

# Aktiv im Alter

Kurse für Senior:innen



Programm  
Frühjahr/Sommer 2024

**Liebe Leser:in,**

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

Viele ältere Teilnehmer:innen bevorzugen ein Angebot unter Gleichaltrigen. Diesem Bedürfnis kommen wir mit dem Programm ~~Alt in Alter~~ entgegen.

Entdecken Sie in unserer neuen Programm-Broschüre, mit über 220 Angeboten, die breite Palette von Lernmöglichkeiten und Aktivitäten. Unsere vielfältigen Kurse ermöglichen es, moderne Medien (wie Smartphones, Tablets und Computer) sicher zu bedienen, Körper und Geist zu trainieren und die eigene Kreativität zu entfalten. Es erwartet Sie ein umfangreiches Programm.

Auf den nachfolgenden Seiten finden Sie eine Übersicht mit allen weiteren Details.

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

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

*Ihre Volkshochschule Frankfurt am Main*

*„Jeder, der aufhört zu lernen, ist alt,  
egal ob das mit zwanzig oder mit achtzig ist.“*

*(Henry Ford)*

# Inhalt

Kursanmeldung und Information .....	6
Informationen zur Anmeldung .....	8
Studium Generale .....	10
VHS-Unterrichtsorte .....	76



## Bewusst älter werden

Perspektiven für ein erfülltes Leben über 60 .....	11
Gönne Dich Dir Selbst .....	11
Frieden schließen mit sich selbst .....	12
Alt können wir immer noch werden .....	12
Geld und Wissen im Alter .....	12
Vorsorgerecht, Letzter Wille .....	13
Online: Was der Tod für unser Leben bedeutet (Teil I) .....	14
Online: Wer bin ich? .....	14
Prävention und Cybercrime .....	15



## Frankfurter Plattform 55+

Die Frankfurter Plattform 55+ .....	19
-------------------------------------	----



## Gedächtnistraining

Gedächtnistraining .....	20
Einführung in das Gedächtnistraining .....	20
Regelmäßiges Gedächtnistraining .....	20
Forever clever: Gedächtnistraining für Alt und Jung .....	21
Gedächtnistraining mit leichtem Brainwalking .....	22
Bridge .....	24



## Kunst und Kultur

Autobiografisches Schreiben .....	26
Es muss nicht immer „Grimm“ sein .....	27
Der Orient und seine Märchen – eine spannende Reise .....	27
Entdeckungsreisen durch die Kunstgeschichte .....	27
Biografien, die Mut machen .....	28
Mythos und Moderne .....	28
Gitarrenensemble, Musiktreff .....	29
Zeichnen, Malen und Aquarellieren .....	29



## Gesundheit

Gutes Hören .....	32
Yoga .....	32
Entspannung, Klang und Meditation kennt kein Alter .....	33
Atmung und Bewegung .....	34
Feldenkrais® .....	34
Sitzgymnastik .....	35
Gymnastik 60+ .....	35
Koordinatives Training und Sturzprophylaxe .....	37
Wassergymnastik .....	37
Fit, Fun, Line Dance! .....	38
Tanzen 55+ .....	39
Zumba® .....	40
Karate 55+ ohne Kampfübungen .....	40



## Sprachen

Englisch .....	44
Französisch .....	47
Italienisch .....	51
Spanisch .....	52



## Computer und Internet

Schritt für Schritt den Computer kennenlernen .....	56
Sicherheit im Internet I + II .....	60
(Ebay) Kleinanzeigen .....	61
Umstieg auf Windows 11 (Bring your own device) .....	62
Word für Senior:innen .....	62
KI, ChatGPT und andere Chatbots .....	63
Zivilgesellschaft 4.0 .....	64
Wie erleichtert das Smartphone unseren Alltag? .....	64
Wie hilft das Smartphone gesund zu bleiben? .....	65



## Mobilgeräte

Mein erstes/neues Smartphone .....	67
iPhone / iPad .....	68
Android: Smartphone und Tablet .....	71
WhatsApp – mit Vielfalt kommunizieren .....	73
Kamera und Video bei Smartphone und Tablet .....	73
Apps als Alltagshilfen: Mobilität .....	74
Einzel-Sprechstunde rund um Smartphone und Tablet .....	75

# Information

## Ansprechpartner:innen

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

### Daniela Lieske

Telefon 069 212-37963

E-Mail [daniela.lieske.vhs@stadt-frankfurt.de](mailto:daniela.lieske.vhs@stadt-frankfurt.de)

Organisation:

### Gabriele Paul-Göppel

Telefon 069 212-32365

E-Mail [gabriele.paul-goeppel.vhs@stadt-frankfurt.de](mailto:gabriele.paul-goeppel.vhs@stadt-frankfurt.de)

### Paula Ribeiro-Probst

Telefon 069 212-37655

E-Mail [paula.ribeiro-probst.vhs@stadt-frankfurt.de](mailto:paula.ribeiro-probst.vhs@stadt-frankfurt.de)

Für die Bereiche Cybercrime, Prävention  
Computer, Internet und Mobilgeräte

### Marco Mayer

Telefon 069 212-73226

E-Mail [marco.mayer.vhs@stadt-frankfurt.de](mailto:marco.mayer.vhs@stadt-frankfurt.de)

Organisation:

### Emine Demircan

Telefon 069 212-75393

E-Mail [emine.demircan.vhs@stadt-frankfurt.de](mailto:emine.demircan.vhs@stadt-frankfurt.de)

# Kursanmeldung

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

**Online unter [vhs.frankfurt.de](http://vhs.frankfurt.de)**

**Telefonnummer zur Anmeldung**

**069 212-71501**

Mo – Fr 9 – 20 Uhr

Sa 9 – 15 Uhr

## Schriftlich

**E-Mail** [vhs@frankfurt.de](mailto:vhs@frankfurt.de)

**Post** Volkshochschule Frankfurt am Main  
Sonnemannstraße 13  
60314 Frankfurt am Main

**Fax** 069 212-71500

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

## Persönlich

Aktuelle Informationen zu unseren Öffnungszeiten finden  
Sie im Internet unter [vhs.frankfurt.de/Anmeldung](http://vhs.frankfurt.de/Anmeldung)

**!** Tipp: Vereinbaren Sie schon vor Ihrem Besuch bei uns  
■ einen Termin! [vhs.frankfurt.de/termin](http://vhs.frankfurt.de/termin)



### VHS Sonnemannstraße – Zentrale

Sonnemannstraße 13, 60314 Frankfurt am Main

Mo + Mi 13 – 18 Uhr

Di + Do 10 – 13 Uhr

Do 14 – 18 Uhr

### VHS-Zentrum Nord (NWZ)

Nordwestzentrum, Tituscorso 7, 60439 Frankfurt a.M.

Di 10 – 13 Uhr, 14 – 17 Uhr

Fr 10 – 13 Uhr, 14 – 16 Uhr

### VHS-Zentrum West (BiKuZ)

Michael-Stumpf-Straße 2, 65929 Frankfurt am Main

Mo 13 – 18 Uhr

Mi 9 – 13 Uhr

## Informationen zur Anmeldung

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

### Hinweise zur Zahlung

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

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

Zahlungsweisen:

- bar oder mit EC-Karte bei der persönlichen Anmeldung,
- per Einzugsermächtigung (Die Abbuchung erfolgt 3 Tage nach Kursbeginn.).

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

### Ermäßigung

Mit erstem Wohnsitz in Frankfurt erhalten:

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

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

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

### Ummeldung

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

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

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

### Abmeldung

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

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





Ab dem Tag des Veranstaltungsbeginns besteht kein Anspruch auf Erstattung.

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

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

Änderungen und Druckfehler im Programm vorbehalten.

### Symbole im Programm

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

# Studium Generale

## Das große Projekt des Menschheitswissens

Die wissenschaftliche Vortragsreihe befasst sich von der Aufklärung bis zur Künstlichen Intelligenz in Zyklen von jeweils fünf Semestern mit großen Epochen der Menschheitsgeschichte. Parallel zu den jeweiligen historischen Schwerpunkten fließen Themen aus Kunst, Musik und Literatur als Spiegel der Zeit mit ein. Aktuelle Gesellschaftsfragen, Interessantes aus Naturwissenschaft und Technik, zwei Exkursionen und eine Mathevorlesung ergänzen den epochalen roten Faden. Im Frühjahr 2024 befinden wir uns in Epoche 3 mit dem Schwerpunkt Erster und Zweiter Weltkrieg. Die Geschichtsepochen beginnen nach fünf Semester jeweils wieder von vorne.

Am Studium Generale können Sie, ganz nach Ihren Bedürfnissen, online oder von der VHS aus teilnehmen. Die Vorträge werden über Zoom live gestreamt. Ihre Teilnahme ist in jeder Epoche möglich und sinnvoll, auch ein nachträgliches Zusteigen während des Semesters ist kein Problem.

- Geschichte (4 Abende)
- Kunst, Musik, Literatur der Zeit (3x2 Abende)
- Gesellschaftsfragen (5 Abende)
- Naturwissenschaft und Technik (3 Abende + Mathevorlesung)
- Exkursionen (2x)

### Die Epochen:

1. Aufklärung 1700 – 1800
2. Industrielle Revolution 1800 – 1900
3. Imperialismus und Weltkriege 1900 – 1950
4. Studentenbewegung, Kalter Krieg und Wiedervereinigung 1968 – 1989
5. Globalisierung und neue Weltordnung 1989 – heute

Alle Informationen zu den Vortragsthemen finden Sie im Internet unter [vhs.frankfurt.de/StudiumGenerale](https://vhs.frankfurt.de/StudiumGenerale)

### Anmeldung

Kursnr. 0010-01

Di + Do 19.00 – 21.00 Uhr, **27. Feb. – 17. Mai, 21x**; € 120

### Information und Beratung:

Miriam Claudi, Telefon: 069 212-44093

E-Mail: [miriam.claudi.vhs@stadt-frankfurt.de](mailto:miriam.claudi.vhs@stadt-frankfurt.de)



## Bewusst älter werden

### Perspektiven für ein erfülltes Leben über 60

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

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

**7102-01** Norbert A. Büth

Fr, 17.00 – 21.00 Uhr, Sa, 09.00 – 17.00 Uhr,

**02. + 03. Feb., 2x**

VHS Sonnemannstraße; € 96

### Gönne Dich Dir Selbst

#### Selbstfürsorgend leben

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

**7102-02** Dr. Robyn Handel

Do, 14.00 – 17.00 Uhr, **14. März, 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 22

NEU im  
Programm

## Frieden schließen mit sich selbst

Dies ist eine der schwersten Übungen in unseren Beziehungen und eine der befreiendsten. Denn wer kennt uns besser als wir uns selbst. In diesem Seminar geht es um Selbstannahmen und einem echten Ja zu sich selbst, um Friedensarbeit mit vergangenen Entscheidungen, und um Menschsein: einen liebevollen Umgang mit sich selbst in den Gegebenheiten des Lebens. Dazu werden wir Ansätze zur Selbsterforschung entfalten, Impulse aus der Friedensarbeit aufnehmen und praktische Hilfen zur Selbstbejahung kennenlernen.

**7102-05** Dr. Robyn Handel  
Mi, 14.00 – 17.00 Uhr, **12. Juni, 1x**  
Nordwestzentrum; € 22

## Alt können wir immer noch werden

Für Menschen, die neugierig darauf sind, was „das Alter“ für sie bereithält: Wann auch immer „das Alter“ anfängt... bei unserem Lebensstandard und der Versorgung haben wir unter Umständen recht viele Lebensjahre, die dieser Phase zugeordnet sind. Was machen wir mit dieser Zeit, solange wir noch können, und welche Möglichkeiten liegen in ihr, die gelebt werden sollen? Hier geht es um die aktive Gestaltung dieser Lebensphase, den Umgang mit Einschränkungen und die Entdeckung von Wertmöglichkeiten und Entfaltungsräumen. Dazu werden wir Impulse aus der sinnorientierten Psychotherapie heranziehen, die eigenen Lebenserfahrungen und Erwartungen beleuchten, und einen zugewandten Blick in die Zukunft werfen.

**7102-06** Dr. Robyn Handel  
Mi, 14.00 – 18.00 Uhr, **03. Juli, 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 27

## 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.

**7107-01** Jan Neynaber  
Fr, 15.00 – 17.00 Uhr, **02. Feb., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 10

### Vorsorgerecht

Haben Sie für Ihr eigenes Alter die richtige Vorsorge getroffen? Dieser Vortrag informiert Sie zu folgenden Themen:

- Die Vorsorgevollmacht als Instrument zur selbstbestimmten Regelung der Lebensverhältnisse im Alter und in Notsituationen.
- Die Patientenverfügung als selbstbestimmte Entscheidung über die ärztliche Versorgung bei Todesnähe.

**7107-03 Nord** Andreas Keßler  
Do, 15.00 – 17.00 Uhr, **01. Feb., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 10

### Der letzte Wille

#### Eine Einführung in erbrechtliche Fragestellungen

Haben Sie Ihren letzten Willen bereits festgehalten? In diesem Vortrag erwarten Sie Informationen rund um das Thema „Testament“:

- Wie bestimme ich rechtssicher meine Erben?
- Wie kann ich einzelne Gegenstände hinterlassen und welche sonstigen Bestimmungen kann ich treffen?
- Wer verwaltet meinen Nachlass und welche Formvorschriften muss ich beachten?
- Welche Beschränkung meiner Testierfreiheit besteht durch das Pflichtteilsrecht?
- Modernes Vererben – der digitale Nachlass
- Wie sichere ich meinen letzten Willen ab?

**7107-05 Nord** Andreas Keßler  
Do, 15.00 – 17.00 Uhr, **08. Feb., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 10



## Online: Was der Tod für unser Leben bedeutet (Teil I)

NEU im Programm

Wir alle befinden uns in einem Zustand, der tödlich endet: dem Leben. Die meisten von uns erfüllt diese Tatsache mit einer tiefgreifenden Furcht. Aber ist diese Furcht rational? Ist sie real, dann scheint sie vorauszusetzen, dass der Tod, verstanden als das Ende unserer Existenz, schlecht für diejenige Person sein kann, um deren Tod es sich handelt. Aber ist das so? Laut dem hellenistischen Philosophen Epikur ist diese Voraussetzung nicht erfüllt: „Das furchterregendste Übel, der Tod“ – schreibt er – „hat keine Bedeutung für uns, denn wenn wir existieren, ist der Tod nicht anwesend, wenn aber der Tod anwesend ist, dann existieren wir nicht.“ Über dieses kurze antike Argument ist in der modernen Philosophie eine umfangreiche Debatte entfacht, mit der wir uns gemeinsam befassen wollen.

**0910-04** Maria Müller-Hornbach

So, 10.00 – 12.00 Uhr, **14. Apr., 1x**

Online; € 12

## Online: Wer bin ich?

NEU im Programm

Auf den ersten Blick scheint diese Frage leicht zu beantworten, aber bei näherem Hinsehen eröffnet sich aus ihr ein Komplex philosophischer Fragen. Als Kind erleben wir, dass wir für andere ein Gegenüber sind – aber sind wir dies in gleicher Weise für uns selbst? Und bin ich heute immer noch dasselbe „Ich“ wie ein paar Tage nach meiner Geburt? Und wenn ja, was genau ist es, was über unser Leben hinweg Kontinuität hat? Unser Körper verändert sich, unsere Einstellungen und Rollen verändern sich. Woher nehmen wir also die Sicherheit, heute dieselbe zu sein wie vor 30 Jahren? Wir befassen uns mit Selbst-Konzepten aus der östlichen, z.B. buddhistischen Philosophie und aus der westlichen, z.B. kantischen und hume'schen Philosophie.

**0910-05** Maria Müller-Hornbach

Mo, 19.00 – 20.30 Uhr, **15. – 29. Apr., 3x**

Online; € 28

## Prävention und Cybercrime

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

### 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, **07. Feb., 1x**

VHS Sonnemannstraße; entgeltfrei

**7109-03** Susanne Hippauf

Polizeipräsidium Frankfurt am Main

Mi, 10.00 – 11.30 Uhr, **10. Apr., 1x**

VHS Sonnemannstraße; entgeltfrei



## Vortrag Cybercrime: Betrug im Internet

### Phishing, Smishing und Support Scam

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  
Di, 10.00 – 11.30 Uhr, **23. Apr., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; entgeltfrei

## Vortrag Cybercrime: Online-Shops

### Sicher Einkaufen im Internet

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

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

**7109-07** Alexandra Roth  
Polizeipräsidium Frankfurt am Main  
Di, 10.00 – 11.30 Uhr, **20. Feb., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; entgeltfrei

## Vortrag Cybercrime: Identitätsdiebstahl

### Sicherer Umgang mit E-Mails und Plattformen

Lernen Sie die Tricks und Vorgehen kennen, so dass Sie so leicht keinem Betrüger/keiner Betrügerin ins Netz gehen. Eine gutgläubige Eingabe von Daten in eine betrügerische Webseite/E-Mail oder eine unzureichende Absicherung eines Kundenkontos und schon können Name, Anschrift oder Geburtsdatum entwendet werden. Mehr braucht es heutzutage nicht für einen Identitätsklau. Die gestohlenen Daten können beispielsweise für Betrug, Stalking, Mobbing oder digitale Erpressung missbraucht werden oder für Verträge, die unter fremden Identitäten abgeschlossen werden.

Wie erschreckend leicht es Kriminelle im Netz haben, das deckt Polizeihauptkommissarin Alexandra Roth vom Polizeipräsidium Frankfurt am Main, auf. Bleiben Sie wachsam und lernen Sie sich vor solchen Gefahren zu schützen.

**7109-09** Alexandra Roth  
Polizeipräsidium Frankfurt am Main  
Di, 15.00 – 16.30 Uhr, **12. März, 1x**  
VHS Sonnemannstraße; entgeltfrei

## „Gewalt-Sehen-Helfen“

### Couragiertes Verhalten in gefährlichen Situationen

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

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.  
In Kooperation mit dem Präventionsrat der Stadt Frankfurt

**7110-01 Nord** Jürgen Stierner  
Sa, 14.00 – 18.00 Uhr, **06. Apr., 1x**  
Nordwestzentrum; entgeltfrei

## Umgang mit gewaltbeladenen Situationen im öffentlichen Raum

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

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

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

In Kooperation mit dem Präventionsrat der Stadt Frankfurt

**7110-02** Anette Barbara Lipp  
Fr, 15.00 – 17.00 Uhr, **24. Mai, 1x**  
VHS Sonnemannstraße; entgeltfrei

### Unsere Kurse stehen allen Menschen offen.

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

Susanne Bell  
susanne.bell.vhs@stadt-frankfurt.de  
Telefon: 069 212 30606



## Frankfurter Plattform 55+

### Die Frankfurter Plattform 55+ Einführung in die Nutzung und Funktionen

NEU im Programm

Seit Mitte 2023 gibt es die „Frankfurter Plattform 55+“ (<https://frankfurter-plattform-55plus.de>), eine Internetseite die speziell ältere Frankfurter:innen anspricht. Gemeinsam mit vielen Vertreter:innen aus der Seniorbildung und -beratung wurde die zentrale, dynamische Internet-Plattform mit stadtweiten Bildungs- und Beratungsangeboten für ältere Menschen umgesetzt. Ein besonderes Merkmal ist die Suche in der Nähe Ihres Standortes/Stadtteils. In diesem Angebot werden Sie in die Nutzung und die Funktionen dieser Website eingeführt. Wir schauen uns gemeinsam die „Frankfurter Plattform 55+“ an, probieren Such- und Filtermöglichkeiten aus und klären offene Fragen. Sie werden sehen, wie einfach es geht und wie schnell Sie Ideen für zukünftige Unternehmungen finden. Lassen Sie sich überraschen.

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

**7110-03** Marco Mayer  
Do, 14.00 – 15.45 Uhr, **29. Feb., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; entgeltfrei

**7110-05 Nord** Marco Mayer  
Mi, 10.00 – 11.45 Uhr, **06. März, 1x**  
Nordwestzentrum; entgeltfrei

**7110-07 West** Marco Mayer  
Do, 14.00 – 15.45 Uhr, **14. März, 1x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; entgeltfrei

**7110-09 Nord** Marco Mayer  
Do, 14.00 – 15.45 Uhr, **04. Juli, 1x**  
Nordwestzentrum; entgeltfrei

**7110-11** Marco Mayer  
Mi, 10.00 – 11.45 Uhr, **10. Juli, 1x**  
VHS Sonnemannstraße; entgeltfrei

**7110-13 West** Marco Mayer  
Do, 10.00 – 11.45 Uhr, **11. Juli, 1x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; entgeltfrei

# Gedächtnistraining

## 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.

**7111-00** Petra Wagner  
Sa, 14.00 – 17.00 Uhr, **23. März, 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 22

**7111-01** Petra Wagner  
Sa, 14.00 – 17.00 Uhr, **11. Mai, 1x**  
Nordwestzentrum; € 22

## Regelmäßiges Gedächtnistraining

### Denksport, der Spaß macht

Jedes Gehirn braucht geistige Anregungen und kontinuierliches Training, um fit und leistungsfähig zu bleiben. Sie trainieren regelmäßig und in entspannter Atmosphäre Ihr Kurzzeitgedächtnis und lernen mit Hilfe kreativer Techniken, Ihre Merkfähigkeit zu steigern. Bewegungs-, Klatsch- und Fingerübungen sowie Informationen zu Ernährung und Trinkverhalten runden das Programm ab.

**7111-02** Brigitte Hentschel  
Do, 11.15 – 12.45 Uhr, **01. Feb. – 04. Apr., 10x**  
VHS Sonnemannstraße; € 80

**7111-03** Petra Wagner  
Mo, 09.15 – 10.45 Uhr, **05. Feb. – 22. Apr., 10x**  
VHS Sonnemannstraße; € 84

**7111-04** Petra Wagner  
Mo, 11.00 – 12.30 Uhr, **05. Feb. – 22. Apr., 10x**  
VHS Sonnemannstraße; € 84

**7111-05** Petra Wagner  
Mo, 14.30 – 16.00 Uhr, **05. Feb. – 22. Apr., 10x**  
VHS Sonnemannstraße; € 84

**7111-06** Brigitte Hentschel  
Do, 11.15 – 12.45 Uhr, **18. Apr. – 04. Juli, 10x**  
VHS Sonnemannstraße; € 80

**7111-08** Petra Wagner  
Mo, 09.15 – 10.45 Uhr, **08. Juli – 16. Sep., 10x**  
VHS Sonnemannstraße; € 84

**7111-09** Petra Wagner  
Mo, 11.00 – 12.30 Uhr, **08. Juli – 16. Sep., 10x**  
VHS Sonnemannstraße; € 84

**7111-10** Petra Wagner  
Mo, 14.30 – 16.00 Uhr, **08. Juli – 16. Sep., 10x**  
VHS Sonnemannstraße; € 84

## Forever clever:

### Gedächtnistraining für Alt und Jung

#### Für ältere Menschen und Jugendliche von 11-14 Jahren

Sie erhalten einen Einblick in die Funktionsweise des Gehirns und erfahren, wie Sie Ihre geistige Fitness durch ausgewogene Ernährung und regelmäßige Bewegung unterstützen können. Im praktischen Teil lernen Sie Bewegungs- und Koordinationsübungen kennen, die die Zusammenarbeit Ihrer Gehirnhälften verbessern. Außerdem gibt es viele praktische Tipps und Anregungen zur Steigerung der Konzentrationsfähigkeit, sowie einfache und kreative Merktechniken für Menschen jeden Alters. Alle Übungen sind leicht erlernbar, machen Spaß und lassen sich ohne großen Aufwand in Ihren Alltag integrieren. Freuen Sie sich auf ein abwechslungsreiches Training, mit dem Sie Ihrem Gedächtnis auf die Sprünge helfen.

Alle Teilnehmer:innen bitte separat anmelden und das Alter des Jugendlichen angeben. Entgelt gilt pro Person, jedoch dürfen Geschwisterkinder gratis teilnehmen.

**7111-11** Petra Wagner  
Sa, 14.00 – 17.15 Uhr, **17. Feb., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 22

**7111-12** Petra Wagner  
Sa, 14.00 – 17.15 Uhr, **20. Apr., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 22

## Gedächtnistraining und Japankunde

Japan – oft bezeichnet als das „Land der aufgehenden Sonne“. An sechs Vormittagen haben Sie die Gelegenheit, ein Gefühl für dieses fremde Land mit seiner reichen Kultur zu bekommen. Und ganz nebenbei trainieren Sie Ihr Gehirn,

indem Sie es mit neuem Wissen „füttern“. In entspannter Atmosphäre erzählt Ihnen die Kursleiterin etwas über Ihre Heimat: Land, Leute und Kultur. Spielerisch lernen Sie die ersten japanischen Zahlen, die im Bingo-Spiel eingeübt werden. Mit einfachen Papierfaltungen nach Anleitung (Origami), können Sie Ihr feinmotorisches Geschick und Ihre Konzentrationsfähigkeit verbessern. Das neu Gelernte wird in den Stunden regelmäßig wiederholt, so dass Sie es in Ihrem Langzeitgedächtnis abspeichern und auch später noch abrufen können.

**7111-15** *Yoko Hosoda*  
Di, 10.00 – 11.30 Uhr, **23. Apr. – 28. Mai, 6x**  
VHS Sonnemannstraße; € 65

## Gedächtnistraining mit leichtem Brainwalking

### Bringen Sie Ihr Gehirn in Schwung

Gemeinsam unternehmen wir einen „unvergesslichen“ Denksparziergang mit vielen praktischen Übungen unter freiem Himmel. Denn Bewegung ist die einfachste Möglichkeit, etwas für Ihre Gesundheit zu tun. Sie verbessern dadurch die körperliche Fitness und steigern gleichzeitig Ihre geistige Leistungsfähigkeit. In den Laufpausen lernen Sie Bewegungs- und Koordinationsübungen kennen, die die Zusammenarbeit Ihrer Gehirnhälften optimieren. Ergänzend üben Sie sich in kreativen Merktechniken und erhalten Tipps, wie Sie Ihr Kurzzeitgedächtnis effektiv trainieren und Ihre Konzentration kontinuierlich steigern können. Der Spaziergang ist auch für Untrainierte geeignet. Bei schlechtem Wetter findet der Unterricht in den Räumen der VHS statt.

Bitte kommen Sie in wetterfester Kleidung, bequemen Laufschuhen und bringen Sie sich etwas zu trinken mit.

### Unterwegs am Main mit Skylineblick

**7111-17** *Petra Wagner*  
Sa, 10.00 – 13.00 Uhr, **23. März, 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 22

### Unterwegs an der Nidda und durch die Ernst-May-Siedlung

**7111-18 Nord** *Petra Wagner*  
Sa, 10.00 – 13.00 Uhr, **11. Mai, 1x**  
Nordwestzentrum; € 22

## Brainwalking

„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. Die Übungen können die Merkspanne und Verarbeitungsgeschwindigkeit im Gedächtnis verbessern und den Stoffwechsel anregen, sowie die Sauerstoffversorgung verbessern.

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



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

## Kultur – Unterwegs in der Altstadt

Wir treffen uns gemeinsam vor der Paulskirche. Wir gehen durch die Altstadt rund um den Kaiserdom Sankt Bartholomäus und den Fachwerk- und Giebelhäusern. 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, **21. Mai, 1x**  
Treffpunkt: Paulsplatz, vor dem Eingang zur Paulskirche;  
€ 20

## Natur – 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.

**7111-26** ① *Brigitte Hentschel*  
Di, 10.00 – 13.00 Uhr, **11. Juni, 1x**  
Treffpunkt: Parkplatz Gaststätte Oberschweinstiege,  
Oberschweinstiegschneise 65; € 20

## Bridge

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

## Minibridge für Anfänger:innen

Mit vielen praktischen Übungen und Spielen werden die Grundlagen des Bridgespiels vermittelt. Nach diesem Kurs kann man mit anderen Kursteilnehmer:innen in privaten Runden spielen.

Voraussetzungen: keine – außer Spaß am Spielen

**7111-30** *Gabriele Semrau*  
Mi, 14.00 – 15.30 Uhr, **13. März – 05. Juni, 10x**  
VHS Sonnemannstraße; € 80

**7111-31** *Gabriele Semrau*  
Mi, 16.15 – 17.45 Uhr, **13. März – 05. Juni, 10x**  
VHS Sonnemannstraße; € 80

## Grundkurs Gegenspiel

Folgkurs nach absolviertem Minibridge- und beiden Reizkursen. Hier lernen die Gegenspieler:innen taktische Züge, mit denen sie erfolgreich den Kontrakt der Alleinspieler:innen zu Fall bringen.

**7111-32** *Pia Neuhoff*  
Mi, 09.00 – 10.30 Uhr, **10. Jan. – 17. Apr., 12x**  
VHS Sonnemannstraße; € 96

## Online: Grundkurs Freies Spielen

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

**7111-33** *Pia Neuhoff*  
Mo, 10.45 – 12.15 Uhr, **08. Jan. – 22. Apr., 12x**  
Online; € 96

## Grundkurs: Freies Spielen

**7111-34** *Pia Neuhoff*  
Mi, 10.45 – 12.15 Uhr, **10. Jan. – 17. Apr., 12x**  
VHS Sonnemannstraße; € 96



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](https://www.vhs.frankfurt.de/BNE)



## Kunst und Kultur

### Online: Autobiografisches Schreiben

#### Einführung

Welche Inhalte gehören in eine Autobiografie? Was ist ein guter Anfang? Wie schreiben Sie so, dass andere Ihre Geschichten gerne lesen? An diesem Seminartag erhalten Sie 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 Fragen und Anregungen, wie mögliche Schreibblockaden überwunden werden können, runden das Seminar ab.

Inhalte: Inhalte einer Biografie, Struktur, Erinnerungsimpulse, Anekdoten aufschreiben

Bitte mitbringen: Papier, Schreibstift, Farbstifte

**7115-01** *Michaela Frölich*

Sa, 10.00 – 16.15 Uhr, **20. Apr., 1x**

Online; € 45

### Autobiografisches Schreiben

#### Familiengeschichten

Wollen Sie verschiedene Familien-Anekdoten vor dem Vergessen retten, Erinnerungen an lebende oder bereits verstorbene Verwandte gut formuliert zu Papier bringen? Der Seminartag vermittelt verschiedene Herangehensweisen an das Erinnern, Sammeln und Formulieren von Familiengeschichten.

Tipps und Übungen zur Form und Perspektive von Familiengeschichten und des autobiografischen Schreibens vervollständigen den Handwerkskoffer.

Inhalte: Sammeln und Strukturieren von Familien-Anekdoten, Inhalte von Familiengeschichten, Perspektive und Form, Anekdoten aufschreiben

Bitte mitbringen: Papier, Schreibstift, Farbstifte

**7115-02** *Michaela Frölich*

Sa, 10.00 – 16.15 Uhr, **08. Juni, 1x**

Online; € 45

### Es muss nicht immer „Grimm“ sein

#### Die Vielfalt der Märchenwelt

Bei Märchen fällt uns meist zuerst die grimmsche Märchensammlung ein. Aber auch der dänische Schriftsteller Hans Christian Andersen hat uns wunderschöne Geschichten hinterlassen: z.B. das hässliche Entlein und des Kaisers neue Kleider. Oder die spannenden Märchen von Wilhelm Hauf, z.B. der kleine Muck. Lassen Sie uns in anderen Märchenbüchern stöbern und schauen, wie diese Märchensammlungen entstanden sind und welche Botschaft sie in unsere heutige Gesellschaft vermitteln können.

**7116-01** *Gabriele Wolff-Starck*

Di, 15.00 – 17.00 Uhr, **06. Feb., 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 15

#### Der Orient und seine Märchen – eine spannende Reise

Märchen sind Kulturgut, geprägt von dem jeweiligen Lebensraum; deshalb bieten sie eine Möglichkeit in die Kultur anderer Länder einzutauchen. Reisen Sie mit mir in den Orient. Ich erzähle Ihnen spannende arabische Märchen. Tauchen wir ein in eine farbenprächtige, glitzernde, märchenhafte Welt. Arabische Märchen sind Märchen für Erwachsene. Welche Botschaft wird uns vermittelt, wie wird die Kultur beschrieben? Entdecken wir Unterschiede zu den uns bekannten Märchen, sowohl in der Erzählung selbst, als auch in der Vermittlung von Werten? Gehen Sie mit mir auf Entdeckungsreise.

**7116-02** *Gabriele Wolff-Starck*

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

VHS Sonnemannstraße; € 15

#### Entdeckungsreisen durch die Kunstgeschichte Gegenwartskunst durch den Rückblick besser verstehen

Ist das Kunst? Das fragen sich viele, wenn sie in den Museen vor den Werken unserer Gegenwart stehen. Eine lebensnahe und spannende Einführung in die Kunst, die fragt, warum sie uns heute unverständlich ist. Ein Rückblick auf markante Stationen ihrer wechselvollen Geschichte hilft, dies zu verstehen. Wir laden Sie ein zu einer außergewöhnlichen Reise. Bedeutende Kunstwerke von heute und gestern erzählen

über unser Leben, unsere Sorgen, Ängste, Hoffnungen und Visionen. Eine Reise, die den Blick auf unsere Gegenwart öffnet und Mut macht, durch unsere Träume und unser Tun das eigene Leben und die Welt zu gestalten.

**7117-01** Astrid Dermutz  
Mi, 10.00 – 12.00 Uhr, **14. Feb. – 13. März, 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 53

## Biografien, die Mut machen

### „Ein lebenslanger Neuanfang“

Jeder Lebensabschnitt beginnt mit einem Ende und ist Neuanfang zugleich. Ob wir ihn als Gewinn oder Verlust wahrnehmen hängt von unserer Einstellung ab. Manche fasziniert der Wandel. Sie verstehen es selbst aus den Krisen und Problemen ihrer Gegenwart Kraft zu ziehen, geben nicht auf. Im Gegenteil. Doch warum gelingt es den einen besser als den anderen? Welche Fähigkeiten es dazu braucht, zeigen Biografien und Werke ungewöhnlicher Menschen. Jede Biografie hat „ihr“ Bewältigungsthema. Vorgestellt werden unter anderem: Fe Reichelt, für die das Leben Wandel bedeutet, Marianne von Werefkin, die sich von Rollenzuweisungen befreite und Max Beckmann, der die Krisen seiner Zeit meisterte. Lebensläufe, die Mut machen und inspirieren.

**7117-02** Astrid Dermutz  
Mi, 14.00 – 16.00 Uhr, **14. Feb. – 13. März, 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 53

## Mythos und Moderne

### Vom Erzählen der Bilder in der Kunst der Avantgarde

Mythologische Themen wurden in der Kunst von der Renaissance bis zum Klassizismus als ehemals neue Themen sehr geschätzt. Doch die Künstler, wie Frida Kahlo und Diego Rivera, der Avantgarde setzen sich kritisch mit erzählerischen Darstellungen auseinander. Die abstrahierende Gestaltung überkommener Bildinhalte ist ein weiterer Aspekt und kann u. a. am Schaffen von Sonia und Robert Delaunay vorgestellt werden. Ob die künstlerische Arbeit von Paaren eine gegenseitige Beeinflussung belegt, zeigen aktuelle Perspektiven auf.

**7117-03** Dr. Petra Schmied-Hartmann  
Do, 11.30 – 13.00 Uhr, **22. Feb. – 23. Mai, 10x**  
BZ Ostend: Rhönstr. 89; € 80

## 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, **12. Feb. – 10. Juni, 14x**  
Ev. Miriamgemeinde Bonames; € 130

## Musiktreff

Haben Sie vielleicht in Ihrer Kindheit ein Instrument gelernt oder haben Sie einfach mal Lust ein Instrument auszuprobieren? Menschen, die selbst Musik machen, gemacht haben oder gerne machen würden, sind eingeladen, sich einmal wöchentlich zu treffen und herauszufinden, wie man für sich und gemeinsam Lebensfreude beim Musizieren und Singen finden kann. Jede Musikrichtung und jedes Instrument sind willkommen. Das Mitbringen eines Musikinstruments wird aber nicht vorausgesetzt. Der Kursleiter berät und macht Vorschläge. Auch wenn der Kurs schon begonnen hat können Sie jederzeit dazu kommen!

NEU im  
Programm

**7123-05** Ulrich Becker  
Do, 11.00 – 13.00 Uhr, **01. Feb. – 21. März, 8x**  
VHS Sonnemannstraße; € 80

**7124-21** Ulrich Becker  
Do, 11.00 – 13.00 Uhr, **18. Apr. – 27. Juni, 9x**  
VHS Sonnemannstraße; € 90

## 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

**7125-01** Franz KonterDi, 09.30 – 11.45 Uhr, **06. Feb. – 16. Juli, 21x**

BZ Ostend: Rhönstr. 89; € 252

**Ölmalerei**

Beim Malen von Stilleben, 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

**7125-02** Franz Konter

Do, 14.00 – 16.15 Uhr,

**08. Feb. – 11. Juli, 10x, ca. 14 t**ägig

VHS Sonnemannstraße; € 120

**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 7) erwerben.

**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.

**7125-10 Nord** Johannes WestenbergerDo, 15.00 – 17.00 Uhr, **08. Feb. – 21. März, 7x**

Nordwestzentrum; € 75

**7125-11 Nord** Johannes WestenbergerMo – Fr, 15.30 – 17.30 Uhr, **08. – 12. Apr., 5x**

Nordwestzentrum; € 53

**7125-12 Nord** Johannes WestenbergerDo, 15.00 – 17.00 Uhr, **16. Mai – 11. Juli, 8x**

Nordwestzentrum; € 85

**Aquarellieren und Zeichnen**

Aufbauend auf den grundlegenden Techniken der Aquarellmalerei werden individuelle Kompositionen und Farbgebungen angestrebt, insbesondere anhand von Stilleben 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.

**7125-15 West** Johannes WestenbergerFr, 10.00 – 12.00 Uhr, **16. Feb. – 05. Juli, 10x, 14-t**äglichBegegnungszentrum Senioren-Initiative-Höchst;  
€ 134 / max. 6 TN





## Gesundheit

### 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 nur den Hörverlust, nicht aber die Anpassungen des Gehirns an die Hörminderung aus. Hör-, Konzentrations- und Gedächtnistrainings können helfen, diese Filterfunktionen des Gehirnes 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.

**7129-01** Dr. Margarethe Wittmann

Fr, 15.00 – 17.00 Uhr, **16. Feb., 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 15

**7129-02 Nord** Dr. Margarethe Wittmann

Fr, 15.00 – 17.00 Uhr, **22. März, 1x**

Nordwestzentrum; € 15

### Hatha-Yoga 60+

Hatha Yoga vereint Bewegung, Atmung und Entspannung. Mit Hilfe der yogatypischen Körperhaltungen (Asanas) schulen Sie Ihr Körperbewusstsein, kräftigen und dehnen Muskeln, und 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.

**7130-01 West** Caroline Pauls-Albert

Di, 10.30 – 12.00 Uhr, **06. Feb. – 02. Juli, 18x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 180

**7130-02** Nicole Kettenring

Mo, 11.00 – 12.30 Uhr, **12. Feb. – 13. Mai, 10x**

VHS Sonnemannstraße; € 100

**7130-03 Nord** Nicole Kettenring

Mi, 10.30 – 12.00 Uhr, **14. Feb. – 03. Juli, 16x**

Kath. Kirchengemeinde St. Stephanus; € 145

**7130-04 Nord** Nicole Kettenring

Mi, 13.00 – 14.30 Uhr, **14. Feb. – 03. Juli, 16x**

BZ Ginnheim: Ginnheimer Landstr. 172-174; € 145

**7130-05 Nord** Nicole Kettenring

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

Nordwestzentrum; € 135

**7130-06 Nord** Nicole Kettenring

Do, 11.45 – 13.15 Uhr, **15. Feb. – 04. Juli, 15x**

Nordwestzentrum; € 135

**7130-10 Nord** Petra Heller

Di, 10.00 – 11.00 Uhr, **27. Feb. – 26. März, 5x**

BZ Nieder-Eschbach: Ben-Gurion-Ring 20; € 30

**7130-11 Nord** Petra Heller

Di, 10.00 – 11.00 Uhr, **16. Apr. – 02. Juli, 12x**

BZ Nieder-Eschbach: Ben-Gurion-Ring 20; € 72

### Yoga auf dem Stuhl

#### Ideal für Anfänger und Wiedereinsteiger

In diesem Kurs sind die Übungen so ausgerichtet, dass jeder sie mitmachen kann. Auf schonende Weise kann man mit einfachen Übungen sowohl seine Beweglichkeit und Koordination verbessern als auch seine Kraft und Ausdauer steigern.

Der gesamte Körper kann so flexibler, entspannter und aktiver werden.

Ideal für Interessent:innen, die Schwierigkeiten haben, längere Zeit zu stehen, sowie Personen die auf einen Rollstuhl angewiesen sind.

**7130-20 Nord** Petra Heller

Di, 11.00 – 12.00 Uhr, **27. Feb. – 26. März, 5x**

BZ Nieder-Eschbach: Ben-Gurion-Ring 20; € 30

**7130-21 Nord** Petra Heller

Di, 11.00 – 12.00 Uhr, **16. Apr. – 02. Juli, 12x**

BZ Nieder-Eschbach: Ben-Gurion-Ring 20; € 72

### Entspannung, Klang und Meditation kennt kein Alter

Durch lockere Bewegungen im Stehen oder im Sitzen werden Entspannungsmeditationen mit und ohne Klangschalen durchgeführt. Sie lernen eine Reihe von wertvollen Ent-

spannungsübungen kennen. Dadurch können Sie an diesem Nachmittag regenerieren und neue Energie aufladen.

**7130-30 Nord** Petra Heller  
Fr, 10.00 – 13.00 Uhr, **22. März, 1x**  
Nordwestzentrum; € 21

**7130-31 Nord** Petra Heller  
Fr, 10.00 – 13.00 Uhr, **07. Juni, 1x**  
Nordwestzentrum; € 21

**7130-32 Nord** Petra Heller  
Fr, 10.00 – 13.00 Uhr, **12. Juli, 1x**  
Nordwestzentrum; € 21

## 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.

**7131-01** Heidi Gumbert  
Mi, 11.00 – 12.00 Uhr, **14. Feb. – 03. Juli, 17x**  
VHS Sonnemannstraße; € 102

## 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.

**7132-01 Nord** Sara Flora  
Mi, 11.00 – 12.30 Uhr, **14. Feb. – 27. März, 7x**  
Nordwestzentrum; € 65

**7132-02** Dr. Michaela Kreer  
Fr, 10.30 – 12.00 Uhr, **16. Feb. – 12. Juli, 17x**  
Dr. Hoch's Konservatorium; € 155

**7132-03 Nord** Sara Flora  
Mi, 11.00 – 12.30 Uhr, **17. Apr. – 19. Juni, 9x**  
Nordwestzentrum; € 81

## 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.

**7133-01 Nord** Dr. Yvonne Voß  
Mo, 09.45 – 10.45 Uhr, **29. Jan. – 17. Juni, 19x**  
BZ Praunheim: Heinrich-Lübke-Str.32; € 115

**7133-02 Nord** Dr. Yvonne Voß  
Mi, 09.30 – 10.30 Uhr, **31. Jan. – 19. Juni, 20x**  
BZ Ginnheim: Ginnheimer Landstr. 172-174; € 120

## Gymnastik 60+

### 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 kann Spaß machen und das Wohlbefinden verbessern.

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

**7134-00** Denise George  
Do, 10.00 – 11.00 Uhr, **08. Feb. – 11. Juli, 19x**  
VHS Sonnemannstraße; € 114

- 7134-01** Denise George  
Do, 11.15 – 12.15 Uhr, **08. Feb. – 11. Juli, 19x**  
VHS Sonnemannstraße; € 114
- 7134-02 Nord** Dr. Yvonne Voß  
Di, 15.00 – 16.00 Uhr, **30. Jan. – 18. Juni, 21x**  
Nordwestzentrum; € 130
- 7134-03 Ost** Ingeborg Nicklas  
Mi, 10.00 – 11.00 Uhr, **07. Feb. – 05. Juni, 14x**  
Evangelische Mariengemeinde; € 84
- 7134-04 Ost** Martina Ahmed  
Mo, 10.00 – 11.00 Uhr, **12. Feb. – 24. Juni, 16x**  
BZ Riederwald: Am Erlenbruch 26; € 96
- 7134-05 West** Jasmin Herkelmann  
Di, 08.45 – 09.45 Uhr, **13. Feb. – 18. Juni, 16x**  
BZ Nied: Birminghamstr.20; € 96
- 7134-06** Claudia Zutavern  
Di, 09.15 – 10.15 Uhr, **13. Feb. – 18. Juni, 16x**  
BZ Gallus II: Flörsheimer Straße 16; € 96
- 7134-07** Claudia Zutavern  
Di, 10.15 – 11.15 Uhr, **13. Feb. – 18. Juni, 16x**  
BZ Gallus: Frankenallee 206-210; € 96
- 7134-08** Heidi Gumbert  
Di, 11.00 – 12.00 Uhr, **13. Feb. – 02. Juli, 18x**  
Dr. Hoch's Konservatorium; € 108
- 7134-10 Nord** Claudia Zutavern  
Mi, 09.15 – 10.15 Uhr, **14. Feb. – 26. Juni, 16x**  
Bethaniengemeinde; € 96
- 7134-11 West** Jasmin Herkelmann  
Mi, 10.00 – 11.00 Uhr, **14. Feb. – 26. Juni, 16x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 96
- 7134-12 Nord** Claudia Zutavern  
Mi, 10.15 – 11.15 Uhr, **14. Feb. – 26. Juni, 16x**  
Bethaniengemeinde; € 96
- 7134-13 West** Jasmin Herkelmann  
Mi, 11.00 – 12.00 Uhr, **14. Feb. – 26. Juni, 16x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 96
- 7134-14 Nord** Claudia Zutavern  
Do, 09.30 – 10.30 Uhr, **15. Feb. – 04. Juli, 16x**  
Ev. Miriamgemeinde Bonames; € 96

- 7134-15 Nord** Claudia Zutavern  
Do, 10.30 – 11.30 Uhr, **15. Feb. – 04. Juli, 16x**  
Ev. Miriamgemeinde Bonames; € 96

### 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.

- 7135-01 Nord** Dr. Yvonne Voß  
Di, 16.00 – 17.00 Uhr, **30. Jan. – 18. Juni, 21x**  
Nordwestzentrum; € 130

### 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/Ihrer Ärztin.

- 7136-01 Ost** Marion Hüllner  
Di, 09.00 – 10.00 Uhr, **06. Feb. – 09. Juli, 22x**  
Hufeland-Haus; € 195
- 7136-02 Ost** Marion Hüllner  
Di, 10.00 – 11.00 Uhr, **06. Feb. – 09. Juli, 22x**  
Hufeland-Haus; € 195
- 7136-03 Ost** Marion Hüllner  
Do, 08.00 – 09.00 Uhr, **08. Feb. – 11. Juli, 20x**  
Hufeland-Haus; € 175
- 7136-04 Ost** Marion Hüllner  
Do, 09.00 – 10.00 Uhr, **08. Feb. – 11. Juli, 20x**  
Hufeland-Haus; € 175
- 7136-05 Ost** Marion Hüllner  
Do, 10.00 – 11.00 Uhr, **08. Feb. – 11. Juli, 20x**  
Hufeland-Haus; € 175

**7136-06 Ost Marion Hüllner**

Do, 11.00 – 12.00 Uhr, **08. Feb. – 11. Juli, 20x**  
Hufeland-Haus; € 175

**7136-07 Ost Marion Hüllner**

Do, 12.00 – 13.00 Uhr, **08. Feb. – 11. Juli, 20x**  
Hufeland-Haus; € 175

**7136-20 Ost Susanne Eggert**

Mi, 09.30 – 10.30 Uhr, **14. Feb. – 10. Juli, 18x**  
Hufeland-Haus; € 157

**7136-21 Ost Susanne Eggert**

Mi, 10.30 – 11.30 Uhr, **14. Feb. – 10. Juli, 18x**  
Hufeland-Haus; € 157

**7136-22 Ost Diana Heine**

Mo, 09.00 – 10.00 Uhr, **19. Feb. – 15. Juli, 20x**  
Hufeland-Haus; € 175

**7136-23 Ost Diana Heine**

Mo, 10.00 – 11.00 Uhr, **19. Feb. – 15. Juli, 20x**  
Hufeland-Haus; € 175

**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, 15.00 – 16.00 Uhr, **19. Jan. – 17. Mai, 15x**  
Nordwestzentrum; € 90

**Für alle mit guten Tanzkenntnissen****7137-05 Nord Diana Schramm**

Fr, 16.15 – 17.45 Uhr, **19. Jan. – 17. Mai, 15x**  
Nordwestzentrum; € 135

**7137-10 Nord Diana Schramm**

Mi, 15.30 – 17.00 Uhr, **17. Jan. – 15. Mai, 15x**  
Nordwestzentrum; € 135

**Tanzen 55+****Tanzen bewegt und hält länger fit!**

Jede:r ist herzlich eingeladen, bei uns mitzumachen – und mit Gleichgesinnten in entspannter, geselliger Atmosphäre aktiv zu sein. Es zählt allein die Freude an der Bewegung, an der Musik und die Lust etwas Neues auszuprobieren. Durch das Tanztraining werden Beweglichkeit und Koordination gefördert. Die Gelenke bleiben beweglich, Muskeln werden gestärkt. Musik und Gruppe sorgen für gute Laune. Sie brauchen keine:n Tanzpartner:in, da wir nicht im Standard Tanzhaltung tanzen. Wir tanzen eine abwechslungsreiche Mischung aus einfachen Line Dances, 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.

**Für Anfänger:innen****7138-01 Nord Diana Schramm**

Mi, 11.00 – 12.15 Uhr, **07. Feb. – 08. Mai, 7x**  
BZ Nieder-Eschbach: Ben-Gurion-Ring 20; € 50

**Für alle mit Grundkenntnissen****7138-02 Nord Diana Schramm**

Fr, 10.00 – 11.30 Uhr, **19. Jan. – 17. Mai, 15x**  
BZ Ginnheim: Ginnheimer Landstr. 172-174; € 135

**7138-03 Ost Anja Engelhardt**

Mi, 10.00 – 11.30 Uhr, **21. Feb. – 10. Juli, 17x**  
Kath. Kirchengemeinde Heilig Kreuz; € 155

**7138-05 Nord Diana Schramm**

Fr, 10.00 – 11.30 Uhr, **14. Juni – 26. Juli, 7x**  
BZ Ginnheim: Ginnheimer Landstr. 172-174; € 65

**Für alle mit guten Tanzkenntnissen****7138-10 Nord Anja Engelhardt**

Mi, 15.30 – 17.00 Uhr, **21. Feb. – 10. Juli, 17x**  
Sozialzentrum Marbachweg: Dörpfeldstr. 4-8; € 155


 NEU im Programm

## 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, **12. Feb. – 01. Juli, 17x**

Dr. Hoch's Konservatorium; € 102

**7139-02** *Monika Diaz del Aguila*

Mo, 11.00 – 12.00 Uhr, **12. Feb. – 01. Juli, 17x**

Dr. Hoch's Konservatorium; € 102

**7139-03** *Sandra Duran Ferraz*

Mi, 10.00 – 11.00 Uhr, **14. Feb. – 10. Juli, 18x**

Dr. Hoch's Konservatorium; € 108

**7139-04** *Sandra Duran Ferraz*

Mi, 11.00 – 12.00 Uhr, **14. Feb. – 10. Juli, 18x**

Dr. Hoch's Konservatorium; € 108

### Zumba® Gold im Sitzen

Zumba® Gold „im Sitzen“ ist eine Version von Zumba® Gold, bei der die gesamte Stunde im Sitzen auf einem Stuhl durchgeführt wird. Die Bewegungsabfolgen sind leicht zu erlernen und fördern die Koordination, die Konzentration sowie die Bewegungsfähigkeit. Die begleitende, mitreißende Musik macht gute Laune und sorgt für eine lockere, zwanglose Atmosphäre. Ideal für alle Interessierten, die Schwierigkeiten haben, längere Zeit zu stehen sowie für Personen, die auf einen Rollstuhl angewiesen sind.

**7140-30** *Jolly Thakkar*

Di, 10.00 – 11.00 Uhr, **20. Feb. – 25. Juni, 15x**

Dr. Hoch's Konservatorium; € 90

### Karate 55+ ohne Kampfübungen

Körperliche Kampfübungen finden im Gesundheits-Karate nicht statt. Stattdessen wird Ihnen Ihr Kursleiter Peter Frickhofen (60) helfen, den „Kampf“

NEU im  
Programm

für eine nachhaltige Gesunderhaltung aufzunehmen. Ziel seiner Bewegungsschule ist es, durch eine spezielle Gymnastik und das Einüben altersgerechter Karate Techniken die Funktion Ihrer Gelenke zu verbessern, den Erhalt / Aufbau von Muskulatur zu fördern und Ihr Gleichgewicht / Trittsicherheit zu trainieren. Gleichzeitig soll dieses ganzheitliche Training Ihr Konzentrations- und Reaktionsvermögen verbessern und die Hirnaktivität erhöhen.

Machen Sie mit: Regelmäßiges Karate 60+ Training macht Spaß, und kann sich positiv auf Selbstvertrauen und Selbstsicherheit auswirken. Außerdem kann Karate ganz allgemein zu mehr Ausgeglichenheit, Entspannung und Wohlbefinden beitragen.

**7141-01 West** *Peter Frickhofen*

Di, 09.30 – 10.30 Uhr, **13. Feb., 1x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 7

**7141-02 Nord** *Peter Frickhofen*

Di, 11.30 – 12.30 Uhr, **13. Feb., 1x**

Nordwestzentrum; € 7

**7141-03** *Peter Frickhofen*

Di, 13.30 – 14.30 Uhr, **13. Feb., 1x**

Dr. Hoch's Konservatorium; € 7

**7141-04 West** *Peter Frickhofen*

Di, 09.30 – 10.30 Uhr, **05. März – 25. Juni, 15x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 105

**7141-05 Nord** *Peter Frickhofen*

Di, 11.30 – 12.30 Uhr, **05. März – 25. Juni, 15x**

Nordwestzentrum; € 105

**7141-06** *Peter Frickhofen*

Di, 13.30 – 14.30 Uhr, **05. März – 25. Juni, 15x**

Dr. Hoch's Konservatorium; € 105

Aktuelle Informationen  
zu allen Kursen finden  
Sie im Internet unter:  
[vhs.frankfurt.de](http://vhs.frankfurt.de)



## 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: Daniela Lieske, Telefon 069 212-37963, E-Mail: daniela.lieske.vhs@stadt-frankfurt.de

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. Als Anfänger/in erreichen Sie das Ende der Stufe A1 schon nach 3 bis 4 VHS-Kursen. Die höchste Stufe der sechs Stufen heißt C2 – hier haben Sie fast muttersprachliches Niveau erreicht.

### Was sind die sechs GER Kompetenzstufen A1 – C2?

#### Am Ende der Kompetenzstufe:

- A1:** Sie können vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden. Sie können sich und andere vorstellen und können auf Fragen dieser Art Antwort geben.
- A2:** Sie können sich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen, in denen es um einen einfachen und direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht.
- B1:** Sie können die meisten Situationen bewältigen, denen Sie auf Reisen im Sprachgebiet begegnen. Sie können sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete äußern.
- B2:** Sie können sich so spontan und fließend verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachlern ohne größere Anstrengung auf beiden Seiten gut möglich ist. Sie können Nachrichten und aktuelle Reportagen im Fernsehen verstehen.
- C1:** Sie können sich spontan und fließend ausdrücken, ohne öfter deutlich erkennbar nach Worten suchen zu müssen. Sie können sich klar, strukturiert und ausführlich zu komplexen Sachverhalten äußern.
- C2:** Sie können sich spontan, sehr flüssig und genau ausdrücken und auch bei komplexeren Sachverhalten feinere kompetente Bedeutungsnuancen deutlich machen. Hinweis: Sprachkurse können auch mit einer kleinen Teilnehmerzahl stattfinden. Dies wird durch eine Staffelung der Laufzeit sichergestellt. Bei sieben Anmeldungen läuft der Kurs über fünfzehn Termine, bei sechs Anmeldungen über dreizehn Termine. Entscheidend ist die Anzahl der Anmeldungen am zweiten Kurstermin.

# Englisch

## Englisch

### Lernstufe A1 Anfänger:innen

Für Teilnehmer:innen ohne Vorkenntnisse

#### 7142-01 *Lucas Silva Soto*

Di, 10.00 – 11.30 Uhr, **16. Apr. – 02. Juli, 12x**  
VHS Sonnemannstraße; € 105

### Lernstufe A1

Für Teilnehmer:innen mit geringen Vorkenntnissen

#### 7142-02 Nord *Alka Popat*

Do, 09.30 – 11.00 Uhr, **22. Feb. – 06. Juni, 12x**  
Nordwestzentrum; € 105

### Auffrischung A1

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

#### 7142-03 *Lucas Silva Soto*

Di, 14.00 – 15.30 Uhr, **16. Apr. – 25. Juni, 10x**  
VHS Sonnemannstraße; € 90

### Lernstufe A2

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

Lehrwerk: English File Pre-Intermediate, Student's Book (4th edition), Oxford University Press

#### 7142-04 *Karla Lourenco*

Mo, 10.15 – 11.45 Uhr, **12. Feb. – 17. Juni, 15x**  
VHS Leipziger Straße; € 130

#### 7142-05 Nord *Karla Lourenco*

Mi, 09.00 – 10.30 Uhr, **14. Feb. – 19. Juni, 15x**  
Nordwestzentrum; € 130

Lehrwerk: Network Now A1, Klett Verlag

#### 7142-06 *Ursel Schoeltzke*

Do, 14.30 – 16.00 Uhr, **22. Feb. – 27. Juni, 15x**  
VHS Leipziger Straße; € 130

### Auffrischung A2

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

Lehrwerk: Easy English B1.1, Cornelsen Verlag  
ca. ab Lektion 3

#### 7142-07 Nord *Alka Popat*

Mo, 10.30 – 12.00 Uhr, **19. Feb. – 03. Juni, 13x**  
BZ Ginnheim: Ginnheimer Landstr. 172-174; € 115

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

#### 7142-08 *Alka Popat*

Mo, 14.00 – 15.30 Uhr, **19. Feb. – 03. Juni, 13x**  
VHS Leipziger Straße; € 115

#### 7142-09 Nord *Alka Popat*

Mo, 10.30 – 12.00 Uhr, **01. Juli – 05. Aug., 6x**  
Nordwestzentrum; € 65

### Lernstufe B1

Für Teilnehmer:innen, die in der Sprachverwendung gute Kenntnisse besitzen

Lehrwerk: English File Intermediate Fourth Edition, Student's Book with iTutor, Oxford University Press

#### 7142-10 Nord *Karla Lourenco*

Mi, 10.45 – 12.15 Uhr, **14. Feb. – 19. Juni, 15x**  
Nordwestzentrum; € 130

Lehrwerk: Network Now B1.2, Klett Verlag

#### 7142-11 *Ursel Schoeltzke*

Do, 16.30 – 18.00 Uhr, **22. Feb. – 27. Juni, 15x**  
VHS Leipziger Straße; € 130

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

**7142-14** *Karla Lourenco*

Mo, 14.00 – 15.30 Uhr, **12. Feb. – 17. Juni, 15x**  
VHS Leipziger Straße; € 130

Lehrwerk: At Your Leisure B1, Hueber Verlag

**7142-17** *Alka Popat*

Mi, 13.00 – 14.30 Uhr, **21. Feb. – 05. Juni, 13x**  
VHS Leipziger Straße; € 115

### Lernstufe B2

Für alle Teilnehmer:innen, die sicher und selbstständig die Sprache anwenden können.

Lehrwerk: „A new start“ Refresher B2, Cornelsen Verlag

**7142-20** *Sabine Fischer*

Mi, 14.30 – 16.00 Uhr, **31. Jan. – 05. Juni, 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. We will work with photocopies (costs are to be paid directly to the teacher) or with a coursebook which focusses on oral communication (participants buy the book themselves). Your teacher will give you more information.

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, **20. Feb. – 11. Juni, 14x**  
Nordwestzentrum; € 195

### Lernstufe B2

**7142-30 West** *Ursel Schoeltzke*

Mi, 09.30 – 11.00 Uhr, **21. Feb. – 19. Juni, 15x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 130

**7142-35 Nord** *Alka Popat*

Do, 11.15 – 12.45 Uhr, **22. Feb. – 06. Juni, 12x**  
Nordwestzentrum; € 105

**7142-37 Nord** *Alka Popat*

Do, 11.15 – 12.45 Uhr, **04. Juli – 08. Aug., 6x**  
Nordwestzentrum; € 65

### Lernstufe C1

**7142-40** *Peter Medicott*

Do, 10.45 – 12.15 Uhr, **08. Feb. – 02. Mai, 10x**  
VHS Leipziger Straße; € 87

## Französisch

### Lernstufe A1 für Anfänger:innen

Für Teilnehmer:innen ohne jegliche Vorkenntnisse.

NEU im  
Programm

Lehrwerk: Rencontres en français A1, Klett Verlag  
ab Lektion 1

**7143-01** *Danielle Capron Stiller*

Di, 14.00 – 15.30 Uhr, **20. Feb. – 02. Juli, 17x**  
VHS Sonnemannstraße; € 148

**7143-02** *Berengere Griffon*

Do, 14.30 – 16.00 Uhr, **22. Feb. – 04. Juli, 15x**  
VHS Leipziger Straße; € 130

### Lernstufe A1

Für Teilnehmer:innen mit geringen Vorkenntnissen.

**7143-03** *Nathalie Noël*

Di, 10.00 – 11.30 Uhr, **20. Feb. – 09. Juli, 17x**  
VHS Leipziger Straße; € 148

### Lernstufe A2

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

Lehrwerk: Perspectives – Allèz-y! A2, Cornelson Verlag  
ca. ab Lektion 4

**7143-05** *Roselyne Le Roux*

Mi, 14.45 – 16.15 Uhr, **14. Feb. – 10. Juli, 18x**  
VHS Leipziger Straße; € 155



Lehrwerk: Rencontres en français A2, Klett Verlag  
ca. ab Lektion 8

**7143-06** Berengere Griffon

Mo, 12.00 – 13.30 Uhr, **12. Feb. – 24. Juni, 16x**  
VHS Leipziger Straße; € 140

Lehrwerk: Rencontres en français A2, Klett Verlag  
ca. ab Lektion 10

**7143-08** Berengere Griffon

Di, 11.15 – 12.45 Uhr, **20. Feb. – 02. Juli, 16x**  
Abendgymnasium; € 140

### Lernstufe B1

Für Teilnehmer:innen, die in der Sprachverwendung gute Kenntnisse besitzen.

**7143-12** Nathalie Noël

Mi, 14.00 – 15.30 Uhr, **14. Feb. – 10. Juli, 18x**  
VHS Leipziger Straße; € 155

**7143-13** Berengere Griffon

Di, 13.30 – 15.00 Uhr, **20. Feb. – 02. Juli, 16x**  
VHS Sonnemannstraße; € 140

Lehrwerk: Voyages neu B1, Klett Verlag  
ca. ab Lektion 8

**7143-14** Berengere Griffon

Do, 10.00 – 11.30 Uhr, **22. Feb. – 04. Juli, 15x**  
VHS Leipziger Straße; € 130

### Lernstufe B2

Für alle Teilnehmer:innen, die sicher und selbstständig die Sprache anwenden können.  
Pour les photocopies, une petite somme sera demandée par l'enseignant/e.

Lehrwerk: „A new start“ Refresher B2, Cornelsen Verlag

**7143-15** Berengere Griffon

Di, 09.30 – 11.00 Uhr, **20. Feb. – 02. Juli, 16x**  
Abendgymnasium; € 140

Lehrwerk: wird im Kurs bekannt gegeben

**7143-17** Danielle Capron Stiller

Mi, 10.45 – 12.15 Uhr, **21. Feb. – 03. Juli, 16x**  
VHS Leipziger Straße; € 140

### 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, **23. Feb. – 05. Juli, 15x**  
VHS Leipziger Straße; € 130

### Lernstufe B2

**7143-24** Nathalie Noël

Do, 11.45 – 13.15 Uhr, **22. Feb. – 11. Juli, 16x**  
VHS Leipziger Straße; € 140

### Online: Conversation Française

#### Lernstufe B1/B2

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

**7143-25** Nathalie Noël

Di, 16.00 – 17.00 Uhr, **06. Feb. – 25. Juni, 17x**  
Online; € 115

### Französischer Podcast

#### Lernstufe B1/B2

Unter flexibler Anleitung suchen Sie nach aktuellen und interessanten Themen und passenden Lieder, machen eine Umfrage, führen ein Interview oder vertonen ein kleines Hörspiel.

NEU im  
Programm

Einmal im Monat wird ein ganzer Podcast (von etwa 30 Minuten) auf Audacity erstellt. Audacity ist ein freier Audioeditor und -rekorder.

Bitte mitbringen: Papier, Stift, Smartphone und Ihre Neugier

**7143-30** Danielle Capron Stiller

Mi, 12.30 – 14.00 Uhr, **21. Feb. – 03. Juli, 16x**

VHS Leipziger Straße; € 140

### Gemeinsames Kochen auf Französisch

Essen wie Gott in Frankreich – die französische Küche hat Maximales zu bieten. Dabei warten nicht nur die Klassiker der Haute Cuisine darauf, entdeckt zu werden. Auch viele regionale Spezialitäten sind es durchaus Wert, erkundet zu werden. Wir wagen es – gemeinsam mit Ihnen Französisch zu kochen und gleichzeitig die Sprachkenntnisse zu erweitern. In diesem Seminar lernen Sie nicht nur französisch sprechen, sondern können den Geschmack der Sprache auf ihrer Zunge zergehen lassen.

NEU im  
Programm

### Wintergeschmack

Sie kochen Crêpes und truffes au chocolat, zwei bekannte Speisen der französischen Küche. Crêpes können Sie sowohl herzhaft als auch süß genießen. Probieren Sie es aus.

Pour les ingrédients, une somme de €8 sera demandée par l'enseignant/e pour les 2 séances.

Voraussetzung: B1/B2 Kenntnisse

**7143-40 Nord** Danielle Capron Stiller

Fr, 15.00 – 18.00 Uhr, **02. Feb. + 15. März, 2x**

BZ Nieder-Eschbach: Ben-Gurion-Ring 20; € 40

### Frühlingsgeschmack

Sie bereiten Couscous und Quiche zu. Die Quiche können Sie in verschiedenen Variationen wie z.B. au saumon/épinards – lorraine – épinards/chèvre – poireaux ausprobieren.

Pour les ingrédients, une somme de €16 sera demandée par l'enseignant/e pour les 2 séances.

**7143-42 Nord** Danielle Capron Stiller

Fr, 15.00 – 18.00 Uhr, **19. Apr. + 03. Mai, 2x**

BZ Nieder-Eschbach: Ben-Gurion-Ring 20; € 40

### Sommergeschmack

Sie kochen „Blanc mangé noix de coco et coulis de framboise“ und „Tarte au citron“. Freuen Sie sich über die bekannten sommerlich leichten Nachspeisen der französischen Küche und lassen Sie die Sonne in ihr Herz und ihren Magen. Pour les ingrédients, une somme de €12 sera demandée par l'enseignant/e pour les 2 séances.

**7143-44 Nord** Danielle Capron Stiller

Fr, 15.00 – 18.00 Uhr, **14. Juni + 05. Juli, 2x**

BZ Nieder-Eschbach: Ben-Gurion-Ring 20; € 40

## Italienisch

### Lernstufe A1

Für Teilnehmer:innen mit geringen Vorkenntnissen.

Lehrwerk: Con Piacere Nuovo A1, Klett Verlag

**7144-01** Vera Agus-Eisenhardt

Mi, 09.30 – 11.00 Uhr, **14. Feb. – 26. Juni, 16x**

VHS Sonnemannstraße; € 145

### 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 10

**7144-02** Venera Tirreno

Fr, 10.00 – 11.30 Uhr, **16. Feb. – 28. Juni, 15x**

VHS Leipziger Straße; € 130

**Auch wenn Kurse schon begonnen haben, können Sie jederzeit zusteigen!**

(Vorausgesetzt es sind noch Plätze frei.)

**Sprechen Sie uns an!**



**Lernstufe B1**

Für Teilnehmer:innen, die in der Sprachverwendung gute Kenntnisse besitzen.

**7144-03** Vera Agus-Eisenhardt

Mi, 11.15 – 12.45 Uhr, **14. Feb. – 26. Juni, 16x**

VHS Sonnemannstraße; € 145

**Lernstufe B2**

Für alle Teilnehmer:innen, die sicher und selbstständig die Sprache anwenden können.

Lehrwerk: Nuovo Progetto italiano 3, Edi Lingua Edizioni  
ab Lektion 5

**7144-30** Venera Tirreno

Fr, 11.45 – 13.15 Uhr, **16. Feb. – 28. Juni, 15x**

VHS Leipziger Straße; € 130

## Spanisch

**Lernstufe A1 für Anfänger:innen**

Für Teilnehmer:innen ohne jegliche Vorkenntnisse.

Lehrwerk: Con Gusto Nuevo A1, Kurs- und Übungsbuch, Klett Verlag

**7145-02** Sharon Katherine Mielke-Toledo

Do, 14.15 – 15.45 Uhr, **07. März – 18. Juli, 15x**

VHS Leipziger Straße; € 130

**Lernstufe A1**

Für Teilnehmer:innen mit geringen Vorkenntnissen.

**7145-03** Carola Del Rio de Friedrich

Mo, 15.45 – 17.15 Uhr, **12. Feb. – 08. Juli, 18x**

VHS Sonnemannstraße; € 155

**7145-04** Carola Del Rio de Friedrich

Mo, 14.00 – 15.30 Uhr, **12. Feb. – 08. Juli, 18x**

VHS Sonnemannstraße; € 155

Lehrwerk: Aula internacional Plus 1 (A1), Kurs- und Übungsbuch mit Audios und Videos (deutsche Ausgabe), Klett Verlag

**7145-05** Sharon Katherine Mielke-Toledo

Di, 11.00 – 12.30 Uhr, **05. März – 02. Juli, 15x**

VHS Leipziger Straße; € 130

**Lernstufe A2**

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

Lehrwerk: Aula internacional Plus 2 (A2), Klett Verlag

**7145-08** Sharon Katherine Mielke-Toledo

Do, 16.00 – 17.30 Uhr, **07. März – 18. Juli, 15x**

VHS Leipziger Straße; € 130

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

**7145-10** Carola Del Rio de Friedrich

Mi, 14.00 – 15.30 Uhr, **14. Feb. – 10. Juli, 18x**

VHS Leipziger Straße; € 155

**A2 Auffrischung**

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

**7145-11** Lucas Silva Soto

Do, 10.00 – 11.30 Uhr, **18. Apr. – 04. Juli, 10x**

VHS Sonnemannstraße; € 90

**Lernstufe B1**

Für Teilnehmer:innen, die in der Sprachverwendung gute Kenntnisse besitzen.

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

**7145-12** Carola Del Rio de Friedrich

Mi, 16.00 – 17.30 Uhr, **14. Feb. – 10. Juli, 18x**

VHS Leipziger Straße; € 155

**Lernstufe B2**

Für Teilnehmer:innen, die sicher und selbstständig die Sprache anwenden können.

ca. ab Lektion 6

**7145-14** Gloria Notari

Mo, 15.45 – 17.15 Uhr, **05. Feb. – 10. Juni, 15x**

VHS Leipziger Straße; € 130

.....  
Lehrwerk: Con Gusto Nuevo B2, Kurs- und Übungsbuch, Klett Verlag

**7145-15** Gloria Notari

Mi, 14.00 – 15.30 Uhr, **07. Feb. – 12. Juni, 15x**

VHS Leipziger Straße; € 130

**Auffrischung B2**

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

**7145-16** Gloria Notari

Di, 14.00 – 15.30 Uhr, **06. Feb. – 04. Juni, 15x**

VHS Leipziger Straße; € 130

**Sprachkurse können auch mit einer kleinen Teilnehmerzahl stattfinden.**

Dies wird durch eine Stafflung der Laufzeit sichergestellt. Bei sieben Anmeldungen läuft der Kurs über fünfzehn Termine, bei sechs Anmeldungen über dreizehn Termine. Entscheidend ist der zweite Kurstermin.

**Spanisch Grammatik und Konversation****Grammatik und Konversation B1**

Para participantes desde el nivel B1 que deseen esclarecer las dudas sobre las estructuras gramaticales: ser y estar, pretérito indefinido e imperfecto y modo subjuntivo. Estas estructuras gramaticales se explicarán y trabajarán a través de ejercicios en los que se narra en términos generales, algunos aspectos interesantes del Mundo español, por ejemplo Pablo Pcaso, Frida Kahlo, Evita Perón, Miguel Cervantes, Cristóbal Colón y otros más. Transfiriéndolo por medio de la conversación, y expresando diferentes puntos de vista.

**7145-18** Gloria Notari

Do, 14.00 – 15.30 Uhr, **08. Feb. – 20. Juni, 15x**

VHS Leipziger Straße; € 130

**Spanisch Konversation B1****Evita Perón**

Maria Eva Duarte nace el 07 de mayo de 1919 en Junín, Argentina, en un medio difícil de pobreza. A través de este seminario podremos conocer la vida de Evita, como la llamada su pueblo; su gran voluntad y carisma que le permitió no solo salir de la pobreza sino convertirse en un símbolo político. En efecto, la población empobrecida y de capas medias la quisieron más que a ningún otro político en la historia Argentina.

En un ambiente cordial y amigable podremos conocer también la identidad e idiosincrasia que existe en Argentina; la cultura de tomar té mate y bailar el Tango.

**7145-20** Gloria Notari

Fr, 15.00 – 17.15 Uhr, Sa, 11.00 – 14.15 Uhr, So, 11.00 – 14.15 Uhr, **23. – 25. Feb., 3x**

VHS Sonnemannstraße; € 66

NEU im Programm

# Computer und Internet

In den nachfolgenden Kursen werden die Grundlagen für den Umgang mit verschiedenen Arten von Computern zum 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 (7161-01N und -03).
- Sie haben schon PC-Kenntnisse gesammelt, die Sie auffrischen möchten, dann empfiehlt sich der Kurs „Zweite Schritte am Computer“ (7161-05N und -07).
- Sie arbeiten regelmäßig am PC, aber Sie wünschen sich mehr Ordnung? Dann sind Sie im Kurs „Dritte Schritte am Computer“ genau richtig (7161-09 bis -13).
- Sie besitzen Vorkenntnisse am PC und wollen das Internet besser nutzen können? Besuchen Sie dazu den Kurs „Vierte Schritte am Computer“ (7161-15N und -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.

## Schritt für Schritt den Computer kennenlernen

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



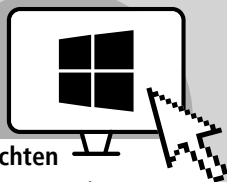
### Erste Schritte am Computer



#### Sie möchten

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

### Zweite Schritte am Computer



#### Sie möchten

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

### Dritte Schritte am Computer



#### Sie möchten

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

### Vierte Schritte am Computer



#### Sie möchten

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

**7161-01 Nord** *Biljana Varzic*

Mo + Di + Do, 13.15 – 16.30 Uhr, **04. – 07. März, 3x**  
Nordwestzentrum; € 67

**7161-03** *Birgit Henrici*

Mo + Di + Mi, 10.00 – 13.15 Uhr, **06. – 08. Mai, 3x**  
VHS Sonnemannstraße; € 67

**Zweite Schritte am Computer****Windows für Fortgeschrittene**

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

Inhalte:

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

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

**7161-05 Nord** *Biljana Varzic*

Mo + Di + Mi, 09.45 – 13.00 Uhr, **18. – 20. März, 3x**  
Nordwestzentrum; € 67

**7161-07** *Birgit Henrici*

Mi + Do + Fr, 10.00 – 13.15 Uhr, **22. – 24. Mai, 3x**  
VHS Sonnemannstraße; € 67

**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.

**7161-09** *Birgit Henrici*

Di + Fr, 10.00 – 13.15 Uhr, **13. + 16. Feb., 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 45

**7161-11 Nord** *Biljana Varzic*

Mo + Di, 09.45 – 13.00 Uhr, **29. + 30. Apr., 2x**  
Nordwestzentrum; € 45

**7161-13** *Birgit Henrici*

Mo + Di, 10.00 – 13.15 Uhr, **27. + 28. Mai, 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 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 Nord** *Biljana Varzic*Mo + Di, 09.45 – 13.00 Uhr, **06. + 07. Mai, 2x**

Nordwestzentrum; € 45

**7161-17** *Biljana Varzic*Mo + Di, 10.00 – 13.15 Uhr, **08. + 09. Juli, 2x**

VHS Sonnemannstraße; € 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, 13.15 – 16.30 Uhr, **22. Mai, 1x**

Nordwestzentrum; € 23

**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 Markt-

plätze 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.

**7162-03** *Peter Juhre*

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

**22. + 23. März, 2x**

VHS Sonnemannstraße; € 40

**7162-05 Nord** *Peter Juhre*

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

**14. + 15. Juni, 2x**

Nordwestzentrum; € 40

**(Ebay) Kleinanzeigen****Richtig kaufen und verkaufen**

Schnäppchen ersteigern und/oder selbst verkaufen, sind die Ziele und Inhalte dieses Kurses. Entrümpeln Sie Ihren Keller – es sind sicher einige Schätze dabei, für die andere Menschen noch Interesse haben und Geld dafür zahlen werden.

„Ebay Kleinanzeigen“ heißt seit Frühjahr 2023 nur noch „Kleinanzeigen“ und ist der Flohmarkt im Internet und sowie einer der größten Onlinemarktplätze. Wie Sie an diesem Geschehen teilnehmen können, erfahren Sie in diesem Kurs. Sie lernen unter anderem:

- Anmeldung bei (Ebay) Kleinanzeigen und was Sie dabei beachten sollten
- Artikel kaufen
- Angebote einstellen und richtig platzieren
- Rechte und Pflichten als Käufer:in oder Verkäufer:in

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

**7162-07 Nord** *Birgit Henrici*Fr, 10.00 – 13.15 Uhr, **12. Apr., 1x**

Nordwestzentrum; € 23

**7162-09** *Birgit Henrici*Fr, 10.00 – 13.15 Uhr, **12. Juli, 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 23

## Umstieg auf Windows 11 (Bring your own device)

### 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** *Biljana Varzic*

Mo + Di, 13.15 – 16.30 Uhr, **27. + 28. Mai, 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 45

## Word für Senior:innen

### Grundlagen der Textverarbeitung

An nur zwei Samstagen lernen Sie grundlegende Techniken für die Arbeit mit Microsoft Word kennen. Sie werden unter anderem:

- die Menü- und Symbolleiste kennen lernen
- Dokumente verfassen und formatieren
- Grafiken und Bilder einfügen
- Tabellen erstellen, gestalten und optimieren
- Zeichen und Absätze formatieren
- Textfelder, WordArt und Symbole einsetzen
- Dateien ausdrucken.

Das Arbeitstempo richtet sich nach den Teilnehmenden.

**7163-03** *Birgit Henrici*

Sa, 10.00 – 13.15 Uhr, **20. + 27. Apr., 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 45

NEU im  
Programm

## Digitale Welt

### ChatGPT

#### Grenzen und Möglichkeiten von Künstlicher Intelligenz

Entdecken Sie die Grenzen und Möglichkeiten von Künstlicher Intelligenz (KI) am Beispiel von ChatGPT. In unserem Kurs erhalten Sie eine Einführung in ChatGPT und können das Werkzeug selber ausprobieren. Was ChatGPT genau ist, lassen wir uns vorerst von der KI selbst erklären: „Hallo, ich heiße ChatGPT. Ich bin ein Computerprogramm, das darauf trainiert wurde, wie Menschen zu sprechen und zu schreiben. Das bedeutet, dass ich Fragen beantworten und Gespräche führen kann, genauso wie Sie es mit Ihren Freunden und Ihrer Familie tun würden. Ich kann Ihnen helfen, Dinge zu verstehen oder Probleme zu lösen, indem ich Informationen und Ratschläge bereitstelle. Ich hoffe, dass ich Ihnen helfen kann!“

Bleiben Sie neugierig und lassen Sie uns gemeinsam die Möglichkeiten von ChatGPT entdecken.

Der Kurs ist für alle Altersgruppen geeignet und erfordert keine speziellen Vorkenntnisse.

**7164-01** *Ferdinand Wolf*

Sa, 10.00 – 12.30 Uhr, **13. Juli, 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 16

### KI, ChatGPT und andere Chatbots

#### Grenzen, Möglichkeiten und Anwendungsszenarien

Lernen Sie die vielfältigen Anwendungsfelder von Künstlicher Intelligenz (KI) am Beispiel textbasierter Dialogsysteme kennen. Probieren Sie die Möglichkeiten aus und diskutieren Sie Grenzen sowie Risiken dieser Entwicklungen. ChatGPT ist ein KI-Chatbot, der menschliche Texteingaben verstehen und möglichst natürlich antworten soll. Ein Chatbot ist ein Computerprogramm, das u.a. KI nutzt, um Fragen zu verstehen und die Antworten darauf zu automatisieren, indem es menschlichen Datenaustausch simuliert. Chatbots werden zunehmend besser und vielfältiger: ChatGPT (OpenAI/Microsoft Bing), Google Bard oder IBM Watson sind nur einige Beispiele. Doch sie sind nur so gut, wie der Mehrwert, den sie schaffen. Lassen Sie sich überraschen und

NEU im  
Programm



probieren Sie selber aus.

Der Kurs ist für alle Altersgruppen geeignet und erfordert keine speziellen Vorkenntnisse.

**7164-03 Helmut Hahn**  
Sa, 10.00 – 13.15 Uhr, **23. März, 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 23

**7164-05 Nord Helmut Hahn**  
Sa, 10.00 – 13.15 Uhr, **25. Mai, 1x**  
Nordwestzentrum; € 23

## Zivilgesellschaft 4.0

### Wie wirkt sich Künstliche Intelligenz auf unsere Gesellschaft aus?



Künstliche Intelligenz (KI) ist längst Teil unseres Alltags. Unbestritten, dass diese Schlüsseltechnologie des digitalen Zeitalters eine enorme Wichtigkeit hat – nicht nur für Wissenschaft und Wirtschaft, sondern auch für die Gesellschaft. Sie hat unsere Lebens- und Arbeitswelt verändert und tut es weiterhin. Welche Voraussetzungen müssen gegeben sein, damit alle gesellschaftlichen Gruppen von dieser Technologie profitieren und KI konsequent sozial, nachhaltig und gleichberechtigt mitwirkend gestaltet werden kann? Wir wollen in der Veranstaltung die verschiedenen Blickwinkel zur weiteren Entwicklung von Künstlicher Intelligenz in einer zivilen Gesellschaft betrachten.

**7164-07 Helmut Hahn**  
Sa, 10.00 – 13.15 Uhr, **06. Juli, 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 23

## Wie erleichtert das Smartphone unseren Alltag?

### Digitalisierung im Alltag

Unter dem Motto „digital im Alltag“ vermittelt dieser Kurs Ihnen Einblicke und Perspektiven, wie Sie die Vorteile der Digitalisierung für sich selbst nutzen können. Beispielsweise bei alltäglichen Herausforderungen: beim Versand von Briefen/Paketen, beim Parken oder bei der Nutzung neuer Haushaltsgeräte:maschinen.

Die Digitalisierung verändert zunehmend viele Aspekte unseres Lebens und des gesellschaftlichen Miteinanders: wie wir kommunizieren, wie wir Wissen und Informationen beziehen, aber auch, wie wir unsere Freizeit verbringen und unser

Leben organisieren. Daher ist es wichtig, über Kenntnisse und Fertigkeiten zu verfügen, die es uns ermöglichen, weiterhin am gesellschaftlichen Leben teilnehmen zu können. Die digitale Welt hält spannende Herausforderungen für uns bereit – seien Sie mit dabei.

**7165-01 Jutta Streibert**  
Fr, 10.00 – 12.15 Uhr, **19. Apr., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 18

## Wie hilft das Smartphone gesund zu bleiben?

### Digitalisierung in der Welt der Gesundheit

In diesem Kurs unterstützen wir Sie dabei, Kompetenzen im Umgang mit digitalen und neuen Technologien zu erwerben oder zu vertiefen. Mehr denn je ist unser Alltag von der Digitalisierung geprägt, was manche als Fluch und Segen zugleich bezeichnen. Wir möchten unseren Fokus jedoch auf das Positive lenken und die „Digitalisierung der Gesundheit“ genauer unter die Lupe nehmen. Was ist eigentlich die Elektronische Patientenakte, wie funktioniert sie und welche Vorteile habe ich persönlich davon? Wieso gibt es Assistenz-Roboter und was können diese schon? Wie kann ich meine Gesundheit durch die Verwendung eines Fitness-Trackers fördern?

Die digitale Welt hält spannende Vorteile für unsere Gesundheit bereit – machen Sie mit.

**7165-03 Jutta Streibert**  
Mi, 10.00 – 12.15 Uhr, **05. Juni, 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 18

## Mobilgeräte

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

Welcher Kurs ist der Richtige für Sie?

- Sie haben sich für den Kauf eines Smartphones entschieden, sind aber noch unsicher, welches zu Ihnen passt? Besuchen Sie unseren Vortrag „Smartphones und Tablets – Orientierungshilfe vor dem Kauf“ (7166-03).
- Sie haben Ihr Handy oder Smartphone (egal welches Modell) bisher kaum genutzt, haben noch keine Erfahrung damit und suchen Hilfe bei den allerersten Schritten? Die Kurse „Mein erstes/neues Smartphone“ (7166-05W bis -11N) bieten einen ersten Einstieg.
- Sie haben ein iPhone oder iPad (von Apple)? Dann sind die folgenden Kurse für Ihr Gerät geeignet: 7167-01 bis -15.
- Sie haben ein Smartphone oder internetfähiges Tablet mit dem Betriebssystem Android (z.B. von Samsung, Nexus, HTC, LG)? Dann schauen Sie sich die Kurse 7168-01N bis -23 genauer an.



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

## Smartphones/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.

**7166-03** *Biljana Varzic*  
Mo, 14.00 – 16.00 Uhr, **12. Feb., 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*  
Mo, 10.45 – 14.00 Uhr, **12. Feb., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 23

**7166-07 West** *Natascha Milrath*  
Mo, 10.00 – 13.15 Uhr, **19. Feb., 1x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 23

**7166-09 West** *Natascha Milrath*  
Di, 14.00 – 17.15 Uhr, **16. Apr., 1x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 23

**7166-11 Nord** *Biljana Varzic*  
Mi, 09.45 – 13.00 Uhr, **08. Mai, 1x**  
Nordwestzentrum; € 23

### **Das iPhone als Wundertüte und seine vielfältigen Möglichkeiten**

Nehmen Sie teil an einer Entdeckungsreise in die Welt des iPhones und die vielfältigen Möglichkeiten und Funktionen. Lernen Sie praxisorientiert die Grundfunktionen und Möglichkeiten Ihres iPads/iPhones kennen. Diese technischen „Wundertüten“ sind vielseitig und mobil einsetzbare, einfache zu bedienende Geräte. Sie sind für Multimedia-Anwendungen (z. B. Fotos, Musik, Spiele, usw.), für unterschiedlichste Kommunikationswege und zur Informationsbeschaffung gleichermaßen nützlich. In diesem Vortrag mit Anwendungsbeispielen geht es um einen Einblick in die grundlegenden Funktionen und Bedienungsmöglichkeiten dieser kleinen Computer. Ergänzend dazu erhalten Sie Tipps zum Akku, zu Sim-Karten sowie zu Apps und deren praktische Verwendung im Alltag.

Bitte mitbringen: Ihr eingerichtetes mobiles Gerät, Ladekabel, eventuell Kennwörter und Bedienungsanleitung (falls vorhanden).

**7167-01** *Jutta Streibert*  
Fr, 14.00 – 16.15 Uhr, **16. Feb., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 15

### **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

**7167-03** *Mechthild Schwetjje*  
Mo + Do, 10.00 – 13.15 Uhr,  
**15. Feb., 22. Feb., 07. März, 3x**  
VHS Sonnemannstraße; € 67

**7167-05 West** *Natascha Milrath*  
Mo, 10.00 – 13.15 Uhr, **26. Feb. – 11. März, 3x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 67

**7167-07 West** *Natascha Milrath*  
Di, 14.00 – 17.15 Uhr, **23. Apr. – 07. Mai, 3x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 67

### **Treffpunkt iPhone und iPad Für ältere Menschen**

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

**7167-09** *Mechthild Schwetjje*  
Do, 10.00 – 13.15 Uhr, **14. März, 02. Mai, 13. Juni, 3x**  
VHS Sonnemannstraße; € 67

**7167-11 West Natascha Milrath**

Mo, 10.00 – 13.15 Uhr, **03. Juni, 24. Juni, 22. Juli, 3x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 67

**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.

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

**7167-13 Mechthild Schwetje**

Do, 10.00 – 13.15 Uhr, **16. Mai, 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 23

**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.

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

**7167-15 Mechthild Schwetje**

Do, 10.00 – 13.15 Uhr, **20. Juni, 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 23

**Android-Smartphone I****Die Grundfunktionen**

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

**7168-01 Nord Biljana Varzic**

Mo + Di + Do, 09.45 – 13.00 Uhr, **04. – 07. März, 3x**  
Nordwestzentrum; € 67

**7168-03 Biljana Varzic**

Mo + Di + Mi, 09.45 – 13.00 Uhr, **27. – 29. Mai, 3x**  
VHS Sonnemannstraße; € 67

**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)

**7168-05 Nord Biljana Varzic**

Mo + Di + Mi, 13.15 – 16.30 Uhr, **18. – 20. März, 3x**  
Nordwestzentrum; € 67

**7168-07** Biljana Varzic  
Mo + Di + Mi, 14.00 – 17.15 Uhr, **08. – 10. Juli, 3x**  
VHS Sonnemannstraße; € 67

### Android-Smartphone III

#### Internet-Nutzung auf Smartphones und Tablets

Sie sind bereits kompetent im Umgang mit Ihrem Android-Gerät (Smartphone oder Tablet) und möchten nun mehr über die Möglichkeiten sowie die Nutzung des Internets erfahren? Der Schwerpunkt dieses Kurses liegt auf dem Internet und den grundlegenden Bedienungen dazu. Hierzu gehören beispielsweise folgende Inhalte: SIM-Karte, W-LAN, mobile Daten, Web-Browser, E-Mail-Apps u.v.m.

In diesen Kursen erlangen Sie Kompetenzen, um Ihr Gerät in der Praxis sicher anwenden zu können und steigern so Ihr Verständnis im Bereich Android Smartphones und Tablets.

Voraussetzung: Ein eigenes Smartphone oder Tablet und Kenntnisse im Umgang damit (die Sie z.B. in unserem Grundlagenkurs vermittelt bekommen).

**7168-09 Nord** Biljana Varzic  
Mo + Di, 13.15 – 16.30 Uhr, **29. + 30. Apr., 2x**  
Nordwestzentrum; € 45

### Treffpunkt Android: Smartphones & Tablets

Bei unserem Treffpunkt (mit zwei Terminen) lernen Sie die Möglichkeiten Ihres Android-Handy:Smartphones oder Tablet besser kennen und erhalten Antworten, auf Ihre eigenen offenen Fragen. Sie nutzen Ihr Android Gerät 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 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 Smartphone oder Tablet und erste Kenntnisse im Umgang damit (die Sie z.B. in unserem Grundlagenkurs vermittelt bekommen).

**7168-11 Nord** Biljana Varzic  
Mi, 13.15 – 16.30 Uhr, **08. + 22. Mai, 2x**  
Nordwestzentrum; € 45

### 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

**7168-13 Nord** Biljana Varzic  
Mo, 13.15 – 16.30 Uhr, **06. Mai, 1x**  
Nordwestzentrum; € 23

**7168-15** Biljana Varzic  
Mi, 13.15 – 16.30 Uhr, **29. Mai, 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 23

### Kamera und Video bei Smartphone und Tablet

#### Schöne Momente kreativ und digital festhalten

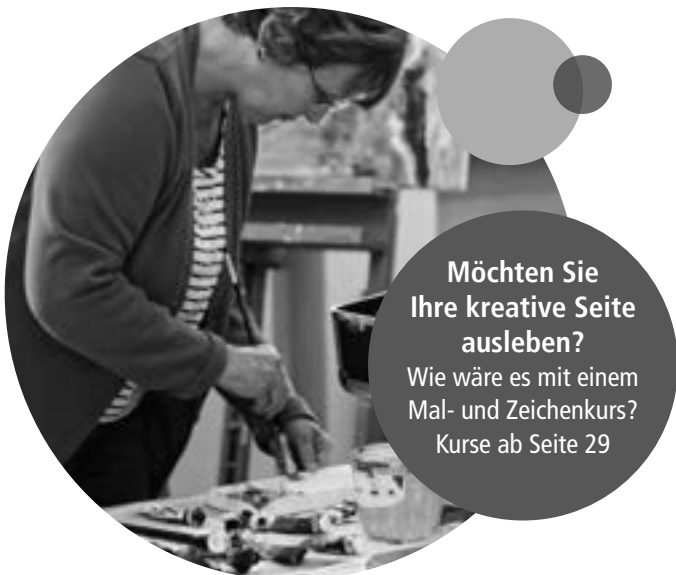
Sie möchten schöne Momente mit dem Smartphone oder Tablet gekonnt festhalten? Lernen Sie den Umgang mit der Kamera kennen und erfahren Sie, wie Sie digitale Bilder und Videos souverän und kreativ aufnehmen. Es gibt viele verschiedene Funktionen auszuprobieren, die für kreative Aufnahmen sorgen. Lassen Sie sich inspirieren! Sie werden von Ihren Aufnahmen und von der Leichtigkeit der Bedienung beeindruckt sein.

Voraussetzung: Ein eigenes Smartphone oder Tablet und Kenntnisse im Umgang damit

NEU im  
Programm

**7168-17 Nord** Biljana Varzic  
Fr, 13.15 – 15.45 Uhr, **10. Mai, 1x**  
Nordwestzentrum; € 18

**7168-19** Biljana Varzic  
Do, 15.15 – 17.45 Uhr, **11. Juli, 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 18



**Möchten Sie  
Ihre kreative Seite  
ausleben?**

Wie wäre es mit einem  
Mal- und Zeichenkurs?  
Kurse ab Seite 29

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

In diesem Kurs lernen Sie den Umgang mit Apps, die Sie in Frankfurt und in der Umgebung bei Ihren Unternehmungen unterstützen und weiterhelfen. Insbesondere bei der Mobilität und Orientierung können sie uns das Leben vereinfachen. Zum Einstieg wiederholen wir das Verbinden mit dem W-Lan, die Installation von Apps und besprechen, was Benutzerkonten sind. Anschließend schauen wir uns konkret die Bedienung und Verwendung folgender Apps an:

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

Dieser Aufbaukurs richtet sich an Teilnehmende, die die Grundfunktionen ihres Smartphones (und Tablets) beherrschen und die nun weitere Funktionen und Apps nutzen

wollen. Lernen Sie die Apps, die Sie immer (unterwegs) an ihr Ziel bringen. Dieser Kurs richtet sich sowohl an Android- als auch iPhone-Nutzer:innen.

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

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

**7168-21** Natascha Milrath  
Mo, 10.00 – 12.30 Uhr, **15. – 29. Apr., 3x**  
VHS Sonnemannstraße; € 49

**7168-23** Natascha Milrath  
Di, 14.00 – 16.30 Uhr, **04. – 18. Juni, 3x**  
VHS Sonnemannstraße; € 49

### **Einzel-Sprechstunde rund um Smartphone und Tablet**

#### **Individuelle Termine nur im Juli und August 2024**

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 bewandertes“ 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.

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

Bei der Terminvereinbarung bitten wir Sie, Ihre Fragen/Probleme kurz zu schildern.

# VHS-Unterrichtsorte

## Abendgymnasium

Martin-Elsässer-Weg 6,  
Eingang Sonnemannstr. 13, 60314 Frankfurt a.M.  
S1–S6, S8+S9, Tram 11+14,  
Bus 31 → Ostendstraße oder U6 → Ostbahnhof



## Bethaniengemeinde

Wickenweg 60d, 60433 Frankfurt a.M.  
Bus 66 → Weißer Stein, Bus 63 → Fliederweg  
oder S6 → Frankfurter Berg Bahnhof



## BiKuZ / VHS-Zentrum West

Michael-Stumpf-Straße 2, 65929 Frankfurt a.M.  
S1+S2, R10, R12, R13, RB20, Bus 50, 51, 53–55, 58, 59,  
68, 253, 804 → Höchst Bahnhof



## Begegnungszentren des Frankfurter Verbands:



- **BZ Nied:** Birminghamstraße 20, 65934 Frankfurt a.M.  
Tram 11+21 → Birminghamstraße
- **BZ Gallus:** Frankenallee 206-210, 60326 Frankfurt a.M.  
Tram 11+14+21 → Rebstöcker Straße oder Bus 52 →  
Schneidhainer Straße
- **BZ Gallus II:** Flörsheimer Straße 16, 60326 Frankfurt a.M.  
Tram 11+14+21 → Rebstöcker Straße
- **BZ Ginnheim:** Ginnheimer Landstraße 172-174,  
60431 Frankfurt a.M.  
U1+U9, Tram 16, Bus 39+64 → Ginnheim
- **BZ Praunheim:** Heinrich-Lübke-Straße 32,  
60488 Frankfurt a.M.  
U7 → Heerstraße
- **BZ Mittl. Hasenpfad:** Mittlerer Hasenpfad 40,  
60598 Frankfurt a.M.  
Bus 45 → Großer Hasenpfad Mitte
- **BZ Ostend:** Rhönstraße 89, 60385 Frankfurt a.M.  
U 6+U7, Bus 32 → Habsburgerallee
- **BZ Riederwald:** Am Erlenbruch 26,  
60386 Frankfurt a.M.  
U7 → Johanna-Tesch-Platz

- **BZ Nieder-Eschbach:** Ben-Gurion-Ring 20,  
60437 Frankfurt a.M.  
U2, 8 und 9, Bus 27 → Bonames Mitte

## Dr. Hoch's Konservatorium

Sonnemannstraße 16, 60314 Frankfurt a.M.  
S1–S6, S8+S9, Tram 11+14, Bus 31 → Ostendstraße  
oder U6 → Ostbahnhof



## Evangelische Mariengemeinde

Zentgrafensteinstraße 23, 60389 Frankfurt a.M.  
Bus 43 → Zentgrafenschule

## Evangelische Miriamgemeinde Bonames

Kirchhofsweg 11, 60437 Frankfurt a.M.  
U2+U9 → Bonames Mitte oder  
Bus 27+28 → Bonameser Hainstraße

## Hufeland-Haus

Wilhelmshöher Straße 34, 60389 Frankfurt a.M.  
Bus 38+43 → Hufeland-Haus



## Katholische Kirchengemeinde Heilig Kreuz

Barbarossastraße 59, 60388 Frankfurt a.M.  
U4+U7, Bus 42+551 → Enkheim

## Katholische Kirchengemeinde St. Stephanus

Deuil-La-Barre-Straße 2, 60437 Frankfurt a.M.  
U2, U8, U9, Bus 27, 29, 8 → Nieder-Eschbach

## Nordwestzentrum / VHS-Zentrum Nord

Tituscorso 7, 60439 Frankfurt a.M.  
U1+U9, Bus 29, 60, 71, 72, 73, 251 → Nordwestzentrum



## Senioren-Initiative Höchst

Gebeschusstraße 44, 65929 Frankfurt am Main  
S1+S2, R10, R12, R13, RB20, Bus 50, 51, 53–55, 58, 59,  
68, 253, 804 → Höchst Bahnhof (Nordseite)

## Sozialzentrum Marbachweg

Dörpfeldstraße 4-8, 60435 Frankfurt a.M.  
U5, Bus 34 → Marbachweg/Sozialzentrum



## VHS Leipziger Straße

Leipziger Straße 67, 60487 Frankfurt a.M.  
U6+U7 → Leipziger Straße



## VHS Sonnemannstraße – Zentrale

Sonnemannstraße 13, 60314 Frankfurt a.M.  
S1–S6, S8+S9, Tram 11+14, Bus 31 → Ostendstraße  
oder U6 → Ostbahnhof

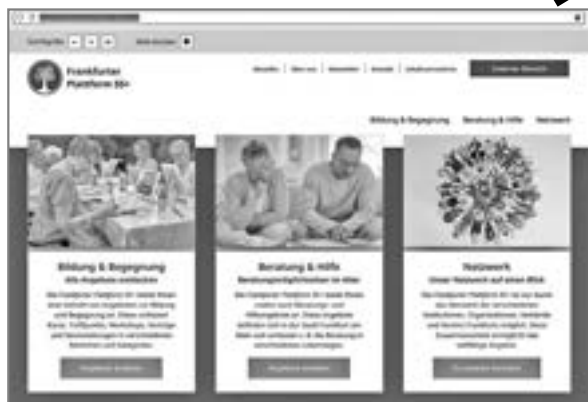




## Frankfurter Plattform 55+

Ein digitales Bildungs- und Beratungsangebot der  
Stadt Frankfurt für Seniorinnen und Senioren

**frankfurter-plattform-55plus.de**



Die **Frankfurter Plattform 55+** bietet Ihnen folgende Vorteile:

- einfache Bedienung und klare Gliederung,
- Angebote finden: schnell, nach Themen, Datum, Uhrzeit und in Ihrem Stadtteil,
- kostenfreie und Online-Angebote direkt erkennen,
- konkrete Ansprechpartner:innen erreichen,
- Kontaktdaten zu Verbänden, Vereinen, Organisationen einfach finden,
- regelmäßige Newsletter-Informationen,
- sich inspirieren lassen von den Möglichkeiten,
- und vieles mehr.

### Information

Marco Mayer, Telefon: 069 212-73226

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



**Volkshochschule Frankfurt am Main**

Sonnemannstraße 13

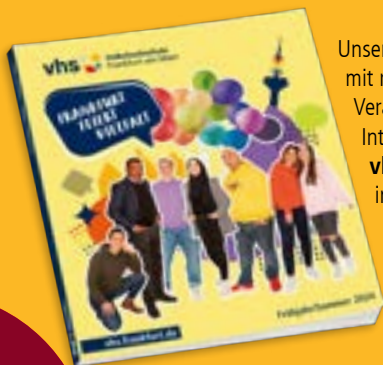
60314 Frankfurt am Main

Telefon 069 212-71501

Fax 069 212-71500

E-Mail [vhs@frankfurt.de](mailto:vhs@frankfurt.de)

Internet [vhs.frankfurt.de](http://vhs.frankfurt.de)



Unser gesamtes Angebot mit rund 2.500 Kursen und Veranstaltungen finden Sie im Internet unter **[vhs.frankfurt.de](http://vhs.frankfurt.de)** oder in unserem Gesamtprogramm.