14, 18, Bus 36 → Allerheiligentor *oder*
S1–S6, S8+S9, Bus 31 → Ostendstraße

Wir möchten allen
Menschen Zugang zu unseren
Lernangeboten bieten.
Dazu zählt u.a. auch eine möglichst
barrierefreie Einrichtung unserer Lernorte.

Auf unserer Internetseite
vhs.frankfurt.de/Barrierefreiheit
finden Sie Wissenswertes rund um
Anfahrt, Zugang, Aufzüge, Aufenthalt
sowie Verpflegungsmöglichkeiten
in unseren VHS-Zentren.

Zu Gast in den Schulen

Die Volkshochschule ist mit ihren Kursleiter/-innen und Teilnehmer/-innen Gast in den Frankfurter Schulen.

Nur durch die Zusammenarbeit mit den Schulen kann die Vielfalt des Programms aufrecht erhalten werden.

Diese gute Kooperation möchten wir auch in Zukunft erhalten. Deshalb geben wir Ihnen an dieser Stelle die wichtigsten Punkte der Schulhausordnung zur Kenntnis mit der dringenden Bitte, sie sorgfältig zu beachten.

- Behandeln Sie die Räume und Einrichtungen pfleglich.
- Achten Sie auf Sauberkeit.
- Rauchen verbietet sich von selbst.
- Benutzen Sie nur die zugewiesenen sanitären Anlagen.
- Tiere müssen leider draußen bleiben.
- Hinterlassen Sie die Räume so wie Sie sie vorgefunden haben. Wurde die Sitzordnung verändert, muss nach Kursende die ursprüngliche Ordnung wieder hergestellt werden.
- Beschriftungen an Tafeln dürfen nicht gelöscht werden. Kursnotizen müssen nach Kursende gelöscht werden.
- Halten Sie sich an die Absprachen bei der Gerätebenutzung/-unterbringung.
- Ihren PKW können Sie leider nicht im Schulhof parken.

Tragen Sie mit dazu bei, dass wir auch weiterhin gern gesehene Gäste in den Schulen bleiben.

Vielen Dank.

Rahmenentgeltordnung

Die Stadtverordnetenversammlung der Stadt Frankfurt am Main hat mit Beschluss vom 01.03.2001, § 8030 (M 42), die Rahmenentgeltordnung der Volkshochschule Frankfurt am Main vom 01.02.2007, § 1375 (M 248) zuletzt geändert am 14.07.2016, § 386 (M 97) mit Beschluss vom 23.08.2018, § 3031 (M 97) geändert.

1.

Die Volkshochschule Frankfurt am Main erhebt privatrechtliche Entgelte. Das von den Teilnehmern zu zahlende Entgelt bezieht sich auf die Unterrichtsstunde von 45 Minuten.

2.

Die Entgelte decken ganz oder teilweise die Kosten der angebotenen Kurse. Die Höhe des Teilnehmerentgelts beträgt pro Unterrichtsstunde 2 EUR bis 15 EUR.

3.

3.1 Zur Förderung von ausgewählten gesellschafts-, bildungs- oder sozialpolitischen Veranstaltungen kann das Teilnehmerentgelt von der Volkshochschule Frankfurt am Main kursbezogen reduziert werden.

3.2 Bei einzelnen Angeboten kann die Volkshochschule Frankfurt am Main von der Erhebung von Entgelten ganz oder teilweise absehen.

3.3 Bei Veranstaltungen der örtlichen Arbeitsgemeinschaft von VHS und DGB „Arbeit und Leben" entscheidet der Vorstand dieser Arbeitsgemeinschaft im Rahmen der durch den Wirtschaftsplan zur Verfügung stehenden Mittel über Entgeltfreiheit bzw. von Punkt 2. abweichende Höhe der Entgelte.

4.

Bei Maßnahmen für Dritte kann die Volkshochschule Frankfurt am Main vom Rahmenentgelt abweichen.

5.

Werden von Dritten Zuschüsse gewährt, können diese bei der Entgeltfestsetzung berücksichtigt werden.

6.

Kursbezogenes Verbrauchsmaterial, das von der Volkshochschule Frankfurt am Main zur Verfügung gestellt wird, wird gesondert berechnet.

7.

Für fremdsprachliche Zertifikatsprüfungen gelten die vom Deutschen bzw. Hessischen Volkshochschulverband jeweils festgesetzten Prüfungsentgelte; diese werden gesondert erhoben.

8.

8.1 Es werden folgende Ermäßigungen gewährt,
- in Höhe von 50% des Teilnehmerentgeltes: Inhaberinnen und Inhaber des Frankfurt-Passes, Sozialhilfeempfängerinnen und Sozialhilfeempfänger und Arbeitslose
- in Höhe von 20% des Teilnehmerentgeltes: Schwerbehinderte mit einem Grad der Behinderung von wenigstens 50, Schülerinnen und Schüler, Auszubildende, Studierende und Teilnehmende am Bundesfreiwilligendienst oder am freiwilligen sozialen oder ökologischen Jahr (ohne Altersbegrenzung) sowie Inhaberinnen und Inhaber der hessischen Ehrenamts-Card oder der Jugendleiter-Card.

8.2 Die Ermäßigung aufgrund Sozialhilfebezug oder Arbeitslosigkeit wird gegen Vorlage eines entsprechenden aktuellen Nachweises (Leistungsbescheid), der nicht älter als 3 Monate ist, gewährt.

8.3 Ein Ermäßigungsanspruch besteht nur für Personen mit Hauptwohnsitz in Frankfurt am Main, es sei denn es handelt sich um Inhaberinnen und Inhaber der hessischen Ehrenamts-Card oder der Jugendleiter-Card.

8.4 Der Ermäßigungsanspruch und seine tatbestandsmäßigen Voraussetzungen müssen bei der Anmeldung, spätestens jedoch einen Werktag vor Veranstaltungsbeginn, geltend gemacht und nachgewiesen werden. Der Ermäßigungsnachweis muss den Namen und die Gültigkeitsdauer enthalten. Sollten die Ermäßigungsnachweise nicht vorliegen oder nicht anerkannt werden, so wird das volle Entgelt fällig.

8.5 Auf Studienreisen, Prüfungsentgelte und Materialkosten werden keine Ermäßigungen gewährt.

9.

Der Betriebsleiter der Volkshochschule Frankfurt am Main kann im Einzelfall Ausnahmen von den Vorschriften der Entgeltordnung zulassen. Die Betriebsleitung kann die ihr übertragene Befugnis weiter delegieren.

10.

Soweit es sich bei den Leistungen nicht um typische steuerfreie Leistungen der VHS im Sinne des Umsatzsteuerrechts handelt, ist neben den festgelegten Einnahmen die Umsatzsteuer in der jeweils gesetzlich vorgeschriebenen Höhe zu erheben.

11.

11.1 Das Teilnehmerentgelt wird am Tag des Veranstaltungsbeginns in voller Höhe fällig.

11.2 Bei nicht termingerechter Zahlung erfolgt zunächst eine erste Mahnung. Die Gebühr für jede weitere Mahnung beträgt jeweils 5 EUR. Die Kosten für die anschließende Beitreibung der Forderung tragen die Schuldner.

12.

Die Änderung der Rahmenentgeltordnung tritt am Tage nach der amtlichen Bekanntmachung in Kraft.

Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB)

1. Allgemeines

1.1. Wer sich zu einer der Veranstaltungen der Volkshochschule Frankfurt am Main, nachfolgend VHS genannt, anmeldet, hat die Allgemeinen Geschäftsbedingungen zur Kenntnis genommen und ist mit deren Gültigkeit und Anwendung einverstanden.

1.2. Diese AGB gelten für alle Veranstaltungen der VHS, auch für solche, die im Wege der elektronischen Datenübermittlung durchgeführt werden.

1.3. Bildungsurlaube, Studienreisen und Exkursionen, die einen Dritten als Veranstalter und Vertragspartner ausweisen, sind keine Veranstaltungen der VHS. Insoweit tritt die VHS nur als Vermittler auf.

1.4. Rechtsgeschäftliche Erklärungen (z.B. Anmeldungen und Kündigungen) bedürfen, soweit sich aus diesen AGB nichts anderes ergibt, der Schriftform oder einer kommunikationstechnisch gleichwertigen Form (Telefax, E-Mail, Homepage der VHS). Erklärungen der VHS genügen der Schriftform, wenn eine nicht unterschriebene Formularbestätigung verwendet wird.

1.5. Die Frankfurter Volkshochschule ist eine Institution, die grundsätzlich der Erwachsenenbildung verpflichtet ist. An Kinder und Jugendliche gerichtete Angebote werden daher gesondert aufgeführt (zum Beispiel Junge Volkshochschule, Hochbegabtenzentrum).

2. Anmeldung und Vertragsschluss

2.1. Die Ankündigung von Veranstaltungen ist unverbindlich.

2.2. Die Anmeldung ist ein Vertragsangebot. Personen die sich für Kurse oder Veranstaltungen anmelden, haben dabei alle zur Vertragsabwicklung erforderlichen Angaben zu machen. Der Veranstaltungsvertrag kommt durch Annahmeerklärung der VHS (Anmeldebestätigung) zustande. Die Anmeldebestätigung dient zugleich als Teilnahmeausweis und ist bei Veranstaltungsbeginn bzw. bei Kursantritt der Veranstaltungen mitzubringen. Die Teilnahme an Kursen/Veranstaltungen ohne Buchungsnachweis stellt ein konkludentes Vertragsangebot gemäß Satz 1 dar, das die VHS durch ihre Kursleitenden verbindlich annehmen kann.

2.3. Sofern ein Dritter (Arbeitgeber, Behörde etc.) das Entgelt und die besonderen Kosten übernimmt, so ist die Vorlage einer schriftlichen Kostenübernahmeerklärung erforderlich. Punkt 2.2. gilt entsprechend.

2.4. Mündliche oder fernmündliche Anmeldungen sind abweichend von Punkt 1.4. verbindlich, wenn sie durch die VHS schriftlich angenommen und bestätigt werden.

2.5. Mit Abschluss des Veranstaltungsvertrages werden vertragliche Rechte und Pflichten zwischen der VHS als veranstaltendem Betrieb und der anmeldenden Person begründet. Die VHS darf die Teilnahme von persönlichen und/oder sachlichen Voraussetzungen abhängig machen.

2.6. Die Vertragssprache ist deutsch.

3. Entgelte und Zahlung

3.1. Das Veranstaltungsentgelt ergibt sich aus der bei Eingang der Anmeldung aktuellen Ankündigung der VHS. Der Veranstaltungsvertrag verpflichtet – unabhängig von der tatsächlichen Teilnahme – zur Zahlung des ausgewiesenen Entgeltes und der besonderen Kosten.

3.2. Das Teilnehmerentgelt und die besonderen Kosten werden am Tag des Veranstaltungsbeginns in voller Höhe fällig. Die Zahlung erfolgt in der Regel mittels SEPA-Lastschriftverfahren. Barzahlungen sind zusätzlich in der persönlichen Anmeldung möglich.

3.3. Ratenzahlung ist grundsätzlich nur bei Veranstaltungen möglich, die im Programm mit dem Vermerk „Ratenzahlung" gesondert ausgewiesen sind. Die Fälligkeitstermine für die einzelnen Raten werden bei der Anmeldung bekannt gegeben. Bei Verzug mit zwei aufeinander folgenden Raten oder einem Gesamtbetrag, der zwei Raten entspricht, wird die gesamte Restsumme sofort fällig.

3.4. Die Struktur der Entgelte und die Voraussetzungen für eine Entgeltermäßigung bzw. Entgeltbefreiung ergeben sich aus der von der Stadtverordnetenversammlung beschlossenen Rahmenentgeltordnung.

4. Organisatorische Änderungen

4.1. Es besteht kein Anspruch darauf, dass eine Veranstaltung durch bestimmte Kursleitende durchgeführt wird. Das gilt auch dann, wenn die Veranstaltung mit dem Namen der Kursleitenden angekündigt wurde.

4.2. Die VHS kann aus sachlichem Grund Ort und Zeitpunkt der Veranstaltung ändern.

4.3. Muss eine Veranstaltungseinheit ausfallen (beispielsweise wegen Erkrankung von Kursleitenden), kann sie nachgeholt werden. Ein Anspruch auf einen Ersatztermin besteht jedoch nicht.

5. Rücktritt und Kündigung durch die VHS

5.1. Für das Zustandekommen einer Veranstaltung zum ausgewiesenen Entgelt ist eine Mindestzahl an Teilnehmenden notwendig. Wird diese Mindestzahl nicht erreicht, kann die VHS vom Vertrag zurücktreten. Eingezahlte Entgelte werden erstattet. Weitere Ansprüche der am Kurs teilnehmenden Personen bestehen nicht.

5.2. Sofern die VHS eine Veranstaltung trotz Unterschreitung der Mindestzahl an Teilnehmenden durchführen will, kann im Einvernehmen mit den am Kurs teilnehmenden Personen bei gleichem Entgelt die Veranstaltungsdauer gekürzt werden oder es ist ein Entgeltaufschlag zu zahlen.

5.3. Die VHS kann ferner vom Vertrag zurücktreten oder ihn kündigen, wenn eine Veranstaltung aus Gründen, die die VHS nicht zu vertreten hat ganz oder teilweise nicht stattfinden kann. In diesem Fall haben die Teilnehmenden das Entgelt für die bereits stattgefundenen Unterrichtseinheiten anteilig zu zahlen.

5.4. Entgelte werden nicht erstattet, wenn eine Veranstaltung aus Gründen höherer Gewalt von der VHS abgesagt werden muss.

5.5. Die VHS kann die einzelnen Verträge aus wichtigem Grund fristlos kündigen. Ein wichtiger Grund liegt insbesondere in folgenden Fällen vor:

- Gemeinschaftswidriges Verhalten in Veranstaltungen trotz vorangehender Abmahnung und Androhung der Kündigung, sowie bei besonders gravierendem Fehlverhalten (auch ohne vorherige Abmahnung).
- Ehrverletzungen aller Art insbesondere Beleidigungen und Diskriminierungen gegenüber Kursleitenden, Teilnehmenden oder Beschäftigten der VHS,
- Missbrauch der Veranstaltungen für parteipolitische oder weltanschauliche Zwecke oder für Agitationen aller Art,
- Verstöße gegen die jeweils gültige Hausordnung.

Statt einer Kündigung kann die VHS teilnehmende Personen auch von einer Veranstaltung ausschließen. Der Vergütungsanspruch der VHS wird durch eine solche Kündigung oder durch einen Ausschluss nicht berührt.

6. Kündigung und Widerruf durch Teilnehmerinnen und Teilnehmer

6.1. Bei Abmeldung bis 10 Tage vor Veranstaltungsbeginn entfällt die Zahlungsverpflichtung. Bereits gezahlte Entgelte und besondere Kosten werden in voller Höhe erstattet.

6.2. Bei späterer Abmeldung bis einen Tag vor Veranstaltungsbeginn wird eine Abmeldegebühr i.H.v. 30% des Entgeltes, mindestens jedoch von 10 Euro erhoben. Entgelte unter 10 Euro werden in voller Höhe fällig. Besondere Kosten, wie aufgewendete Materialkosten etc., sind in voller Höhe zu zahlen.

6.3. Ab dem Tag des Veranstaltungsbeginns besteht kein Anspruch auf Erstattung des Entgeltes und der besonderen Kosten. Dies gilt auch bei Erkrankungen und bei Änderungen der persönlichen oder beruflichen Verhältnisse der Teilnehmenden.

6.4. Ein etwaiges gesetzliches Widerrufsrecht (z.B. bei Fernabsatzgeschäften) bleibt unberührt.

6.5. Teilnehmerinnen und Teilnehmer können den Vertrag ferner kündigen, wenn die weitere Teilnahme an der Veranstaltung wegen organisatorischer Änderungen nach Punkt 5.2. unzumutbar ist. In diesem Fall ist das Entgelt für die bereits stattgefundenen Unterrichtseinheiten anteilig zu zahlen.

6.6. Die Kündigung oder der Widerruf muss in Textform (z.B. Brief, Fax, E-Mail) erfolgen und ist an den Kundenservice zu richten. Maßgebend für die rechtzeitige Absendung ist bei Briefen das Datum des Poststempels. Liegt dieser nicht vor oder ist er nicht erkennbar, wird der Eingangsstempel bei der VHS abzüglich zweier Werktage angenommen. Die Kündigung oder der Widerruf wird von der VHS schriftlich bestätigt. Telefonische Abmeldungen oder Abmeldungen bei den Kurseitenden gelten ebenso wie das Fernbleiben vom Kursunterricht nicht als Rücktritt.

6.7. Erstattungen können in der Regel nur unbar erfolgen.

7. Ummeldung

7.1. Eine Ummeldung von einem Kurs in einen vergleichbaren anderen Kurs im laufenden Programm kann nur vor Veranstaltungsbeginn und mit Zustimmung der VHS erfolgen. Bereits gezahltes Entgelt und besondere Kosten werden verrechnet.

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

8. Teilnahmebescheinigungen

Die Teilnahme an einer Veranstaltung kann unter der Voraussetzung regelmäßiger Teilnahme auf Wunsch bescheinigt werden. Die Ausstellung einer Teilnahmebescheinigung darüber hinaus ist bis spätestens zwei Jahre nach Ablauf des Jahres, in dem die Veranstaltung beendet ist, verbindlich möglich.

9. Urheberschutz

9.1. Fotografieren, Filmen und Aufnahmen auf Tonträger in den Veranstaltungen sind grundsätzlich nicht gestattet. Evtl. ausgeteiltes Lehrmaterial darf ohne zuvor erteilte Genehmigung der VHS nicht vervielfältigt oder gewerblich genutzt werden.

9.2. Das Kopieren und die Weitergabe der für Lehrzwecke zur Verfügung gestellten Software sind nach dem Urheberrecht unzulässig.

10. Datenschutz

Für die Verarbeitung von personenbezogenen Daten setzt die VHS automatisierte Verarbeitungsverfahren ein. Informationen zur Verarbeitung der personenbezogenen Daten können unserer Datenschutzerklärung entnommen werden. Die Datenschutzerklärung kann jederzeit in unserer Geschäftsstelle eingesehen bzw. dem Programmheft und dem Internetauftritt entnommen werden. Die VHS unterliegt den Regelungen der Datenschutz-Grundverordnung (EU-DSGVO) und des Hessischen Datenschutzgesetzes in der jeweils gültigen Fassung.

11. Haftung

11.1. Die VHS, ihre Bediensteten oder Beauftragten haften den Vertragspartnern gegenüber nur für vorsätzliches oder grob fahrlässiges Verhalten.

11.2. Dieser Haftungsausschluss gilt nicht, soweit damit die Haftung für Schäden aus der Verletzung des Lebens, des Körpers oder der Gesundheit, die auf einer fahrlässigen Pflichtverletzung der VHS oder einer vorsätzlichen oder fahrlässigen Pflichtverletzung eines Vertretungsbefugten oder einer Hilfsperson der VHS beruhen. Der Ausschluss gemäß Punkt 11.1. gilt ferner dann nicht, wenn die VHS Pflichten schuldhaft verletzt, die das Wesen des Vertrages ausmachen (Kardinalpflichten).

12. Bildungsurlaube, Studienreisen, Prüfungen und Langzeitkurse

Für Bildungsurlaube, Prüfungen, Langzeitkurse und die von der VHS durchgeführten Reisen ins In- und Ausland gelten besondere Bedingungen.

13. Schlussbestimmungen

13.1. Das Recht, gegen Ansprüche der VHS aufzurechnen wird ausgeschlossen, es sei denn, dass der Gegenanspruch gerichtlich festgestellt oder von der VHS anerkannt worden ist.

13.2. Ansprüche gegen die VHS sind nicht abtretbar.

13.3. Erfüllungsort und Gerichtsstand ist Frankfurt am Main. Es gilt ausschließlich das Recht der Bundesrepublik Deutschland.

13.4. Sollten einzelne Bestimmungen der Allgemeinen Geschäftsbedingungen ganz oder teilweise nichtig sein, wird hierdurch die Wirksamkeit der übrigen Vertragsteile nicht berührt. Abweichend ausgehandelte Abmachungen sind nur gültig, wenn sie schriftlich vereinbart worden sind. Das gilt auch für eine Vereinbarung, die einen Verzicht auf die Schriftform beinhaltet.

Widerrufsbelehrung bei Fernabsatzgeschäften

Ein Fernabsatzgeschäft liegt dann vor, wenn der Vertrag unter ausschließlicher Verwendung von Fernmeldekommunikationsmitteln zustande kommt (z.B. durch Briefwechsel, E-Mail, Telefax, Telefon). In diesem Fall steht Ihnen auf Grund gesetzlicher Vorschriften ein Widerrufsrecht zu.

Widerrufsrecht

Sie können Ihre Vertragserklärung innerhalb von 14 Tagen ohne Angabe von Gründen in Textform (z.B. Brief, Fax, E-Mail) widerrufen. Die Frist beginnt nach Erhalt dieser Belehrung in Textform, jedoch nicht vor Vertragsschluss und auch nicht vor Erfüllung unserer Informationspflichten gemäß Artikel 246 § 2 in Verbindung mit § 1 Absatz 1 und 2 EGBGB sowie unserer Pflichten gemäß § 312g Absatz 1 Satz 1 BGB in Verbindung mit Artikel 246 § 3 EGBGB. Zur Wahrung der Widerrufsfrist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs.
Der Widerruf ist zu richten an:
Volkshochschule Frankfurt am Main
Sonnemannstraße 13, 60314 Frankfurt am Main
Fax 069 212-71500
E-Mail vhs@frankfurt.de

Widerrufsfolgen

Im Falle eines wirksamen Widerrufs sind die beiderseits empfangenen Leistungen zurückzugewähren und ggf. gezogene Nutzungen (z.B. Zinsen) herauszugeben. Können Sie uns die empfangene Leistung sowie Nutzungen (z.B. Gebrauchsvorteile) nicht oder teilweise nicht oder nur in verschlechtertem Zustand zurückgewähren beziehungsweise herausgeben, müssen Sie uns insoweit Wertersatz leisten. Dies kann dazu führen, dass Sie die vertraglichen Zahlungsverpflichtungen für den Zeitraum bis zum Widerruf gleichwohl erfüllen müssen. Verpflichtungen zur Erstattung von Zahlungen müssen innerhalb von 30 Tagen erfüllt werden. Die Frist beginnt für Sie mit der Absendung Ihrer Widerrufserklärung, für uns mit deren Empfang.

Besondere Hinweise

Ihr Widerrufsrecht erlischt vorzeitig, wenn der Vertrag von beiden Seiten auf Ihren ausdrücklichen Wunsch vollständig erfüllt ist, bevor Sie Ihr Widerrufsrecht ausgeübt haben.

Ende der Widerrufsbelehrung

Betriebssatzung

Aufgrund der §§ 5, 50, 51 Ziffer 6, 121 Abs. 2 und 127 der Hessischen Gemeindeordnung (HGO) in der Fassung vom 07.03.2005 (GVBI. I, S. 142) zuletzt geändert durch Gesetz vom 28.03.2015 (GVBL S.158), berichtigt am 22.4.2015 (GVBI. S.188) und der §§ 1 und 5 des Eigenbetriebsgesetzes (EigB-Ges) i.d.F. vom 09.06.1989 (GVBI. I S.154), zuletzt geändert durch Artikel 5 des Gesetzes vom 16.12.2011 (GVBI. I S. 786, 800), hat die Stadtverordnetenversammlung der Stadt Frankfurt am Main mit Beschluss vom 16.07.2015. (§ 6154) die Betriebssatzung der Volkshochschule Frankfurt am Main vom 19.11.1998 (§ 3127), zuletzt geändert am 12.09.2013 (§ 3628), geändert. Nachfolgend wird die geänderte Fassung der Betriebssatzung bekannt gegeben:

§ 1 Rechtsform

Die Volkshochschule der Stadt Frankfurt am Main wird als Eigenbetrieb nach den Vorschriften des Eigenbetriebsgesetzes, der Hessischen Gemeindeordnung und den Bestimmungen dieser Betriebssatzung geführt.

§ 2 Name des Eigenbetriebs

Der Eigenbetrieb führt den Namen „Volkshochschule Frankfurt am Main".

§ 3 Aufgabe des Eigenbetriebs

(1) Die Volkshochschule Frankfurt am Main ist eine Einrichtung des öffentlichen Bildungswesens. Ihre Tätigkeit ist eine Pflichtaufgabe der kommunalen Daseinsvorsorge. Sie gewährleistet ein Bildungsangebot nach den Grundsätzen und Regelungen des Gesetzes zur Förderung der Weiterbildung im Lande Hessen (Hessisches Weiterbildungsgesetz – HWBG).

(2) Aufgabe der Volkshochschule Frankfurt am Main ist es, durch Weiterbildungsangebote allen Erwachsenen und Heranwachsenden im Sinne lebenslangen Lernens die Möglichkeit zu bieten, ihre Bildung zu vertiefen und zu erweitern, ihren Lebensalltag aktiv und kreativ zu gestalten, allgemeine und berufliche Qualifikationen zu erwerben sowie wirtschaftliche, soziale und politische Verhältnisse beurteilen und interessenorientiert mitgestalten zu können. Das Bildungsangebot wird in der für das jeweilige Lernziel geeigneten Arbeits- und Veranstaltungsform durchgeführt. Die Veranstaltungen sind grundsätzlich allen, ohne Rücksicht auf Vorbildung, gesellschaftliche Stellung, Beruf, Geschlecht, kulturelle Herkunft, Nationalität und Religion zugänglich.

(3) Für die Teilnahme an Veranstaltungen der Volkshochschule Frankfurt am Main wird in der Regel ein Entgelt erhoben. Näheres bestimmt die Entgeltordnung des Eigenbetriebs.

(4) Innerhalb des Aufgabenbereichs nach Abs. 2 ist der Eigenbetrieb zu allen Geschäften und Maßnahmen berechtigt, die zur Erreichung der Aufgaben erforderlich sind oder nützlich erscheinen.

§ 4 Stammkapital

Das Stammkapital des Eigenbetriebs wird auf 154.000 EUR (in Worten: Einhundertvierundfünfzigtausend Euro) festgesetzt.

§ 5 Betriebsleitung

(1) Der Magistrat bestellt die Betriebsleitung nach Anhörung der Betriebskommission. Die Betriebsleitung besteht aus einer Betriebsleiterin/einem Betriebsleiter oder aus mehreren Betriebsleiterinnen/Betriebsleitern. Werden mehr als eine Betriebsleiterin/ein Betriebsleiter bestellt, muss mindestens eine/einer eine kaufmännische Qualifikation besitzen. Sie/Er führt/führen die Bezeichnung: „Direktorin/Direktor der Volkshochschule Frankfurt am Main". Die Mitglieder der Betriebsleitung werden auf fünf Jahre bestellt. Wiederbestellung ist zulässig.

(2) Die Betriebsleitung leitet den Eigenbetrieb im Rahmen der von der Stadtverordnetenversammlung beschlossenen Wirtschaftspläne und der mittelfristigen Finanzplanung selbständig, soweit das EigBGes oder diese Betriebssatzung nichts anderes bestimmen. Ihr obliegt die laufende Betriebsführung nach § 4 EigBGes sowie die Durchführung von notwendigen Maßnahmen gemäß § 7 Abs. 5 EigBGes.

(3) Die Betriebsleitung hat die Vorlagen an die Betriebskommission vorzubereiten. Sie hat ferner die Beschlüsse des Magistrats in den Angelegenheiten des Eigenbetriebs vorzubereiten, soweit diese Aufgabe nicht nach § 7 EigBGes der Betriebskommission zugewiesen ist.

§ 6 Betriebskommission

(1) Der Magistrat beruft für den Eigenbetrieb eine Betriebskommission. Der Betriebskommission gehören an:

1. sechs Mitglieder der Stadtverordnetenversammlung, die von ihr für die Dauer ihrer Wahlzeit aus ihrer Mitte gewählt werden;
2. fünf Mitglieder des Magistrats und zwar
   a) die Oberbürgermeisterin/der Oberbürgermeister kraft Amtes oder in ihrer/seiner Vertretung ein von ihr/ihm bestimmtes Mitglied des Magistrats,
   b) die/der Stadtkämmererin/Stadtkämmerer kraft Amtes,
   c) drei weitere Mitglieder des Magistrats, darunter der/die für die Volkshochschule zuständige Dezernent/Dezernentin.
   Bestimmt die Oberbürgermeisterin/der Oberbürgermeister an ihrer/seiner Stelle die/den Stadtkämmererin/Stadtkämmerer zu ihrer/seinem Vertreterin/Vertreter, so entsendet der Magistrat ein weiteres Mitglied in die Betriebskommission.
3. zwei Mitglieder des Personalrates des Eigenbetriebs, die auf dessen Vorschlag von der Stadtverordnetenversammlung nach den Grundsätzen der Mehrheitswahl für die Dauer der Wahlzeit des Personalrates gewählt werden;
4. drei erwachsenenbildnerisch oder wirtschaftlich besonders erfahrene Personen, die von der Stadtverordnetenversammlung für die Dauer ihrer Wahlperiode nach den Grundsätzen der Mehrheitswahl gewählt werden.

(2) Für die Mitglieder der Betriebskommission sind Vertreterinnen/Vertreter zu benennen bzw. zu wählen.

(3) Die Frauenbeauftragte des Eigenbetriebs nimmt beratend an den Sitzungen der Betriebskommission teil.

(4) Die Betriebskommission hat die sich aus § 7 EigBGes ergebenden Aufgaben mit der Maßgabe, dass sie zuständig ist für:

1. Genehmigung von Geschäften aller Art im Rahmen des Wirtschaftsplanes, deren Wert im Einzelfall 75 v.H. des Stammkapitals übersteigt.
2. Erwerb, Veräußerung und Belastung von Grundstücken bis zu 50.000 EUR, Schenkungen und Darlehenshingaben bis zu 5.000 EUR im Einzelfall (Lohnvorschüsse, Beihilfen und Unterstützungen an Betriebsangehörige, die im Rahmen der allgemeinen städtischen Bestimmungen gegeben werden, gelten nicht als Darlehenshingaben oder Schenkungen). Soweit die o.g. Wertgrenzen überschritten werden, ist die Stadtverordnetenversammlung zuständig.
3. Stellungnahme zur Einstellung, Beförderung, Höhergruppierung und Entlassung von Beamten und leitenden Angestellten, wobei als leitende Angestellte nur solche ab Entgeltgruppe 14 TVöD oder einer vergleichbaren Vergütung anzusehen sind.
4. Stundung von Forderungen, die im Einzelfall den Betrag von 10.000 EUR überschreiten, sofern die Stundung auf mehr als 6 Monate erfolgen soll.
5. Niederschlagung und Erlass von Forderungen, die im Einzelfall den Betrag von 1.000 EUR überschreiten.

§ 7 Vertretung des Eigenbetriebes

(1) Die Betriebsleitung vertritt vorbehaltlich § 3 Abs. 2 EigBGes die Stadt in allen Angelegenheiten des Eigenbetriebs, soweit sie nicht nach § 5 EigBGes der Entscheidung der Stadtverordnetenversammlung oder nach § 8 EigBGes der Entscheidung des Magistrats unterliegen. Sie unterzeichnet unter dem Namen des Eigenbetriebs ohne Angabe eines Vertretungsverhältnisses. Die von der Betriebsleitung gemäß § 3 Abs. 3 EigBGes ermächtigten Dienstkräfte unterzeichnen „Im Auftrag".

(2) Der Magistrat vertritt den Eigenbetrieb in allen Angelegenheiten die der Entscheidung der Stadtverordnetenversammlung unterliegen. Die Erklärungen bedürfen der in § 3 Abs. 2 EigBGes vorgeschriebenen Form.

(3) Die Vertretungsberechtigten und der Umfang ihrer Vertretungsbefugnis sind im „Amtsblatt der Stadt Frankfurt am Main" zu veröffentlichen.

§ 8 Aufgaben des Magistrats und Allgemeine Verwaltungsanordnungen

(1) Die Aufgaben des Magistrats werden u.a. in § 8 EigBGes beschrieben.

(2) Die allgemeinen Anordnungen und Richtlinien des Magistrats für die gesamte Stadtverwaltung, insbesondere die „Allgemeine Dienst- und Geschäftsanweisung für die Stadtverwaltung Frankfurt am Main (AGA)", gelten sinngemäß auch für den Eigenbetrieb, soweit nicht ausdrücklich

Abweichendes bestimmt ist. Die in der „Allgemeine Dienst- und Geschäftsanweisung für die Stadtverwaltung Frankfurt am Main (AGA)" und in sonstigen Bestimmungen der Stadtverwaltung zugewiesenen Befugnisse werden von der Betriebsleitung wahrgenommen, soweit diese Betriebssatzung keine abweichenden Festlegungen trifft.

§ 9 Aufgaben der Stadtverordnetenversammlung

Die Aufgaben der Stadtverordnetenversammlung richten sich nach § 5 EigBGes. Ihr obliegt insbesondere die Zustimmung zu Mehrausgaben nach Maßgabe des § 17 Abs. 8 EigBGes, sofern die genehmigten Gesamtaufwendungen für eine Maßnahme um 10%, mindestens jedoch um den Betrag von 500.000 EUR überschritten werden.

§ 10 Personalangelegenheiten

(1) Die Personalverwaltung erfolgt nach den für die Stadtverwaltung geltenden Grundsätzen.

(2) Die Befugnisse des Magistrats bei der Einstellung, Höhergruppierung und Entlassung von Bediensteten mit Ausnahme der/des Betriebsleiterin/Betriebsleiters, der leitenden Angestellten (ab Entgeltgruppe 14 TVöD) und der Beamtinnen/Beamten werden gemäß § 9 Abs. 2 EigBGes auf die Betriebsleitung übertragen.

(3) Dienstvorgesetzte/r der beim Eigenbetrieb Beschäftigten ist die Oberbürgermeisterin/der Oberbürgermeister. Ständiger Vertreter in dieser Eigenschaft ist die Betriebsleitung, die zugleich als Dienststellenleitung im Sinne des Hessischen Personalvertretungsgesetzes (HPVG) und des Hessischen Gleichberechtigungsgesetzes (HGlG) fungiert.

(4) Unbeschadet des § 7 Abs. 3 Ziff. 1 EigBGes vollzieht sich die Vorbereitung der Stellenübersicht nach den für den Stellenplan der Stadt Frankfurt am Main geltenden Grundsätzen.

§ 11 Beteiligung der Frauenbeauftragten, der Personalvertretung und der Schwerbehindertenvertretung

Die durch Gesetz, Tarifvertrag oder Betriebsvereinbarung vorgesehenen Rechte der Frauenbeauftragten, der Personalvertretung und der Schwerbehindertenvertretung bleiben unberührt.

§ 12 Vertretung der Kursleiterinnen und Kursleiter

(1) Auf Grund von einzelvertraglichen Vereinbarungen werden Kursleiterinnen und Kursleiter im Rahmen von Dienstverträgen nebenberuflich für die Volkshochschule Frankfurt am Main zeitlich befristet tätig.

(2) Eine ein Mal jährlich von der Betriebsleitung der Volkshochschule Frankfurt am Main einberufene Kursleiterversammlung hat die Funktion, die Entwicklung der Volkshochschule zu erörtern und gibt den nebenberuflichen Kursleiterinnen und Kursleitern Gelegenheit, ihre Interessen gegenüber der Betriebsleitung zu vertreten. Eingeladen werden diejenigen Kursleiterinnen und Kursleiter, die zum Zeitpunkt der Einladung einen Dienstvertrag mit der Volkshochschule Frankfurt am Main geschlossen haben. Die Teilnahme an der Kursleiterversammlung ist freiwillig.

(3) Die Kursleiterversammlung kann ein Vertretungsorgan wählen, das die Belange der Kursleiterinnen und Kursleiter vertritt und zu allen diesen Personenkreis betreffenden Fragen gehört werden soll. Die Mitgliedschaft in der Vertretung der Kursleiterinnen und Kursleiter bringt keinerlei Verpflichtungen gegenüber der Volkshochschule Frankfurt am Main mit sich.

(4) Sowohl die Kursleiterversammlung wie auch die Vertretung der Kursleiterinnen und Kursleiter können sich eine Geschäftsordnung geben, die der Genehmigung durch die Betriebsleitung der Volkshochschule Frankfurt am Main bedarf.

§ 13 Zuständigkeit anderer städtischer Stellen

(1) Zuständigkeit des Revisionsamts: Dem Revisionsamt obliegt entsprechend der Revisionsordnung insbesondere die Prüfung der Wirtschafts- und Kassenführung, der Buchführung und der Rechnungen nach den für solche Prüfungen geltenden Rechts- und Verwaltungsvorschriften. Ferner obliegt dem Revisionsamt die Durchführung besonderer Prüfungsaufträge, die ihm von der Stadtverordnetenversammlung oder dem Magistrat erteilt werden oder um die die Betriebskommission oder die Betriebsleitung des Eigenbetriebs ersuchen.

(2) Zuständigkeit des Personal- und Organisationsamts: Die Zuständigkeit des Personal- und Organisationsamts bestimmt sich nach Maßgabe der für die übrige Stadtverwaltung geltenden Grundsätze.

(3) Zuständigkeit des Dezernats Finanzen:

a) Stadtkämmerei
In allen haushaltsrechtlich bedeutsamen Fragen hat die Betriebsleitung die Stadtkämmerei rechtzeitig einzuschalten. Der Stadtkämmerei sind die Beschaffung von Kapital und die Regelung des Kapitaldienstes vorbehalten. Die Verwaltung der Kredite erfolgt durch die Stadtkämmerei. Das Einvernehmen mit der Betriebsleitung ist herzustellen.

b) Referat Beteiligungen
In allen wirtschaftlich bedeutsamen Fragen hat die Betriebsleitung das Referat Beteiligungen rechtzeitig einzuschalten.

c) Kassen- und Steueramt
Bewirtschaftung der Kassenbestände und der sonstigen Mittel, soweit der Eigenbetrieb diese nicht für den laufenden Geldbedarf benötigt. Das nähere regelt § 14 dieser Betriebssatzung.

(4) Zuständigkeit des Rechtsamts
Die Zuständigkeit des Rechtsamts bleibt unberührt.

(5) Kann eine Übereinstimmung zwischen den Dezernentinnen/Dezernenten der vorgenannten Ämter und dem Eigenbetrieb nicht erzielt werden, so ist die Angelegenheit mit einer Stellungnahme der Betriebskommission dem Magistrat zur endgültigen Entschei-dung vorzulegen.

§ 14 Kassen- und Rechnungswesen

(1) Die Geschäfte der Sonderkasse nach § 12 EigBGes werden durch das Kassen- und Steueramt wahrgenommen. Die Einnahmen des Eigenbetriebs sind an dieses in laufender Rechnung abzuliefern. Das Kassen- und Steueramt leistet die Ausgaben des Eigenbetriebs aufgrund der von ihm erteilten Auszahlungsanordnungen.

(2) Die jeweiligen Guthaben des Eigenbetriebs in laufender Rechnung sind angemessen zu verzinsen. Andererseits sind etwaige Vorschüsse, die der Eigenbetrieb in laufender Rechnung in Anspruch nimmt, von dem Eigenbetrieb angemessen zu verzinsen.

§ 15 Wirtschaftsgrundsätze

(1) Die Betriebsleitung hat gemäß §§ 15 bis 19 EigBGes jährlich für das darauffolgende Jahr einen Wirtschaftsplan (Erfolgsplan, Vermögensplan, Stellenübersicht) und als Anlage den fünfjährigen Finanzplan so rechtzeitig vorzulegen, dass eine Beschlussfassung hierüber mit dem städtischen Haushaltsplan erfolgen kann. Weiterhin hat die Betriebsleitung gem. § 21 EigBGes die Mitglieder der Betriebskommission vierteljährlich über die Entwicklung der Erträge und Aufwendungen sowie über die Abwicklung des Vermögensplans schriftlich zu unterrichten.

(2) Der Eigenbetrieb führt seine Rechnung nach den Regeln der kaufmännischen doppelten Buchführung. Die Art der Buchführung muss die zwangsläufige Fortschreibung der Vermögens- und Schuldenteile ermöglichen. Die Buchführung muss zusammen mit der Bestandsaufnahme die Aufstellung von Jahresabschlüssen gestatten, die den Anforderungen nach §§ 22 ff. EigBGes entsprechen. Eine Anlagenbuchführung muss vorhanden sein.

§ 16 Wirtschaftsjahr

Das Wirtschaftsjahr des Eigenbetriebs ist das Haushaltsjahr der Stadt Frankfurt am Main.

§ 17 Jahresabschluss und Berichtswesen

(1) Für die Aufstellung des Jahresabschlusses und des Lageberichts sowie deren Inhalt gelten die Vorschriften der §§ 22 bis 26 EigBGes.

(2) Die Betriebsleitung hat den vollständigen Jahresabschluss (Bilanz, Gewinn- und Verlustrechnung und Anhang) sowie den Lagebericht bis zum 30.06. des Folgejahres aufzustellen, unter Angabe des Datums zu unterschreiben und der Betriebskommission vorzulegen.

(3) Für die Prüfung des Jahresabschlusses und des Lageberichts und deren weitere Behandlung sowie Offenlegung gilt § 27 EigBGes.

(4) Darüber hinaus legt die Betriebsleitung der Betriebskommission vierteljährlich einen Controllingbericht vor.

§ 18 Bekanntmachungen

Die gesetzlich und durch diese Betriebssatzung vorgeschriebenen Bekanntmachungen des Eigenbetriebs erfolgen im „Amtsblatt der Stadt Frankfurt am Main".

§ 19 Inkrafttreten

Diese Änderungssatzung tritt am Tage nach der amtlichen Bekanntmachung in Kraft.

Datenschutzbestimmungen

1. Verantwortlichkeit für den Datenschutz

Die Volkshochschule Frankfurt am Main (nachfolgend „VHS" oder „wir" genannt), Sonnemannstraße 13, 60314 Frankfurt am Main, E-Mail vhs@frankfurt.de, Tel. 069 212-71501, ist ein Eigenbetrieb der Stadt Frankfurt am Main und die verantwortliche, datenverarbeitende Stelle im Sinne des Datenschutzrechts.

2. Kursanmeldung

Die im Anmeldebogen abgefragten Daten werden von uns verwendet, um einen Vertrag mit Ihnen über die Buchung eines Kurses in unserem Haus abzuschließen und diesen anschließend durchführen zu können oder Sie auf eine Warteliste setzen zu können (Vertragsanbahnung und Vertragsdurchführung). Um den Vertrag mit Ihnen erfüllen zu können, benötigen wir Daten, die zwingend anzugeben und gekennzeichnet sind (z.B. Name Adresse, Kontaktdaten) und freiwillige Daten, die wir z.B. für statistische Zwecke nutzen. Ihr Geburtsdatum erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. bei Minderjährigkeit, um etwaige Genehmigungen durch die Erziehungsberechtigten einzuholen, zur altersgerechten Einstufung sowie zur Bereinigung der technischen Systeme. Eine gesetzliche Pflicht zur Bereitstellung Ihrer personenbezogenen Daten besteht nicht.

Die Abfrage Ihrer Kontaktdaten Festnetz-/Mobilfunknummer und E-Mail-Adresse erfolgt ebenfalls zur Durchführung des Vertrags, um Sie bei Kursänderungen, Ausfall einer Veranstaltung oder sonstigen Rückfragen im Zusammenhang mit der gebuchten Veranstaltung kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig über den Ausfall eines Kurses/Veranstaltung informieren. Weitere freiwillige Angaben werden zur Vertragsdurchführung verwendet und zum Zweck der anonymisierten Auswertung.

Wenn Sie uns zwecks Zahlung der Kursgebühren ein Lastschriftmandat erteilen, verarbeiten wir die IBAN, den Namen und Vornamen des/der Kontoinhabers/-in. Diese Daten leiten wir zwecks Bankeinzug an unser Bankinstitut weiter. Stellen Sie uns die erforderlichen Bankdaten nicht bereit, erfolgt keine Lastschrift und Sie müssen die Zahlung des Kursentgelts vor Ort, zu den veröffentlichten Öffnungszeiten, bar tätigen.

Bei Anträgen auf eine Entgeltermäßigung prüfen wir lediglich, ob die der Ermäßigung zugrunde liegenden Voraussetzungen zum Zeitpunkt der Antragstellung vorliegen. Hierzu ist die Einreichung entsprechender Nachweise vor Kursbeginn erforderlich. Zur Gewährung von Ermäßigungen werden Gesundheitsdaten (Schwerbehinderten-Ausweis) oder Lichtbilder nach Art. 9 DSGVO verarbeitet. Bei Teilnahme an Integrationskursen sind wir dazu verpflichtet, die Daten aus dem Anmeldeformular an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) zu übermitteln sowie zur Zertifikatserstellung die Nummer des Passes, Personalausweises oder eines vergleichbaren zu bezeichnenden Ausweises des/der Kurs- oder Prüfungsteilnehmers/-in. Ggf. verarbeiten wir in diesem Zusammenhang öffentliche Bescheinigungen oder Urkunden.

Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden in unseren Systemen verarbeitet, insbesondere gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen können durch von uns beauftragte IT-Dienstleister betreut werden. Diese verpflichten wir regelmäßig durch geeignete Maßnahmen (z.B. Verträge zur Auftragsdatenverarbeitung) auf die Einhaltung der datenschutzrechtlichen Vorschriften.

Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen. Bei Nichtangabe von Pflichtdaten können eine Kursbuchung und Kursteilnahme nicht erfolgen.

3. Newsletter

Sie können uns eine Einwilligung erteilen, Ihre E-Mailadresse zur Zusendung von Werbeinformationen der VHS zu verwenden. Ohne Einwilligung werden wir Ihre E-Mailadresse und sonstige Kontaktdaten wie Telefon- und Mobilfunknummer nicht für diesen Zweck nutzen. Die Einwilligung können Sie jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen. Den Widerruf können Sie uns über unsere E-Mail-Adresse vhs@frankfurt.de mitteilen.

4. Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihre Daten an Vertragspartner (z.B. Kursleiter/-in, Prüfungsinstitute, Auftragsverarbeiter und öffentliche Stellen) weiter, soweit wir hierzu gesetzlich berechtigt oder verpflichtet sind (z.B. Auftragsdatenverarbeitungsverträge, Befugnisse nach Art. 6 DSGVO, gerichtliche Anordnungen etc.).

5. Kontaktaufnahme

Wenn Sie uns eine Nachricht senden, nutzt die VHS die angegebenen Kontaktdaten zur Beantwortung und Bearbeitung Ihres Anliegens.

6. Speicherdauer und Löschung

Für personenbezogenen Daten für Vertragszwecke besteht eine Aufbewahrungsfrist gemäß §114 Abs.1 HGO. Die Aufbewahrungsfrist beginnt jeweils am 01. Januar der Beschlussfassung über den Jahresabschluss des folgenden Haushaltsjahres und besteht für grundsätzlich 13 Jahre. Insofern keine gesetzlichen Aufbewahrungsfristen bestehen, werden Ihre gespeicherten Daten nach Zweckerreichung, nach Widerruf einer erteilten Einwilligung oder bei Widerspruch gegen eine Verarbeitung, gelöscht. Ihre Daten, die Sie uns im Rahmen einer Kontaktanfrage bereitgestellt haben, werden gelöscht, sobald die Kommunikation beendet beziehungsweise Ihr Anliegen vollständig geklärt ist oder diese Daten nicht zugleich zu Vertragszwecken erhoben wurden. Kommunikation zur Geltendmachung von Rechtsansprüchen wird für die Dauer von 3 Jahren zum Ende des Kalenderjahres gespeichert.

7. Ihre Rechte

Sie haben jederzeit das Recht, kostenfrei Auskunft über die bei der VHS gespeicherten Daten zu erhalten, unrichtige Daten zu korrigieren sowie Daten sperren oder löschen zu lassen, sofern die gesetzlichen Voraussetzungen vorliegen. Wenden Sie sich hierzu per E-Mail bitte an: vhs@frankfurt.de

Ferner können Sie den Datenverarbeitungen widersprechen und Ihre Daten durch uns auf jemand anderen übertragen lassen. Weiterhin haben Sie das Recht, sich bei der zuständigen Hessischen Datenschutzaufsichtsbehörde zu beschweren: poststelle@datenschutz.hessen.de

Die Kontaktdaten unseres behördlichen Datenschutzbeauftragten lauten: datenschutz@stadt-frankfurt.de

Ihr Feedback ist uns wichtig!

Wir wollen sicherstellen, dass Sie mit unserem Angebot zufrieden sind.

Ihre Anregung oder Ihre Beschwerde betrachten wir als Chance zur Weiterentwicklung und Verbesserung unseres Programms und unserer Serviceleistungen.

Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung.

Mein Anliegen

☐ **Anregung** ☐ **Beschwerde** ☐ **Vorschlag**

☐ betrifft Kurs: Kursnummer — Halbjahr — 2 0

☐ Sonstiges

Meine Kontaktdaten

☐ Frau ☐ Herr

→ Senden Sie das ausgefüllte Formular **per Post an**
Volkshochschule Frankfurt am Main
43.5 Kundenservice, Sonnemannstraße 13, 60314 Frankfurt am Main
per Fax an 069 212-71500 oder **E-Mail an vhs@frankfurt.de**

↘ **Diesen Bereich bitte nicht ausfüllen.**

Anmeldung

für einen Kurs bzw. eine Veranstaltung/Prüfung an der Volkshochschule Frankfurt am Main

Volkshochschule Frankfurt am Main

Ich melde mich verbindlich für folgenden Kurs bzw. folgende Veranstaltung/Prüfung an und erkläre mich zur Zahlung des Teilnehmerentgelts/ der Prüfungsgebühr bereit:

Teilnehmer/-in

☐ Frau | Mrs. ☐ Herr | Mr.

☐ Ich melde mich für den kostenlosen Newsletter der Frankfurter VHS an.

Ich habe meinen **Hauptwohnsitz in Frankfurt am Main** und beantrage die Ermäßigung des Teilnehmerentgelts. Ich füge den aktuell gültigen Nachweis bei:

☐ Frankfurt-Pass-Inhaber/-in	**50%**
☐ Sozialhilfeempfänger/-in, Arbeitslose/-r	**50%**
☐ Schüler/-in, Studierende/-r, Auszubildende/-r	**20%**
☐ Jugendleitercard-Inhaber/-in**	**20%**
☐ Ehrenamtscard-Inhaber/-in**	**20%**
☐ Schwerbehinderte/-r (mind. 50%)	**20%**

Ich willige in die Verarbeitung besonderer personenbezogener Daten im Sinne von Gesundheitsdaten des Art. 9 DSGVO ein. Die Einwilligung zur Verarbeitung dieser Daten kann jederzeit widerrufen werden. Wenn Sie uns keine Einwilligung zur Verarbeitung erteilen, können wir keine Ermäßigung des Teilnahmeentgelts gewähren.

Ich erkläre mich mit den Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) der Volkshochschule Frankfurt am Main einverstanden und habe den Hinweis auf Speicherung der persönlichen Daten, sowie die Widerrufsbelehrung bei Fernabsatzgeschäften zur Kenntnis genommen.***

***Datum, Unterschrift Teilnehmer/-in**
Date, Signature
✘

Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats

Ich ermächtige die Volkshochschule Frankfurt am Main (VHS), Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der VHS auf mein Konto gezogene Lastschrift einzulösen.

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

☐ Abweichende/-r Rechnungsempfänger/-in oder Kontoinhaber/-in

Nur ausfüllen, wenn Teilnehmer/-in und Kontoinhaber/-in nicht identisch:
Ich übernehme die selbstschuldnerische Bürgschaft für die Forderungen der Volkshochschule Frankfurt am Main an die angemeldete Person.

Dieses Mandat gilt für die/den genannte/n Teilnehmer/-in und wird **einmalig** erteilt.

Gläubiger ID der VHS Frankfurt am Main: DE67 431 00000022043

Ich bin damit einverstanden, dass zur Erleichterung des Zahlungsverkehrs die Frist für die Information über den Einzug einer fälligen Zahlung verkürzt werden kann. Die Information über den Einzug und die Mandatsreferenz erhalten Sie mit der Anmeldebestätigung/ Rechnung.

Ich erkläre mich mit den Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) der Volkshochschule Frankfurt am Main einverstanden und habe den Hinweis auf Speicherung der persönlichen Daten, sowie die Widerrufsbelehrung bei Fernabsatzgeschäften zur Kenntnis genommen.***

***Datum, Unterschrift Rechnungsempfänger/-in oder Kontoinhaber/-in**
Date, Invoice Recipient/Accountholder's signature
✘

*Pflichtfeld | **Ermäßigung ist nicht wohnortbezogen. | ***Siehe Rückseite | Stand: 05/2018

→ Senden Sie das vollständig ausgefüllte Formular inkl. entsprechender Nachweise für Ermäßigungsansprüche **per Post an**

Volkshochschule Frankfurt am Main
43.5 Kundenservice, Sonnemannstraße 13, 60314 Frankfurt am Main
per Fax an 069 212-71500 oder **per E-Mail an vhs@frankfurt.de**

↘ **Diesen Bereich bitte nicht ausfüllen.**

Anspruch auf Ermäßigung: **Ja** **Nein**

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

Widerrufsbelehrung bei Fernabsatzgeschäften
Ein Fernabsatzgeschäft liegt dann vor, wenn der Vertrag unter ausschließlicher Verwendung von Fernmeldekommunikationsmitteln zustande kommt (z.B. durch Briefwechsel, E-Mail, Telefax, Telefon). In diesem Fall steht Ihnen auf Grund gesetzlicher Vorschriften ein Widerrufsrecht zu. Weitere Informationen dazu finden Sie auch unter vhs.frankfurt.de

Hinweis auf die Informationspflicht und Speicherung persönlicher Daten im ADV
Benachrichtigung gemäß § Art. 13 DSGVO/§18 HDSG: Ihre Daten werden zu Verwaltungszwecken in einer automatisierten Datei gespeichert, zum Gebühreneinzug an Banken weitergegeben, in anonymisierter Form für statistische Zwecke verarbeitet und nach Ablauf der gesetzlichen Aufbewahrungsfristen gelöscht. Es besteht Ihnen gegenüber eine Informationspflicht, sofern Sie über die erhobenen Daten keine Kenntnis besitzen.

Weil's um dich geht!

Starte deine Ausbildung jetzt!

www.frankfurter-sparkasse.de/ausbildung

Frankfurter Sparkasse 1822

GEMEINSCHAFT TUT GUT

Gemeinsam stärker

Finden Sie Ihre Selbsthilfegruppe zu einem sozialen, körperlichen oder seelischen Thema:

www.selbsthilfe-frankfurt.net
069 559 444

Selbsthilfe e.V.

Kultur auf Rezept

Gesundheitsamt verschreibt Kunst-Angebote gegen Einsamkeit:

www.de.culture-on-prescription.eu
069 212-34502

CULTURE ON PRESCRIPTION

Gesundheitsamt
Frankfurt am Main