

Programm Nord

Das VHS-Kursangebot in den
nördlichen Stadtteilen




**FRANKFURT
FEIERT
VIELFALT**








Programm
Frühjahr/Sommer 2024

Inhalt

Öffnungszeiten: Kursanmeldung und Beratung.....	5
Informationen zur Anmeldung	7
Themenschwerpunkt: Frankfurt feiert Vielfalt.....	8
Frankfurter Plattform 55+.....	10
Filmforum Höchst – Das Kino der Frankfurter Volkshochschule.....	11
Online lernen an der VHS.....	12
Studium Generale.....	105
VHS-Unterrichtsorte.....	106
 Gesellschaft, Politik, Psychologie.....	14
Diversität und Zusammenleben.....	14
Ehrenamt	18
Politik	19
Geschichte	20
Recht.....	21
Psychologie.....	22
Gewaltprävention.....	26
Lern- und Gedächtnistraining.....	27
 Frankfurt, Region, Umwelt	28
 Kunst, Kultur, Kreativität	30
Tanz.....	30
Musik	31
Fotografie	32
Bildnerisches Gestalten.....	33
Kunst- und handwerkliche Techniken	36
Nähen, Textiles Gestalten	41
Mode und mehr	44
Handarbeit.....	46
 Gesundheit	49
Wissen und Praxis rund um die Gesundheit.....	49
Yoga	56
Fitness und Sport	59
 Deutsch als Fremdsprache.....	66
Allgemeine Informationen	66

 Sprachen	67
Hinweise zu Sprachkursen	67
Chinesisch.....	68
Englisch	68
Italienisch	69
Japanisch	70
Koreanisch	70
Niederländisch	71
Russisch.....	71
Spanisch	72
 Beruf, Karriere, Computer, Internet	74
Computer und Internet.....	74
Smartphones und Tablets.....	76
Textverarbeitung	77
Tabellenkalkulation	78
Präsentation.....	81
Bürokommunikation	82
Kombinationskurse – MS Office	83
HTML, CSS und WordPress.....	85
Management	86
 Grundbildung	89
<i>junge vhs</i>	90
<i>Aktiv im Alter</i>	94


Symbole im Programm

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

Änderungen und Druckfehler vorbehalten.

Kursanmeldung und Information

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

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

Persönlich

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



VHS-Zentrum Nord (NWZ)

im Nordwestzentrum
 Tituscorso 7, 60439 Frankfurt a.M.

Di 10 – 13 Uhr, 14 – 17 Uhr
 Fr 10 – 13 Uhr, 14 – 16 Uhr

Online unter vhs.frankfurt.de

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

Info-Telefon 069 212-71501

Mo – Fr 9 – 20 Uhr, Sa 9 – 15 Uhr

Schriftlich

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

E-Mail vhs@frankfurt.de

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

Fax 069 212-71500



Beratungsangebot

Wir unterstützen Ihren Lernerfolg und beraten Sie individuell und kostenlos.

- **Deutsch als Fremdsprache (DaF)**
- **Alphabetisierung für Migranten:innen**
- **Fremdsprachen (außer DaF)**
- **Online-Sprachtest mit telefonischer Beratung**
Einen Online-Sprachtest finden Sie unter **vhs-frankfurt.eurotest.me**
Zusammen mit einer mündlichen Einstufung per Telefon helfen wir Ihnen den passenden Kurs zu finden. Mehr Informationen unter vhs-frankfurt.de/OnlineSprachtest
- **Grundbildung, Alphabetisierung für Deutschsprachige**
- Mit der **Bildungsberatung HESSENCAMPUS** bieten wir Ihnen Informationen und Orientierung rund um Ihren persönlichen Bildungs- und Berufsweg.
Termine nach Vereinbarung unter Telefon 069 212-46703 oder per E-Mail an bildungsberatung.hc@stadt-frankfurt.de
- **Hochbegabtenzentrum**
Wir informieren Eltern zu Diagnose und Fördermöglichkeiten und beantworten Fragen, wie z.B. wer Ansprechpartner:in bei spezifischen Problemen in Schule und Familie ist.
Telefonische Beratung unter 069 212-44484 oder -85
Di + Do, 13 – 17 Uhr und Mi, 10 – 13 Uhr
und nach Vereinbarung.

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

Informationen zur Anmeldung

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

Hinweise zur Zahlung

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

Zahlungsweisen:

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

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

Ermäßigung

Mit erstem Wohnsitz in Frankfurt erhalten:

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

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

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

Anmeldebestätigung

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

FRANKFURT FEIERT VIELFALT

Wir starten mit einem abwechslungsreichen Programm in das Jahr 2024 und laden alle Frankfurter:innen ein, sich unter dem Motto *Frankfurt feiert Vielfalt der Gemeinschaft in unserer Stadt zu widmen.*

FRANKFURT VERSTEHT VIELFALT

In einer Welt, die immer facettenreicher wird, ist es wichtig, einander zu verstehen. Frankfurt ist eine weltoffene Stadt, die Diversität als Stärke begreift. Mit unserem Programm wollen wir Wissen vermitteln – über gesellschaftliche Gruppen, individuelle Lebensentwürfe, Strukturen, Institutionen. Und: Wir wollen das Verständnis füreinander fördern. Wir bieten Kurse an, die die kulturelle, soziale und sprachliche Vielfalt unserer Stadt reflektieren und stärken.

Unsere Veranstaltungen bieten Ihnen die Möglichkeit, neue Menschen, Kulturen und Traditionen kennenzulernen. Sie werden ermutigt, andere Perspektiven kennenzulernen und einzunehmen. Wir glauben daran, dass Begegnungen das Verständnis füreinander fördert und den gesellschaftlichen Zusammenhalt stärkt. Wenn wir uns begegnen, bauen wir Barrieren ab und Brücken auf.



SAVE THE DATE:

Die VHS kommt zu Ihnen! Treffen Sie uns am Römer, auf der Hauptwache und in den Stadtteilen. Am 20. April fliegt die VHS aus – mit kurzweiligen Schnupperangeboten und vielen Informationen. Die Stationen finden Sie ab März unter

[VHS.FRANKFURT.DE/VIELFALT](https://www.vhs-frankfurt.de/vielfalt)

Wir freuen uns auf Sie!



DIE STÄRKE DER VIELFALT: BILDUNG FÜR MEHR ZUSAMMENHALT

Die Volkshochschule Frankfurt lädt Sie ein, die Vielfalt unserer Stadt neu zu entdecken und das Bewusstsein für diskriminierende Strukturen im Alltag zu schärfen. Zusammen mit verschiedenen Communities möchten wir deren Sichtbarkeit erhöhen. Wir stehen für eine gleichberechtigte Teilhabe ein.

Die Volkshochschule Frankfurt will eine inklusive Bildungseinrichtung für alle Menschen sein. Unabhängig von Alter, Geschlecht, Herkunft oder Fähigkeiten sind bei uns alle willkommen. Unsere Kurse bieten eine Palette an Möglichkeiten, Verschiedenartigkeit zu zelebrieren und Verständnis füreinander zu fördern. Ob Sie sich für Tanz, Musik, Kunst, Sprachen, Geschichte, Gesellschaft oder Wissenschaft interessieren – bei uns finden Sie das passende Angebot. Wir sind überzeugt: Bildung sollte nicht nur den Verstand, sondern auch das Herz berühren.

Frankfurt feiert Vielfalt ist eine Einladung an alle. Zusammen können wir eine lebendige und offene Gesellschaft gestalten. Das wäre ein Gewinn für alle. Gemeinsam sind wir stärker.





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

Filmforum Höchst

Das Kino der Frankfurter Volkshochschule

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

Angebot speziell für VHS-Kursteilnehmende

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



Internet

www.filmforum-hoehst.com

Kontakt

filmforum.vhs@stadt-frankfurt.de

Reservierung

Telefon 069 212-45714

Kinoadresse

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

Vorstellungsbeginn i.d.R.

Hauptprogramm täglich 18.30 und 20.30 Uhr
Kinderprogramm Fr, 14.30 Uhr und So, 15 Uhr

Eintritt

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

Unser Angebot für „Vielgucker“

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

Live und interaktiv – Online lernen an der VHS

Online-Kurse aus allen VHS-Themenbereichen



Gesellschaft, Politik, Psychologie

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



Kunst, Kultur, Kreativität

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



Gesundheit, Bewegung

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



Deutsch als Fremdsprache

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



Sprachen

Ob die eigenen Englischkenntnisse auffrischen oder Konversation üben – viele unserer Sprachkurse haben wir im Onlineformat geplant.



Beruf, Karriere, Computer und Internet

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



Grundbildung, Besseres Deutsch

Rechtschreibung, Grammatik und vieles mehr.

Spezielle Angebote

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

Technische Voraussetzungen

Für die Teilnahme an unseren Online-Kursen benötigen Sie i.d.R.

- einen Internet-Zugang
- eine gültige E-Mail-Adresse
- einen aktuellen Browser
- Lautsprecher und Mikrofon oder ein Headset
- ggf. eine Webcam



Und so funktioniert's

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

Neu im Programm: Hybrid-Kurse!

Sie entscheiden dabei flexibel, ob Sie an den einzelnen Kursterminen online oder in Präsenz teilnehmen.



Gesellschaft, Politik, Psychologie

Diversität und Zusammenleben

LEA Leseklub: Lesen in Einfacher Sprache

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

Sie müssen nichts bezahlen.

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

LEA Leseklub® (Nordwestzentrum)

0105-55 Nord

Ehrenamtlichen Team Lebenshilfe e.V.

Do, 17.00 – 18.00 Uhr, **01. Feb. – 11. Juli, 19x**

Nordwestzentrum; Entgeltfrei

Sprach-Café im NWZ

Ein offener Treff für alle, die miteinander reden und sich austauschen wollen und dabei ihr mündliches Deutsch verbessern wollen. Mit ehrenamtlicher Begleitung wird auch je nach Wunsch der Gruppe ein Text gelesen oder über alltägliche Themen gesprochen. Es sollten für die Teilnahme am Sprach-Café mündliche Deutschkenntnisse auf dem A2/B1-Niveau vorhanden sein. Gerne einfach vorbeikommen, sich einbringen und mitmachen. Das Sprach-Café wird in Kooperation mit der AWO Ehrenamtsagentur Frankfurt durchgeführt.



0105-58 Nord N.N.

Mi, 11.30 – 13.00 Uhr, **07. Feb. – 10. Juli, 19x**

Nordwestzentrum; Entgeltfrei

Märchen verschenken – Schreibwerkstatt

Miteinander in Geschichten verbunden sein

Schenken gilt als Zeichen der Verbundenheit. In diesem Kurs gilt es, das Verbindende aufzuspüren und es in ein Märchen einzubauen. Sie teilen mit jemandem zum Beispiel die Leidenschaft für Kochen? Dann schreiben Sie eine ganz eigene Tischlein-Deck-Dich Geschichte. Oder wie wäre es mit einem besonderen Märchen für Ihren Sohn oder Ihre Tochter? Erfahren Sie, wie ein Märchen

aufgebaut ist und in Beziehung zur beschenkten Person stehen kann. In wenigen Schritten entdecken Sie, wie Sie selbst ein ganz individuelles Märchen schreiben können. Denn Märchen und Geschichten verbinden auf ganz besondere Weise. Für die Märchen-Schreibwerkstatt können sich Eltern oder Großeltern auch gerne gemeinsam mit Kindern anmelden.

0105-65 Nord Gabriele Wolff-Starck

Sa, 10.00 – 13.00 Uhr, **20. Apr., 1x**

Nordwestzentrum; € 22

Von der Schule in den Beruf

Infos für den Berufseinstieg

Der Wechsel nach dem Schulabschluss in eine Berufsausbildung ist für viele ein entscheidender Schritt in ihrem Lebenslauf – denn ein gelungener Übergang ist eine wichtige Voraussetzung für die berufliche und soziale Integration. Wie man diesen Übergang erfolgreich gestalten kann und wie Eltern und Mentor:innen dabei unterstützen können, erfahren Sie in dieser Veranstaltung. Nutzen Sie die Möglichkeit, mit Beraterinnen und Beratern aus dem Bereich „Berufsorientierung“ in lockerer Atmosphäre persönlich ins Gespräch zu kommen. Stellen Sie gerne Ihre Fragen – auch zum Thema Schule! Der Info-Abend wird in Kooperation mit der Gesellschaft für Jugendbeschäftigung e.V. (gjb) und dem Quartiersmanagement Nordweststadt durchgeführt.

NEU im Programm

0501-54 Nord N.N.

Mi, 18.00 – 20.00 Uhr, **28. Feb., 1x**

Treffpunkt: VHS-Zentrum Nord, Foyer, Tituscorso 7; Entgeltfrei

Deutsche Gebärdensprache

Die Deutsche Gebärdensprache (DGS) ist eine visuelle Sprache, die insbesondere von gehörlosen und hörgeschädigten Menschen zur Verständigung genutzt wird. Grundlegend für diese Form der Kommunikation ist die Verbindung von einzelnen Gebärden mit passender Mimik, Gestik und Körperhaltung. Vom Fingeralphabet und einzelnen Gebärden bis zur Kommunikation in Sätzen wird die Deutsche Gebärdensprache von einer gehörlosen Dozentin in den Stufen 1 – 6 unterrichtet. Dabei erhalten Sie auch einen Einblick in die Lebensrealität gehörloser Menschen. Zum jeweils letzten Termin in jedem Kurs begrüßen wir die Tochter der Kursleiterin, die als Gebärdensprachdolmetscherin Ihre Fragen gemeinsam mit der Kursleiterin beantworten wird.

Stufe 3

Sie haben den Kurs der Stufe 2 in die Deutsche Gebärdensprache bereits besucht oder bringen gute Grundkenntnisse mit? Dann freuen wir uns, Ihnen diesen Kurs Stufe 3 für fortgeschrittene Lerner:innen anbieten zu können. Auch dieser Kurs wird von einer gehörlosen Dozentin geleitet. In diesem Kurs erweitern Sie Ihren

Wortschatz, vertiefen die entsprechenden Strukturen der Grammatik der Deutschen Gebärdensprache (z.B. Adjektive und Personenbezogene Richtungsverben) und trainieren diese im Kontext von unterschiedlichen Zusammenhängen.

0501-83 Nord *Todorka Nickel; Kristina Nickel*
Di, 18.15 – 19.45 Uhr, **16. Apr. – 18. Juni, 10x**
Nordwestzentrum; € 138

Stufe 4

Sie haben den Kurs der Stufe 3 in die Deutsche Gebärdensprache bereits besucht oder bringen fundierte Grundkenntnisse mit? Dann freuen wir uns, Ihnen diesen Kurs der Stufe 4 für fortgeschrittene Lernende anbieten zu können. Auch dieser Kurs wird von einer gehörlosen Dozentin geleitet. In diesem Kurs erweitern Sie Ihren Wortschatz und vertiefen die entsprechenden Strukturen der Grammatik der Deutschen Gebärdensprache (z.B. Modalverben, Adverbien und Zeitangaben mit Zahleninkorporationen). Sie üben Dialoge zu verschiedenen Themenfeldern und frischen bereits bekannte Inhalte auf.

0501-85 Nord *Todorka Nickel; Kristina Nickel*
Fr, 18.45 – 20.15 Uhr, **19. Apr. – 21. Juni, 10x**
Nordwestzentrum; € 138

Stufe 6

Sie haben den Kurs der Stufe 5 in die Deutsche Gebärdensprache bereits besucht oder bringen sehr gute Kenntnisse mit? Dann freuen wir uns, Ihnen den Kurs der Stufe 6 für fortgeschrittene Lerner:innen anbieten zu können. In dieser abschließenden Kursstufe erweitern Sie Ihren Wortschatz und vertiefen die entsprechenden Strukturen der Grammatik der Deutschen Gebärdensprache (z.B. Idiome, Klassifikatorgebärden, besondere Gebärden in bestimmten Kontexten, etc.) und trainieren diese im Kontext von unterschiedlichen Zusammenhängen. Zudem liegt in diesem Kurs ein besonderer Fokus auf Dialogübungen mit dem Schwerpunkt „Freies Gebärden“.

0501-86 Nord *Todorka Nickel; Kristina Nickel*
Fr, 17.00 – 18.30 Uhr, **19. Apr. – 21. Juni, 10x**
Nordwestzentrum; € 138

Deutsche Gebärdensprache: Konversation trainieren

Sie haben einen Gebärdensprache-Kurs der Stufe 4, Stufe 5 oder Stufe 6 bereits besucht oder bringen sehr gute Kenntnisse mit? Dann freuen wir uns, Ihnen dieses Konversationstraining für fortgeschrittene Lerner:innen anbieten zu können. In diesem Kurs vertiefen Sie Ihren Wortschatz und frischen die entsprechenden Strukturen der Grammatik der Deutschen Gebärdensprache auf. Vor allen Dingen geht es jedoch um die Verbesserung der ge-

bärdensprachlichen Konversation im Kontext unterschiedlicher Zusammenhänge. Wenden Sie Ihr erlerntes Wissen an und trainieren Sie anhand von Dialogübungen mit dem Schwerpunkt „Freies Gebärden“.

0501-88 Nord *Todorka Nickel*
Di, 16.30 – 18.00 Uhr, **06. Feb. – 05. März, 5x**
Nordwestzentrum; € 62

0501-89 Nord *Todorka Nickel*
Di, 16.30 – 18.00 Uhr, **16. Apr. – 14. Mai, 5x**
Nordwestzentrum; € 62

0501-90 Nord *Todorka Nickel*
Di, 16.30 – 18.00 Uhr, **04. Juni – 02. Juli, 5x**
Nordwestzentrum; € 62

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

Ehrenamt

Lesepatenschaft in der Grundschule

Einführungskurs

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

0502-55 Nord Marion Knögel
Mi, 17.30 – 19.45 Uhr, **06. – 20. März, 3x**
Nordwestzentrum; € 47

Lesepatenschaft in der Grundschule

Aufbaukurs

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

0502-57 Nord Marion Knögel
Mi, 17.30 – 19.45 Uhr, **12. – 26. Juni, 3x**
Nordwestzentrum; € 47

Märchen für Vorleser:innen

Dieser Kurs richtet sich an Vorleser:innen, die mehr über die Rolle von Märchen und ihre Bedeutung beim Vorlesen erfahren möchten. Wir schauen uns beispielsweise an, wie das Märchenerzählen Kinder stark machen kann. Die Heldinnen und Helden in den Geschichten erleben auf ihrem Weg viele Herausforderungen, aber letztendlich geht alles gut aus. So können bei Zuhörer:innen innere Bilder entstehen, die das Immunsystem der kindlichen Seele

stärken können. Die Kinder können aus den Wegen der Märchenfiguren lernen und werden zum eigenen Geschichtenerzählen und Lesen inspiriert. In diesem Kurs werden ausgewählte Märchen vorgestellt, und Sie erhalten dazu Tipps für das Vorlesen im ehrenamtlichen Engagement oder auch in der Familie.

0502-58 Nord Gabriele Wolff-Starck
Mo, 17.30 – 19.45 Uhr, **18. März, 1x**
Nordwestzentrum; € 20

Politik

Zukunftswerkstatt Vielfalt: Wege in ein diverses Miteinander



Frankfurt, eine beeindruckende Metropole mitten im Rhein-Main-Gebiet und das zu Hause von 177 unterschiedlichen Nationen, diversen Geschlechtsidentitäten und Altersgruppen. Dennoch hast du manchmal das Gefühl, dass wir eher nebeneinander her als miteinander leben? Du wünschst dir mehr Austausch, weißt aber nicht, wie du es umsetzen sollst?

Mit der Methode der Zukunftswerkstatt entwickeln wir in einem lebendigen Workshop handfeste Projekte, um das Miteinander in Frankfurt zu fördern und die Vielfalt zu feiern.

Nach dem Seminar bist du ausgestattet mit viel Zuversicht und Kreativität, um deine (neuen) Ideen in die Tat umzusetzen

0702-10 Nord Simone Beege
Sa + So, 14.00 – 17.00 Uhr, **09. + 10. März, 2x**
Nordwestzentrum; € 36

Die Frankfurter Wallanlagen

Ein Lichtbildvortrag

Der grüne Ring rund um die Frankfurter Innenstadt bildet die mittelalterliche Stadtbefestigung ab und lässt erahnen, wie Frankfurt seit dem 14. bis Anfang des 19. Jahrhunderts befestigt war. Auch am Main entlang verliefen die Stadtmauern mit Türmen, Toren und Pforten. Infolge der Veränderungen des Stadtbildes seit Beginn des 19. Jahrhunderts ist dies allerdings kaum mehr erkennbar – von einigen Ausnahmen abgesehen. Was im Verlauf der Jahrhunderte dort alles geschehen ist und wie sich das Stadtbild mit dem Wegfall der Befestigungen verändert hat, ist Thema des Vortrags.

0704-03 Nord Brigitte Holdinghausen
Mi, 18.00 – 20.00 Uhr, **06. März, 1x**
Nordwestzentrum; € 12

Die Gedenkstätte an der JVA Preungesheim

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

Treffpunkt: Ecke Homburger Landstraße / Auf der Platte.

0704-06 Nord Anneliese Gad

Fr, 17.00 – 19.00 Uhr, **12. Juli, 1x**

€ 12

Geschichte

Sexualität und Erotik in der antiken Welt

Als 1961 Queen Elizabeth II. am Rande ihres Italienbesuchs Pompeji einen Besuch abstattete, vermieden die italienischen Gastgeber natürlich den Besuch des Lupanar (Bordell), die vermeintlich anzüglichen Bilder in der Casa dei Vettii wurden diskret abgedeckt. Das Gabinetto segreto im Museo Nazionale Neapel durften Frauen (!) und Kinder bis in die 1970er-Jahre nicht betreten, allzu locker war offenbar der Umgang römischer Zeitgenossen mit dem Thema Sex, Erotik und Pornographie. Der Vortrag bietet einen bild- und inhaltsreichen Abend zu einem alltäglichen Thema, das allerdings sehr lange und völlig unbegründet in der Versenkung der Wissenschaft verschwand.

0705-20 Nord Mario Becker

Mi, 19.00 – 21.00 Uhr, **28. Feb., 1x**

Nordwestzentrum; € 12

Einführung Anfänge der Weinkultur

Kaum ein anderes antikes Volk hat dem Wein eine derart große Bedeutung beigemessen wie Griechenland! Der Kult um den Weingott Dionysos, seine Weiterentwicklung in der Zeit des Hellenismus, die kulturelle Bedeutung des Symposions und zahlreiche archäologische Quellen zeigen den einzigartigen Weg des Weines aus seiner frühesten nachweisbaren Entwicklung bis zum Ende der Römerzeit. Die Teilnehmer sehen u.a. den ältesten in Deutschland erhaltenen Wein wie auch nachgewiesene römische Weinkelereien an der Mosel...

0705-30 Nord Mario Becker

Mi, 19.00 – 21.00 Uhr, **27. März, 1x**

Nordwestzentrum; € 12

Antike Kunst – die Highlights

Berühmte Meisterwerke wie die Laokoon-Gruppe, die Venus von Milo oder die Nike von Samothrake kennt man – auch ihre Hintergründe? Der Vortrag präsentiert eine Auswahl griechischer und römischer Kunstwerke, die heute einen Weltrang einnehmen und in den Sammlungen allzu oft nur noch ein Fotomotiv darstellen. Römische Wandmalereien, griechische Statuen, Gemmen und bemerkenswerte Kleinkunstobjekte werden in diesem bild- und inhaltsreichen Vortrag genauer unter die Lupe genommen...

0705-40 Nord Mario Becker

Mi, 19.00 – 21.00 Uhr, **08. Mai, 1x**

Nordwestzentrum; € 12

Recht

Abendkurse für Schöff:innen

Die Beteiligung ehrenamtlicher Richter in der Rechtspflege ist ein wichtiges Element des demokratischen Rechtsstaates. Sie bilden in diesem Sinne ein Bindeglied zwischen Staat und Bürger. Schöff:innen und Schöff:innen nehmen eine wichtige und verantwortungsvolle Aufgabe wahr.

Beide Abendkurse verstehen sich als Weiterbildungen für amtierende Schöff:innen und Schöff:innen. Es bleibt im Rahmen der Termine genügend Zeit Erfahrungen auszutauschen, Fragen zu stellen und sich kennen zu lernen. Auch an dem Amt Interessierte haben die Möglichkeit, sich hier einen ersten Einblick über die Tätigkeiten zu verschaffen.

Der Referent war jahrelang Vorsitzender einer großen Strafkammer am LG Frankfurt.

In Kooperation mit der Vereinigung für ehrenamtliche Richterinnen und Richter e.V. Landesverband Hessen (DVS).

Das Strafsystem des StGB: Strafrahmen – Strafzumessung – Bewährung

Hier wird ein Einblick gegeben, welche Möglichkeiten der Ahndung strafbaren Verhaltens bestehen und welche Gründe zu berücksichtigen sind, um zu einer dann konkreten Strafe – gegebenenfalls ausgesetzt zur Bewährung – zu gelangen.

0707-12 Nord Klaus-Dieter Drescher

Mo, 19.00 – 21.00 Uhr, **22. Apr., 1x**

Nordwestzentrum; € 12

Psychologie

Mit Achtsamkeit auf dem Weg zum Wohlfühlgewicht

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

1003-24 Nord *Monika Tagay*

Mi, 18.30 – 20.30 Uhr, Sa, 10.00 – 13.00 Uhr,

13. – 24. Apr., 3x

Nordwestzentrum; € 45

Erfolgreich auftreten – Charisma statt Lampenfieber!

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

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

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

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

1006-28 Nord *Julia Heße*

So, 12.00 – 17.00 Uhr, **07. Apr., 1x**

Nordwestzentrum; € 29

Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg

Die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) ist eine Form der Sprache, durch die wir rücksichtsvoll miteinander umgehen. Mit ihr ändern

wir unseren sprachlichen Ausdruck und unsere Art zuzuhören. Gewohnheitsmäßige, automatische Antworten wandeln sich in bewusste, ehrliche und klare Rückäußerungen. Sowohl unsere als auch die Gefühle und Bedürfnisse unseres Gegenübers stehen dabei im Vordergrund.

Kurse bei Elke Wilhelm und Ulrike Kahmann können im Rahmen des Anerkennungsprozesses beim Deutschen Fachverband GFK oder des Zertifizierungsprozesses beim CNVC angerechnet werden.

Gewaltfreie Kommunikation in Beruf, Privatleben und Gesellschaft

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

Neben der Vermittlung der Grundlagen liegt der Schwerpunkt auf dem Ausprobieren und Üben der einzelnen GFK-Schritte anhand konkreter Situationen. Wir üben, Gelassenheit in herausfordernden Situationen zu bewahren, lernen Konflikte als Veränderungschance zu begreifen und werden erfahren, dass gefundene Lösungen ein Gewinn für alle sind. Dieses Intensivtraining in GFK ist ein Beitrag zu einer lebensbereichernden Persönlichkeitsentwicklung im gesamtgesellschaftlichen Sinne. Mit einer anregenden Mischung aus Theorie und Praxis lernen Sie mit allen Sinnen und erhalten konkrete Ideen für die nachhaltige Umsetzung im Alltag und Beruf.

1010-09 Nord  *Beate Oelkers*

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **12. – 16. Aug., 5x**

Nordwestzentrum; € 280

Miteinander statt Gegeneinander

Sie lernen die Grundprinzipien der Gewaltfreien Kommunikation kennen und erfahren diese anhand verschiedener Übungen.

1010-12 Nord *Elke Wilhelm*

Sa, 09.30 – 18.30 Uhr, So, 09.30 – 17.30 Uhr,

20. + 21. Apr., 2x

Nordwestzentrum; € 99

Nein sagen, ohne Porzellan zu zerschlagen

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

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

1010-16 Nord Roxana Lazarides

Sa, 13.00 – 18.00 Uhr, So, 10.00 – 17.00 Uhr,

02. + 03. März, 2x

Nordwestzentrum; € 70

Trennung und Scheidung verstehen und gestalten

Eine Auseinandersetzung mit Scheidung ist zumeist von Schmerz und Trauer begleitet. Zudem besteht große Unsicherheit über diesen Prozess, sowie die neue Lebensphase. Folgende Inhalte erwarten Sie zur Unterstützung auf Ihrem Weg:

- Was bedeutet eine Scheidung, welche Folgen hat sie und wie können Sie sich gut darauf vorbereiten?
- Reflektion Ihrer emotionalen und finanziellen Lage, sowie Ihrer Wünsche in Bezug auf das weitere Zusammenleben mit Kindern, neue:r Partner:in etc.
- Hilfestellungen und Anregungen, um den Trennungsprozess aktiv mitzugestalten.

Raum für Austausch mit den anderen Teilnehmenden und die eigenen Fragestellungen ist ausreichend gegeben.

Das Seminar richtet sich an Paare und Einzelpersonen, die sich scheiden lassen wollen/müssen oder deren Scheidungsentschluss noch nicht feststeht.

Es ersetzt keine Rechtsberatung, es werden keine juristischen Auskünfte gegeben.

1010-37 Nord Dr. Jana Seidel

Mo, 17.00 – 20.00 Uhr, Sa, 14.00 – 18.00 Uhr,

25. Mai + 03. Juni, 2x

Nordwestzentrum; € 59

Mit Grenzen Beziehung gestalten und erleben

Wurden unsere Grenzen durch schwierige, prägende Erfahrungen verletzt, ist durch diesen Mangel an Sicherheit viel Erregung und Anspannung in unserem Nervensystem und Organismus gespeichert. Dies beeinträchtigt unsere zwischenmenschlichen Beziehungen meist auf ungesunde Weise.

Theoretische Inputs über die Wirkungen von Grenzen und Grenzverletzungen werden vermittelt. In Übungen vertiefen wir den Kontakt zu uns selbst und erforschen unsere Grenzen. Denn erst das Wahrnehmen der eigenen Bedürfnisse und Grenzen gibt uns Sicherheit und Vertrauen im Kontakt mit der Außenwelt. Der Fokus liegt auf der Selbstregulation autonomer Erregung, dem Verständnis eigener Gefühle und dem Mut, Grenzen zu ziehen und gleichzeitig die Verbindung zu einem Gegenüber zu halten.

Bitte mitbringen: Schreibsachen

NEU im Programm

1010-38 Nord Ulrike Blatter

Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, So, 10.00 – 16.45 Uhr,

22. + 23. Juni, 2x

Nordwestzentrum; € 80

Letzte Hilfe Kurs

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

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

1016-11 Nord - Würdezentrum gUGDi, 17.00 – 21.00 Uhr, **04. Juni, 1x**

Nordwestzentrum; € 38

Alte Eltern – was bedeutet das für ihre Kinder?

Alte Eltern – was bedeutet das für ihre Kinder? Es ist schön, seine Eltern noch zu haben, doch kann es belasten, wenn diese die Gestaltung ihres Lebensabends immer wieder verschieben. Der interaktive Vortrag behandelt praktische Hinweise zu Unterstützungsmöglichkeiten sowie emotionale Fragestellungen:

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

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

1016-13 Nord Margret VennebörgerFr, 19.00 – 21.00 Uhr, **14. Juni, 1x**

Nordwestzentrum; € 13

Viktor Frankl – Seine Zeit, sein Leben, sein Werk

„Wer um einen Sinn seines Lebens weiß, dem verhilft dieses Bewusstsein mehr als alles andere dazu, äußere

NEU im Programm

Schwierigkeiten und innere Beschwerden zu überwinden.“ Der österreichische Neurologe und Psychiater Viktor Frankl wurde während des zweiten Weltkrieges als Jude deportiert und überlebte vier Konzentrationslager. Seine Erfahrungen veröffentlichte er in dem Buch „...trotzdem ja zum Leben sagen! Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager“. Er begründete mit der Logotherapie und Existenzanalyse die dritte Wiener Schule der Psychotherapie. Im ihrem Zentrum steht der Mensch als sinnsuchendes Wesen. Anhand Frankls Biographie werden wir einige Grundgedanken zur Sinnthematik entfalten und mit konkreten, praxiserprobten Hilfen zur Sinnfindung verknüpfen.

1016-24 Nord Dr. Robyn Handel
Fr, 18.00 – 21.00 Uhr, **19. Apr., 1x**
Nordwestzentrum; € 23

Gewaltprävention

„Gewalt-Sehen-Helfen“

Couragiertes Verhalten in gefährlichen Situationen

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

Eine Veranstaltung in Kooperation mit dem Präventionsrat der Stadt Frankfurt.

1020-02 Silke Manus; Hilal Denizhan
Sa, 14.00 – 18.00 Uhr, **24. Feb., 1x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

1020-03 Nord Silke Manus; Hilal Denizhan
Sa, 14.00 – 18.00 Uhr, **09. März, 1x**
Nordwestzentrum; Entgeltfrei

Lern- und Gedächtnistraining

Brainwalking

... frischer Wind für Ihr Gehirn

Brainwalking ist eine ideale Kombination aus Denken und Bewegen und bringt uns auf richtig gute Ideen. Denn Gehen fördert das Denken, das wussten bereits die alten Römer, und ist heute wissenschaftlich erwiesen. Trainieren Sie während eines „unvergesslichen“ Denkspaziergangs am Main oder durch die Römerstadt zur Nidda Ihre Denkflexibilität, Konzentration und Kreativität. Sie lernen an der frischen Luft effektive Merktechniken kennen, mit denen sich auch komplexe Informationen schnell und einfach merken lassen. Mit gezielten Koordinationsübungen, wie dem Jonglieren mit Tüchern oder speziellen Fingerübungen, können Sie die Zusammenarbeit Ihrer beiden Gehirnhälften optimieren. Spaß ist garantiert!

Bitte mitbringen: Wetterfeste Kleidung, bequeme Schuhe und etwas zu trinken.

1302-16 Petra Wagner
Sa, 10.00 – 13.00 Uhr, **06. Apr., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 21

1302-17 Nord Petra Wagner
Sa, 10.00 – 13.00 Uhr, **13. Juli, 1x**
Nordwestzentrum; € 21

Neue Ideen und kreative Methoden für das Ehrenamt

Die gesellschaftliche Rolle reflektieren und neue Mitstreiter:innen gewinnen

Ehrenamtliche in Vereinen und Organisationen beklagen rückläufige Mitgliederzahlen und eine Verkrustung ihrer Strukturen und Überalterung. Es fehlt an innovativen Impulsen und neuen, kreativen Ideen. Dafür gibt es Lösungen! In diesem Bildungsurlaubs-Kurs werden Sie alte und neue Kreativmethoden kennenlernen und anwenden. Seien Sie überrascht, was möglich ist. Es gibt keine unkreativen Menschen! Es gibt immer eine Lösung und eine neue Idee. Sie werden also Ihren eigenen kreativen Möglichkeiten begegnen. Unser Ziel ist es, neue Mitstreiter:innen für die ehrenamtliche Arbeit zu gewinnen. Gleichzeitig werden wir die Rolle des Ehrenamtes in den gesellschaftlichen Zusammenhang stellen.

1803-18 Nord  Michael Siebel
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **13. – 17. Mai, 5x**
Nordwestzentrum; Entgeltfrei



Frankfurt, Region, Umwelt

Astronomie – das Planetensystem

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

0401-50 Nord *Stefan Karge*

Di, 20.00 – 21.30 Uhr, **30. Jan. – 19. März, 8x**

Physikalischer Verein; € 72

Erdbeben – Wirkkräfte im Inneren unseres Planeten

Immer wieder bebt die Erde und Erdbeben führen zu Zerstörungen und Todesopfern. Was bedeutet eigentlich die „Richterskala“? Und wie findet man heraus, wo genau im Erdinneren ein Erdbeben stattfand? Was passiert dabei – und woher wissen wir das? „Plattentektonik“ ist nur ein Teil der Antwort. Und was bedeutet diese Theorie konkret? In diesem Kurs wird der aktuelle Stand der Forschung zur Plattentektonik und Erdbeben allgemeinverständlich erklärt und an aktuellen Beispielen verdeutlicht.

0406-30 Nord *Dr. Sonja Leonie Philipp*

Sa, 17.00 – 19.00 Uhr, **09. März, 1x**

Nordwestzentrum; € 12

Vulkanismus – wenn die Erde Feuer speit

Vulkanausbrüche fordern immer wieder Menschenleben und führen zu Zerstörungen. Warum gibt es überhaupt Vulkanausbrüche? Und warum sind Vulkane nicht ständig aktiv? Welche Vulkantypen sind besonders gefährlich? Wie können wir Vulkanausbrüche vorhersagen?

In diesem Kurs erhalten Sie Antworten auf diese Fragen – und alle weiteren, die Sie zum Thema Vulkanismus haben. Vulkangesteine und deren Untersuchung lernen Sie mit Anschauungsmaterial kennen.

0406-50 Nord *N.N.*

Sa, 17.00 – 19.00 Uhr, **25. Mai, 1x**

Nordwestzentrum; Entgeltfrei



Kunst, Kultur, Kreativität

Tanz

Line Dance – Not Only Country!

Für Anfänger:innen und diejenigen, die bereits Tanz- oder Bewegungserfahrung in anderen Sportarten haben.

Line Dance ist eine großartige Gelegenheit, um neue Menschen kennenzulernen, Spaß zu haben und gleichzeitig aktiv zu bleiben. Der Vorteil ist, dass man Teil einer Tanzgemeinschaft sein kann, ohne auf eine:n feste:n Tanzpartner:in angewiesen zu sein. Jede:r tanzt für sich und gleichzeitig als Formation in Reihen und Linien. Perfekt für Menschen, die Gruppendynamik erleben wollen. Die Musik ist vielfältig, von aktuellen Hits bis zu zeitlosen Klassikern verschiedener Genres, wie Mambo, Cha Cha Cha, Rumba, Modern Country, Rock- und Popmusik. Die Grundschnitte sind einfach zu erlernen und werden in vielen Choreografien wiederholt. Das erleichtert den Einstieg!

2220-01 Nord *Diana Schramm*
Di, 16.00 – 17.15 Uhr, **06. Feb. – 18. Juni, 14x**
Nordwestzentrum; € 105

Internationale Folkloretänze – Aufbau

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

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

2253-01 Nord *Ehrwart Racky*
Mi, 17.30 – 19.00 Uhr, **14. Feb. – 03. Juli, 17x**
Ev.Kirchengemeinde Nieder-Eschbach; € 153

2253-02 Nord *Ehrwart Racky*
Mo, 19.00 – 20.30 Uhr, **19. Feb. – 01. Juli, 16x**
Fried-Lübbecke-Schule; € 144

Leichte Folkloretänze

Aus einem breiten Tanzrepertoire werden besonders beliebte, schnell zu lernende Kreistänze verschiedener Länder (z.B. Rumänien, Italien, Kroatien, Serbien, Russland) getanzt. Es sind Tänze, die

man sehr schön bei Festen oder z.B. auch in der Schule einsetzen kann. Daher ist der Workshop besonders auch für Pädagogen:innen interessant. Beide Tage haben unterschiedliche Programme und können einzeln besucht werden.

Teil 1

2262-01 Nord *Jens Klüsche*
Sa, 14.00 – 17.00 Uhr, **15. Juni, 1x**
Nordwestzentrum; € 24

Teil 2

2262-02 Nord *Jens Klüsche*
So, 10.00 – 13.00 Uhr, **16. Juni, 1x**
Nordwestzentrum; € 24

Musik

Ukulele

zum Kennenlernen

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

Bitte mitbringen: eigene Ukulele

2350-12 Nord *NorbertENZ*
So, 11.00 – 17.00 Uhr, **14. Apr., 1x**
Nordwestzentrum; € 42

Gitarre

Aufbau I

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

Die aufgeführten Materialkosten beziehen sich auf Kursunterlagen.

2353-12 Nord *Tillman Suhr*
Do, 18.00 – 19.30 Uhr, **22. Feb. – 13. Juni, 12x**
Nordwestzentrum; € 108, Mat. Kosten € 5

Aufbau II

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

Die aufgeführten Materialkosten beziehen sich auf Kursunterlagen.

2354-12 Nord *Tillman Suhr*

Do, 19.30 – 21.00 Uhr, **22. Feb. – 13. Juni, 12x**
Nordwestzentrum; € 108, Mat. Kosten € 5

Rhythmusgitarre in allen Variationen

Erweitern Sie Ihre musikalischen Ausdrucksmöglichkeiten und tauchen Sie intensiv ein in die verschiedenen Konzepte und Techniken für die Rhythmusgitarre. Thematisiert werden Anschlagstechniken und Schlagmuster (strumming patterns), typische rhythmische Muster mit und ohne Plektrum sowie der Einsatz von perkussiven Elementen. Außerdem lernen Sie in diesem Tagesworkshop unterschiedliche Rhythmik- und Taktarten, Akkord- und Griffvarianten sowie Open und Power Chords und Riffs kennen und sofort in die Praxis umzusetzen.

Voraussetzung: Grundkenntnisse auf der Gitarre

Bitte mitbringen: Akustikgitarre, falls vorhanden Plektrum

Die aufgeführten Materialkosten beziehen sich auf Kursunterlagen.

2357-10 Nord *Tillman Suhr*

Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, **09. März, 1x**
Nordwestzentrum; € 42, Mat. Kosten € 5

Fotografie

Mit dem Smartphone fotografieren

Die Alternative zum Fotoapparat?! Wir beschäftigen uns mit Chancen, Möglichkeiten und Grenzen der Fotografie mit dem Smartphone. Welche Unterschiede gibt es und wie wirken sie sich aus? Fotografisches Grundlagenwissen schafft auch hier die Basis für außergewöhnliche Fotos. Mit praktischen Übungen vor Ort setzen wir Gelerntes direkt um.

Beispielthemen aus dem Kursinhalt:

- Foto-Apps für manuelle Einstellmöglichkeiten
- Grundlagen zu Blende, Belichtungszeit, Weißabgleich, ISO
- Bildgestaltung und Bildaufbau
- Bilddatenübertragungswege auf andere Medien
- Stromversorgung per Powerbank und Alternativen
- Praktisches Zubehör: Folien, Haltesysteme, Stative, Fernauslöser, Schutzhüllen

Die aufgeführten Materialkosten beziehen sich auf Kursunterlagen. Bitte mitbringen: vollgeladenes Smartphone mit Ladekabel, Powerbank falls vorhanden

Fokus auf Android

2403-10 *Martin Schmidt*

So, 11.00 – 18.00 Uhr, **21. Apr., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 47, Mat. Kosten € 6

2403-11 Nord *Martin Schmidt*

So, 11.00 – 18.00 Uhr, **21. Juli, 1x**
Nordwestzentrum; € 47, Mat. Kosten € 6

Grundlagen,ameratechnik und Bildgestaltung für alle Kameratypen

Sie möchten die Funktionen Ihrer Kamera besser verstehen und effektiver nutzen? Mit praxisbezogenen Übungen festigen wir das Wissen zu Grundlagen, Technik und Bildgestaltung. Sie lernen, die wesentlichen Kameraeinstellungen gezielt einzusetzen. Leicht verständliche Erklärungen zu Belichtungszeit, Autofokus, Schärfentiefe, Brennweite, ISO oder Weißabgleich sowie Tipps und Tricks für schönere Fotos erweitern Ihre Möglichkeiten. Zusätzlich zum Grundlagenwissen haben Sie Gelegenheit, praxisbewährtes Fotozubehör auszuprobieren und erhalten Tipps für Urlaubs- und Reisefotografie.

Die Materialkosten beinhalten ausführliche Kursunterlagen und DVD mit Beispielbildern.

Bitte mitbringen: Kamera mit geladenem Akku, Speicherkarte

2403-20 Nord *Martin Schmidt*

So, 11.00 – 18.00 Uhr, **03. März, 1x**
Nordwestzentrum; € 47, Mat. Kosten € 16

Bildnerisches Gestalten

Zeichnen und Aquarellieren

Grundlagen

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

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

2513-12 Nord *Anja Trifunovic*

Do, 18.30 – 20.30 Uhr, **08. Feb. – 21. März, 7x**
Nordwestzentrum; € 75

Porträtzeichnen

Lernen Sie die Grundlagen der Porträtzeichnung kennen: Wie sind die Proportionen des menschlichen Kopfes zu erfassen, wie können Sie mit Hilfe von Linien und Schraffuren Konturen geben und eine Fläche plastisch gestalten? Sie erhalten eine Einführung zu zeichnerischen Techniken und sowohl Anfänger:innen mit Grundkenntnissen als auch fortgeschrittene Zeichner:innen, die ihre Kenntnisse vertiefen möchten, üben das Zeichnen am Beispiel des Porträts.

Voraussetzungen: Zeichnerische Grundlagen

Bitte mitbringen: Bleistifte HB, B, Radiergummi, Zeichenblock DIN A3

2515-10 Nord *Anja Trifunovic*

Do, 18.30 – 20.30 Uhr, **18. Apr. – 20. Juni, 8x**

Nordwestzentrum; € 85

Aquarellieren

Aquarellmalen ist ein Malen mit wasserverdünnter Farbe, eine spontan fließende Technik. In unseren Kursen befassen Sie sich mit den verschiedenen Möglichkeiten des Farbauftrags wie Nass-in-Nass, Lasur-, Lavier- und der Ausspartetechnik, mit Mischtechniken sowie mit dem Einsatz unterschiedlicher Papiersorten. Auch Fragen zu Farblehre und Komposition werden thematisiert.

Grundlagen kompakt

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

Bitte Info-Blatt anfordern.

2531-12 Nord ⓘ *Johannes Westenberger*

Sa + So, 11.00 – 16.00 Uhr, **15. + 16. Juni, 2x**

Nordwestzentrum; € 60

Für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

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

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

2531-15 Nord *Johannes Westenberger*

Mi, 18.00 – 20.00 Uhr, **07. Feb. – 20. März, 7x**

Nordwestzentrum; € 77

Acrylmalerei

Grundlagen Schritt für Schritt

Gehören Sie auch zu den Menschen die eigentlich nicht malen können? Vergessen Sie es und kommen Sie mit auf eine Reise in die Malerei! Hier lernen Sie spielerisch und in ungezwungener Atmosphäre den Umgang mit Acrylfarben. Gemeinsam lernen wir Techniken kennen und setzen sie nach unseren Vorstellungen in abstrakten Bildern um.

Bitte mitbringen: Acrylmalpinsel aus Synthetikhaar (davon mind.

6 Flachpinsel, ca. Größe 20, 1 Katzenszungenfächerpinsel, ca.

Größe 20, 1 Lasurpinsel flach und ein Rundpinsel Größe 1), ca. 4 Schraubgläser, alte Handtücher, Abdeckungen für Tische (Zeitungen o.ä.)

Zusatzkosten: bis zu € 5 pro Tag für Material je nach Verbrauch (im Kurs zu zahlen)

Kompakt am Wochenende

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

Bitte Info-Blatt anfordern.

2540-12 Nord ⓘ *Johannes Westenberger*

Sa + So, 11.00 – 16.00 Uhr, **27. + 28. Apr., 2x**

Nordwestzentrum; € 60

Für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

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

Bitte mitbringen: weiche Bleistifte, Skizzen- und/oder Zeichenblock, vorhandenes Material für die Acrylmalerei, Abdeckungen für Tische (Zeitungen o.ä.), Wasserglas. Weitere Material- und Werkzeugbesprechung erfolgt am ersten Abend.

2540-14 Nord *Johannes Westenberger*

Mi, 18.00 – 20.00 Uhr, **15. Mai – 03. Juli, 8x**

Nordwestzentrum; € 88

Kunst- und handwerkliche Techniken

Schmuckwerkstatt

Goldschmieden: Ringe selber schmieden

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

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

2601-01 Nord Birgit Pletzinger
So, 10.00 – 16.30 Uhr, **11. + 25. Feb., 2x**
Nordwestzentrum; € 99 / max. 8 TN

Goldschmieden Spezial: Gießen

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

Bitte bringen Sie brennbare Modelle mit, wenn vorhanden.

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

2601-02 Nord Birgit Pletzinger
So, 10.00 – 16.30 Uhr, **14. + 28. Apr., 2x**
Nordwestzentrum; € 99 / max. 8 TN

Unikatschmuck aus Papier

Papier, ein vertrautes Material des Alltags, verarbeiten wir zu einzigartigen Unikaten. Wir erschaffen Halsketten, Armbänder, Ohringe, Ringe oder freie Schmuckkreationen. Durch unterschiedliche Verarbeitungstechniken entstehen farbige Perlenkreationen aus handgeschöpftem Papier, Wellpappe, Landkarten, Zeitungen, Japan-, Recycling- und Notenpapier. Papierschnüre verarbeiten wir zu Ringen oder gestrickten Ketten. Die gestalteten Leichtgewichte werden wasserabweisend behandelt und können zudem mit Perlen verziert werden. Durch die vielfältigen Papierarten und

Herstellungstechniken entwickelt sich reichlich Raum, um Ideen umzusetzen, zu experimentieren und einen eigenen Stil zu kreieren. So entstehen alltags- und festtagstaugliche, edle oder auch ungewöhnliche Schmuckobjekte.

Bitte mitbringen: Klebestift, Handtuch, Sprühflasche, zwei kleine Schraubgläser, Zollstock, Kittel/Schürze.

In den Materialkosten sind enthalten: Leim, Lack, verschiedene Papiere und andere Arbeitsmaterialien. Es können auch gerne eigene Papiere verwendet werden.

2601-05 Nord Claudia Diehl
So, 10.00 – 16.30 Uhr, **10. März, 1x**
Nordwestzentrum; € 39 / max. 12 TN,
Mat. Kosten € 8

Kerzenwerkstatt

Kerzen ziehen

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

Bitte mitbringen: Schürze und für den Transport noch nicht vollständig abgekühlter Kerzen eine längliche Papp- oder Kunststoffschachtel (z.B. Deckel eines 10er-Eierkartons).

2606-01 Nord Renate Happel
Sa, 14.00 – 17.00 Uhr, **24. Feb., 1x**
Nordwestzentrum; € 18, Mat. Kosten € 10

Kerzen ziehen – Familienkurs

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

2606-04 Nord Renate Happel
Sa, 10.00 – 13.00 Uhr, **24. Feb., 1x**
Nordwestzentrum; € 20, Mat. Kosten € 10

Experimentelle Kerzen gießen

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

Materialkosten: Ein Grundstock für den Materialverbrauch wird in

Höhe von € 11 mit dem Kursentgelt eingezogen. Je nach Verbrauch entstehen weitere Kosten (im Kurs zu zahlen).

2606-06 Nord *Renate Happel*
Fr, 18.00 – 21.00 Uhr, **23. Feb., 1x**
Nordwestzentrum; € 20, Mat. Kosten € 11

Seifen- und Salbenküche

Naturkosmetik selbst gemacht

Sie erhalten die nötigen Grundkenntnisse und unkomplizierte Rezepte aus der Naturkosmetik, um verschiedene Pflegemittel ohne künstliche Emulgatoren und Konservierungsstoffe schnell und einfach herzustellen. Wir werden verschiedene Cremes, Reinigungsmilch, Lippenbalsam, Haarpflege, Duschbalsam, Deodorant und Zahncreme mischen.
Materialkosten: € 22 für Arbeitsunterlagen, Behälter und hochwertige Rohstoffe.

2607-05 Nord *Karin Jolas*
So, 10.00 – 14.00 Uhr, **04. Feb., 1x**
Nordwestzentrum; € 27 / max. 10 TN,
Mat. Kosten € 22

Kleine Salbenküche

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

Materialkosten: € 15 für Arbeitsunterlagen, Behälter und hochwertige Rohstoffe.

2607-09 Nord *Karin Jolas*
Sa, 10.00 – 12.30 Uhr, **23. März, 1x**
Nordwestzentrum; € 19 / max. 10 TN,
Mat. Kosten € 15

Flechtwerkstatt

Körbe flechten aus Altpapier

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

Bitte mitbringen: alte Zeitungen, Zeitschriften und Werbespektakel sowie Schere, Klebestift und Messer (glatte Klinge, nicht geriffelt).

2608-01 Nord *Günter Bozem*
So, 10.00 – 14.00 Uhr, **17. März, 1x**
Nordwestzentrum; € 24 / max. 10 TN

2608-02 Nord *Günter Bozem*
So, 10.00 – 14.00 Uhr, **09. Juni, 1x**
Nordwestzentrum; € 24 / max. 10 TN

Klangwerkstatt

Ein tonreines Klangspiel bauen

Harmonische Töne, die durch den Garten oder über den Balkon wehen, sind beruhigend und entspannend. Das Klangspiel ist eine besondere Form des Windspiels, bei dem Töne durch Wind und Bewegung entstehen. Viele industriell gefertigte Klangspiele sind ungenau gestimmt und oft nur nach optischen Aspekten aufgehängt. Unser exakt gestimmtes Windspiel dagegen wird auch den Ansprüchen eines musikalisch geschulten Gehörs entsprechen. Gemeinsam bauen wir aus Kupferröhren ein individuell gestaltetes Windspiel. Der „Windfang“ wird aus Sperrholz hergestellt. Am Ende nehmen Sie ein klingendes Instrument mit nach Hause.
Bitte mitbringen: Papier, Bleistift, Stimmgerät (falls vorhanden).

2610-01 Nord *Dr. Britta Schulmeyer*
Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, **15. Juni, 1x**
Nordwestzentrum; € 40

Bau einer Windharfe

Eine Windharfe – auch Äolsharfe genannt – wird vom Wind gespielt. Je nach Winddruck und -geschwindigkeit klingen die Saiten lauter oder leiser und je nach Stärke des Windes werden auch die Obertöne zum Mitklingen gebracht, so dass unterschiedliche Töne entstehen.

Die Äolsharfe, die Sie unter fachkundiger Anleitung bauen, ist ca. 70 x 10 x 6 cm groß und hat fünf Saiten. Die Windharfe beginnt bei etwas stärkerem Wind draußen zu klingen, aber auch bei Durchzug in der Wohnung, z.B. am Fenster oder im Türspalt. Für die Fertigung stehen vorgefertigte Holzteile zur Verfügung, ebenso ist eigenes Werkeln erforderlich.

In den Materialkosten in Höhe von € 35 ist alles enthalten, was Sie zum Bau einer eigenen Windharfe benötigen inklusive Stimmschlüssel.


2610-02 Nord *Dr. Britta Schulmeyer*
Sa + So, 10.00 – 16.00 Uhr, **10. + 11. Aug., 2x**
Nordwestzentrum; € 88 / max. 9 TN,
Mat. Kosten € 35

NEU im
Programm

Ein Cajón bauen und spielen

Das Cajón ist ein kistenartiges Perkussionsinstrument zumeist aus Holz, das mit den Händen gespielt wird. Die ursprünglich aus Peru stammende Kistentrommel ohne Fell ist leicht zu erlernen und bedarf keiner musikalischen Vorkenntnisse. Im ersten Teil des Kurses bauen Sie unter fachkundiger Anleitung Ihr eigenes Cajón aus einem zum Teil vorgefertigten Bausatz. Im zweiten Teil lernen Sie die grundlegenden Rhythmen, so dass Sie Ihr selbst gebautes Schlagwerk auch selbst spielen können.

In den Materialkosten in Höhe von € 40 ist alles enthalten, was Sie zur Fertigung eines Cajón benötigen.

2610-03 Nord  *Günter Bozem*
Mo, 17.00 – 21.00 Uhr, **04. + 11. März, 2x**
Nordwestzentrum; € 58 / max. 8 TN,
Mat. Kosten € 40

NEU im
Programm

Ebru Kunst – Farbwelten auf Papier

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

Bitte mitbringen: Kittel. Materialkosten: € 8 (im Kurs zu zahlen).

2612-05 Nord *Orhan Erdogan*
Sa + So, 11.00 – 14.00 Uhr, **02. + 03. März, 2x**
Nordwestzentrum; € 33

2612-06 Nord *Orhan Erdogan*
Mo + Di, 11.00 – 14.00 Uhr, **03. + 04. Juni, 2x**
Nordwestzentrum; € 33

Familienkurs

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

2612-07 Nord *Orhan Erdogan*
Sa + So, 11.00 – 14.00 Uhr, **13. + 14. Juli, 2x**
Nordwestzentrum; € 36

Hochsteckfrisuren aus verschiedenen Epochen

In den verschiedenen Kulturen und Regionen der Welt gibt es eine Vielzahl von Hochsteckfrisuren, die als Teil der Mode und Traditionen getragen werden. Diese kunstvollen Frisuren symbolisieren kulturelle Identität und sind ein wichtiger Bestandteil von

besonderen Anlässen und Festen. Heutzutage entdeckt man sie vor allem in History- oder Fantasyfilmen, die i.d.R. der Frisierkunst der Antike angelehnt sind. Nach einem theoretischen Exkurs durch die Epochen widmen wir uns der Praxis, und stecken, binden und flechten unsere eigenen Haare. Sie erlernen die Techniken nach dem Vorbild der antiken Römerzeit, eine germanische Flechtfrisur des Frühmittelalters, eine „Edwardian“ und/ oder eine „Viktorroll“ aus den 1940er-Jahren. Sie können sich entweder selbst oder gegenseitig frisieren.

Bitte mitbringen: eigene Haarbürste. Die Haarlänge sollte 20 cm nicht unterschreiten. Materialkosten: € 5-10 für Klammern, Haargummis, Haarspray und weiteres Zubehör (im Kurs zu zahlen).

2612-11 Nord *Karin Jolas*
Sa, 13.30 – 17.30 Uhr, **23. März, 1x**
Nordwestzentrum; € 42

Nähen, Textiles Gestalten

Nähen lernen – Basis

Umgang mit der Nähmaschine

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

Nähmaschinen sind vorhanden, bitte keine eigenen Nähmaschinen mitbringen. Ausnahme: Kurse im BiKuZ, Bildungs- und Kulturzentrum.

Bitte mitbringen: Schere, Stecknadeln, Maßband, festen Baumwollstoff und passendes Garn.

2800-13 Nord *Jana Krieger*
Sa, 10.00 – 15.30 Uhr, **17. Feb., 1x**
Nordwestzentrum; € 39 / max. 8 TN

2800-15 Nord *Jana Krieger*
Sa, 10.00 – 15.30 Uhr, **16. März, 1x**
Nordwestzentrum; € 39 / max. 8 TN

Nähen lernen – Aufbau

Für alle, die erste Kenntnisse im Nähen haben und diese anwenden oder auffrischen wollen. Wir nähen einfache und schöne kleine Dinge wie beispielsweise Täschchen, Mäppchen, Kissenhüllen, Tischsets, Tischläufer, Stoffkörbchen, Utensilos, Kosmetikbeutel, Schürze, Handy- oder Laptop-Tasche. Es können gerne auch eigene Ideen umgesetzt werden.

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Umgang mit der Nähmaschine.

Bitte mitbringen: Baumwollstoff, passendes Garn, Schere, Maßband, Stecknadeln.

Nähmaschinen sind vorhanden. Ausnahme: Kurse im BIKuZ, Bildungs- und Kulturzentrum.

Übungsprojekte für einen Tag

2801-13 Nord Jana Krieger
So, 10.00 – 15.30 Uhr, **17. März, 1x**
Nordwestzentrum; € 39 / max. 8 TN

Reißverschlüsse einnähen

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

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

Nähmaschinen sind vorhanden.

2802-02 Nord Jana Krieger
So, 10.00 – 15.30 Uhr, **23. Juni, 1x**
Nordwestzentrum; € 39 / max. 8 TN

Die eigene Nähmaschine besser bedienen lernen

Bringen Sie Ihre eigene Nähmaschine mit – egal welches Fabrikat, ob alt oder neu, Hauptsache funktionstüchtig. Wir erklären Ihnen Bedienung, Pflege und Funktionen Ihrer Maschine. Inhalte sind u.a. einfädeln und aufspulen, Fadenspannung, Sticharten und Stichtlänge, Spezialfüße, Knopfloch, Reißverschluss, Blindsaum nähen sowie individuelle Fragen und Probleme im Umgang mit der eigenen Maschine.

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

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Nähen.

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

2805-03 Nord Laura Dormeier-Jones
So, 10.00 – 14.00 Uhr, **21. Apr., 1x**
Nordwestzentrum; € 34 / max. 7 TN

Nähen für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

Ob Damen-, Herren- oder Kinderkleidung, Taschen oder Wohnaccessoires – Sie nähen entsprechend Ihrem Kenntnisstand ein eigenes Wunschstück und erhalten dazu individuelle fachliche Beratung und Anleitung durch eine Schneiderin. Dabei lernen Sie

im eigenen Tempo nach und nach neue Nähtechniken.

Näh- und Overlockmaschinen sind vorhanden. Ausnahme: Kurse im BIKuZ, Bildungs- und Kulturzentrum, hier muss eine eigene Nähmaschine mitgebracht werden.

Bitte mitbringen: Schere, Stecknadeln, Maßband, Stoff, Garn, Schnitt, Kopierpapier und alles, was Sie für Ihr Nähprojekt benötigen.

Anfänger:innen bitte zunächst alles nur mitbringen soweit vorhanden und die Beratung am ersten Kurstag abwarten.

2810-01 Nord Jana Krieger
Mo, 09.30 – 12.30 Uhr, **26. Feb. – 18. März, 4x**
Nordwestzentrum; € 66 / max. 8 TN

2810-02 Nord Jana Krieger
Mo, 09.30 – 12.30 Uhr, **15. Apr. – 13. Mai, 5x**
Nordwestzentrum; € 83 / max. 8 TN

2810-03 Nord Jana Krieger
Mo, 09.30 – 12.30 Uhr, **27. Mai – 01. Juli, 6x**
Nordwestzentrum; € 99 / max. 8 TN

2812-06 Nord Jana Krieger
Di, 18.30 – 21.30 Uhr, **27. Feb. – 19. März, 4x**
Nordwestzentrum; € 66 / max. 8 TN

2812-07 Nord Jana Krieger
Di, 18.30 – 21.30 Uhr, **16. Apr. – 21. Mai, 6x**
Nordwestzentrum; € 99 / max. 8 TN

2812-10 Nord Jana Krieger
Di, 18.30 – 21.30 Uhr, **28. Mai – 02. Juli, 6x**
Nordwestzentrum; € 99 / max. 8 TN

Nähen für Fortgeschrittene Tageswerkstatt am Wochenende

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

Grundkenntnisse im Nähen werden vorausgesetzt.

Näh- und Overlockmaschinen sind vorhanden. Ausnahme: Kurse im BIKuZ, Bildungs- und Kulturzentrum.

2820-01 Nord Jana Krieger
So, 10.00 – 15.30 Uhr, **18. Feb., 1x**
Nordwestzentrum; € 39 / max. 8 TN

2820-09 Nord Jana Krieger
Sa, 10.00 – 15.30 Uhr, **22. Juni, 1x**
Nordwestzentrum; € 39 / max. 8 TN

Tilda-Puppe nähen

Tildas sind handgemachte Stofftiere und Puppen, die nach dem Stil der norwegischen Designerin Tone



Finnanger, auch bekannt als Tilda, gefertigt werden. Die Tilda-Puppen sind charakteristisch für ihr charmantes Aussehen sowie ihre langen Arme und Beine. Die Muster und Designs variieren und umfassen eine Vielzahl von Charakteren. Stoffe, Farben, Stickereien und Verzierungen können je nach Vorlieben und Kreativität individuell angepasst werden. Im Kurs stehen Ihnen verschiedene Schnittmuster und Farbkombinationen zur Auswahl. Tildas können entweder als dekorative Elemente oder zum Spielen verwendet werden. Wir nähen mit der Hand und der Nähmaschine. Grundkenntnisse im Nähen sind wünschenswert, aber nicht zwingend erforderlich. Nähmaschinen sind vorhanden.

In den Materialkosten in Höhe von € 14 (im Kurs zu zahlen) sind alle Materialien enthalten, die Sie zur Fertigung einer Tilda-Puppe benötigen.

2820-30 Nord Anna Ferderer
Mo, 18.30 – 21.30 Uhr, **12. + 19. Feb., 2x**
Nordwestzentrum; € 42 / max. 8 TN

Tilda-Hase nähen

Tildas sind handgemachte Stofftiere und Puppen, die nach dem Stil der norwegischen Designerin Tone Finnanger, auch bekannt als Tilda, gefertigt werden. Die Tilda-Tiere sind charakteristisch für ihr charmantes Aussehen sowie ihre langen Arme und Beine. Die Muster und Designs variieren und umfassen eine Vielzahl von Charakteren. Stoffe, Farben, Stickereien und Verzierungen können je nach Vorlieben und Kreativität individuell angepasst werden. Im Kurs stehen Ihnen verschiedene Schnittmuster und Farbkombinationen für einen Hasen passend zu Ostern zur Auswahl. Tildas können entweder als dekorative Elemente oder zum Spielen verwendet werden. Wir nähen mit der Hand und der Nähmaschine. Grundkenntnisse im Nähen sind wünschenswert, aber nicht zwingend erforderlich. Nähmaschinen sind vorhanden.

In den Materialkosten in Höhe von € 14 (im Kurs zu zahlen) sind alle Materialien enthalten, die Sie zur Fertigung eines Tilda-Hasen benötigen.

2820-31 Nord Anna Ferderer
Di, 09.30 – 12.30 Uhr, **05. + 12. März, 2x**
Nordwestzentrum; € 42 / max. 8 TN

NEU im Programm

Mode und mehr

Mode-, Farb- und Typberatung

Selbstsicheres Auftreten und ein gepflegtes Äußeres sind ein Teil des Schlüssels zum Erfolg, sich im Berufs- und Privatleben vorteilhaft und damit überzeugend zu präsentieren. Ebenso entscheidend ist die Wahl der typgerechten Farben und Kleidungsstücke.

Dieser Kurs vermittelt Ihnen Grundkenntnisse der Figur- und Farbtypologie und der entsprechenden Kleidungslinien, so dass Sie Ihren eigenen Stil optimal entfalten können. Auch werden Tipps zu Haarschnitt und Frisur sowie der typgerechten Brille vermittelt. Dieser Kurs richtet sich an alle Geschlechter.

2830-01 Nord Karin Jolas
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **03. Feb., 1x**
Nordwestzentrum; € 45

Kleidung kürzen, flicken und ausbessern

Unter fachkundiger Anleitung lernen Sie, Ihre mitgebrachten Kleidungsstücke zu reparieren. Sie können Hose oder Rock kürzen, Knöpfe annähen, zerrissene Taschen flicken, geplatzte Nähte oder Löcher in Strickwaren schließen, einen heruntergetretenen Saum annähen, Flicker aufsetzen oder einen kaputten Reißverschluss erneuern. Genäht wird entweder mit der Nähmaschine oder mit der Hand. Die vier Handstiche (Saumstich, Steppstich, Punktstich und Stopfstich) reichen, um fast alle kaputten Kleidungsstücke auch ohne Maschine retten zu können. Nähmaschinen sind vorhanden. Bitte mitbringen: Kleidungsstücke zum Reparieren sowie Nadeln, Schere und passendes Nähgarn.

2840-02 Nord Heidrun Bratenberg
Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, **23. März, 1x**
Nordwestzentrum; € 42 / max. 8 TN

Passform ändern auf Maß

Zum Wegwerfen viel zu schade, aber anziehen mag man das unförmige Kleidungsstück auch nicht mehr: Der Schnitt zu kastig oder sackig, der Kragen zu groß, die Schultern zu breit, der Rock zu glockig, die Hose mit Bundfalten. Alles kein Problem – unter fachkundiger Anleitung einer Maßschneidermeisterin bringen Sie Ihre alten Schätze wieder in modische Form und auf Figur. Grundkenntnisse im Nähen werden vorausgesetzt. Näh- und Overlockmaschinen sind vorhanden. Bitte mitbringen: Schere, Stecknadeln, Maßband, abgelegte Kleidungsstücke und passendes Garn.

2840-11 Nord Heidrun Bratenberg
Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, **29. Juni, 1x**
Nordwestzentrum; € 42 / max. 8 TN

Upcycling: Neue Sachen aus alten Hemden

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

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Nähen. Nähmaschinen sind vorhanden.

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

2840-20 Nord Katarina Skupch
So, 10.00 – 16.00 Uhr, **11. Feb., 1x**
Nordwestzentrum; € 42 / max. 8 TN

Upcycling in der Mode

Nachhaltig ist es nicht, ständig neue Klamotten zu kaufen. Wiederverwertung ist in Mode. Ver helfen Sie Ihren ausgedienten und aussortierten Kleidungsstücken zu einem neuen Lebenszyklus! Durch den kreativen Einsatz verschiedener Fertigkeiten wie z.B. Raffungen, Volants, Stoffeinsätzen, Stegen, Tunnelzügen und aufgesetzten Taschen wird aus Ihrem Kleidungsstück ein echter Hingucker. Auch besteht im Kurs die Möglichkeit, Kleidungsstücke und Materialien zu tauschen.

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Nähen. Nähmaschinen sind vorhanden.

Bitte mitbringen: gebrauchte Kleidungsstücke, verschiedene Materialien wie Stoffe, Knöpfe, Perlen, Pailletten, Spitze, Kordeln, Bänder, Borten etc.

2840-25 Nord Laura Dormeier-Jones
So, 10.00 – 15.00 Uhr, **24. März, 1x**
Nordwestzentrum; € 35 / max. 8 TN

Handarbeit

Häkeln

Einführung ins Häkeln

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

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

2860-02 Nord Christine Bodner
So, 14.00 – 18.00 Uhr, **23. Juni, 1x**
Nordwestzentrum; € 24 / max. 8 TN

Tunesisches Häkeln – Basis

Tunesisches Häkeln ist eine sehr alte Handarbeitstechnik. Mit einer speziellen Häkelnadel entstehen wunderbare „Webmuster“. Sie lernen und üben die verschiedenen Grundmaschen des

Tunesischen Häkelns und den einfachen Farbwechsel. Mit diesen Fertigkeiten können Sie dann schon selbständig einfache modische Accessoires oder praktische Wohnaccessoires herstellen. Tunesische Häkelnadeln und Wolle zum Üben können im Kurs ausgeliehen bzw. erworben werden, dafür entstehen Kosten in Höhe von ca. € 2-5 je nach Verbrauch (im Kurs zu zahlen).

2860-03 Nord Christine Bodner
So, 14.00 – 18.00 Uhr, **16. Juni, 1x**
Nordwestzentrum; € 24 / max. 8 TN

Tunesisches Häkeln – Aufbau

Sie erlernen und üben weitere Techniken: das Tunesische Häkeln in Runden, Möglichkeiten der Formgebung, Farbwechseltechniken (Jaquard und Intarsien) sowie die Entrelac-Technik, mit der Sie z.B. eine Flechtoptik gestalten können.

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Tunesischen Häkeln. Bitte mitbringen: Nadel und Garn soweit vorhanden. Alle Materialien können auch im Kurs ausgeliehen bzw. erworben werden, dafür entstehen Kosten in Höhe von € 2-5 (im Kurs zu zahlen).

2860-04 Nord Christine Bodner
So, 14.00 – 18.00 Uhr, **30. Juni, 1x**
Nordwestzentrum; € 24 / max. 8 TN

Sommertasche häkeln

Sommerzeit ist Häkelzeit. Origamitasche, Netzbeutel oder doch lieber ein Shopper aus bunten Granny Squares? Wir besprechen die verschiedenen Taschenkonstruktionen und üben die dafür benötigten Häkelmaschen. Aus verschiedenen Anleitungen, die von der Kursleiterin zur Verfügung gestellt werden, wählen Sie eine Tasche aus und häkeln diese im Kursverlauf (während der Kurszeit und Zuhause zwischen den beiden Terminen). Andere Anleitungen können leider nicht im Kursverlauf nachgehäkelt werden, hierfür empfiehlt sich der Kurs Kreativwerkstatt Häkeln 2860-07.

Grundkenntnisse im Häkeln werden vorausgesetzt. In den Materialkosten in Höhe von € 10 (im Kurs zu zahlen) sind alle Materialien (Häkelnadel, Wolle, Maschenmarkierer) enthalten, die Sie zur Fertigung einer eigenen Sommertasche benötigen. Gerne können Sie auch die Materialien selbst mitbringen.

2860-05 Nord Christine Bodner
So, 10.00 – 13.00 Uhr, **23. + 30. Juni, 2x**
Nordwestzentrum; € 42 / max. 8 TN

Stricken

Stricken lernen – Basis

Sie erlernen und üben die Grundtechniken des Strickens: Maschen anschlagen, rechte Masche, linke Masche, Randmasche, Abketten – damit können Sie bereits einfache Projekte mit geraden

NEU im
Programm

Seiten stricken. Außerdem erhalten Sie wichtige Informationen und Tipps zu Wollarten und Qualitäten, den Vor- und Nachteilen der verschiedenen Nadelvarianten sowie zum Lesen von Strickanleitungen. So können Sie dann selbständig Ihr erstes eigenes Strickprojekt starten, z.B. Schal, Stirnband, Tasche, Haushaltstuch, Babydecke.

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

2870-02 Nord *Christine Bodner*
So, 13.00 – 16.30 Uhr (2.6.), So, 09.30 – 13.00 Uhr (16.6.),
02. + 16. Juni, 2x
Nordwestzentrum; € 42 / max. 8 TN

Gesundheit

Wissen und Praxis rund um die Gesundheit

Hand- und Fingerspiele

Hände und Gehirn beweglich halten

Sie lernen, wie Sie mit einfachen Übungen die Finger, Bänder und Handgelenke beweglich und kräftig halten und nebenbei auch noch Ihr Gehirn trainieren. Besonders über Bewegungen des Daumens werden nachweislich Areale im Gehirn angeregt und die Gehirnaktivität verbessert.

3010-01 Nord *Eva Fuchs*
Sa, 12.30 – 15.30 Uhr, **09. März, 1x**
Nordwestzentrum; € 24

Mindful2Work

Stress und dessen Auswirkungen auf die Gesundheit verstehen und entgegenwirken

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

Kursinhalte:

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

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

3103-11 Nord  *Nicole Zijnen*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **12. – 16. Aug., 5x**
Nordwestzentrum; € 280

Yoga und Meditation für eine gesunde Work-Life-Balance

Prävention und Stressmanagement in Gesellschaft und Beruf

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

Kursinhalte:

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

3135-23 Nord  *Caroline Pauls-Albert*

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

Nordwestzentrum; € 280

Yoga – in gesunder Balance zwischen Stress und Entspannung

Körperübungen | Atmung | Entspannung | Meditation

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

Der Bildungsurlaub ist für Schwangere nicht geeignet!

3137-25 Nord  *Sabine Berger; Frank Beringer*

Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **29. Juli – 02. Aug., 5x**

Nordwestzentrum; € 280

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

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

Inhalte:

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

Der Bildungsurlaub ist für Schwangere nicht geeignet.

3142-33 Nord  *Susanne Kleidon*


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

Nordwestzentrum; € 280

Ruhe und Stabilität durch Yoga und Pilates

Prävention und Stressmanagement in der Arbeitswelt

Hektik, Stress, Bewegungsmangel – lernen Sie Yoga und Pilates als Ausgleich kennen. Yoga ist eine sehr alte, ganzheitliche Methode, um Körper, Geist und Seele gesund zu halten. Das neuere Pilates fördert das Körperbewusstsein und stärkt gezielt die tiefliegende Muskulatur. Kern des Bildungsurlaubes ist, an beide Methoden heranzuführen und Unterschiede sowie das Zusammenspiel herauszuarbeiten. Atem-, Entspannungs- und Körperübungen werden vorgestellt, geübt und vertieft. Wie sie beim Umgang mit Stress und zur Bewältigung körperlicher Beschwerden unterstützen können, wird in Selbstwahrnehmung erspürt und besprochen. Wesentliches Ziel ist es, Übungen für zwischendurch selbstständig in den (beruflichen) Alltag integrieren zu können und Lust auf mehr zu machen. Anfangen, sich einlassen und dranbleiben!

3145-01 Nord 

Nicole Kettenring; Derya Morgen

Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **08. – 12. Apr., 5x**

Nordwestzentrum; € 280

Entspannungstraining

Sie lernen Übungen aus diversen Entspannungsmethoden kennen, die Sie im Gehen, Stehen, Sitzen oder Liegen anwenden können. Durch z.B. Elemente aus der Progressiven Muskelentspannung, dem Autogenen Training, Qigong oder Yoga können Sie Voraussetzungen für körperliche und geistige Regeneration schaffen.

Zum Stressabbau

3340-01 Nord *Anke Rocholl*
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **09. März, 1x**
Nordwestzentrum; € 48

3340-05 Nord *Franziska Meng*
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **15. Juni, 1x**
Nordwestzentrum; € 48

Mindful2Work

Stressbewältigung für Beruf und Alltag

Mindful2Work ist ein praktisches Training, mit dem Sie Stress im Beruf und im Alltag reduzieren und Ihre geistige und körperliche Widerstandsfähigkeit stärken können.

Stress kann sich nachteilig auf die körperliche und geistige Gesundheit auswirken, z. B. in Form von Konzentrationsstörungen, Gereiztheit, beschleunigtem Herzschlag und flacher Atmung. Im Kurs erlernen Sie einen neuen Umgang mit Stress bei der Arbeit und darüber hinaus. Mit der Kombination aus aktiver Bewegung in der Natur, Yoga-Sequenzen und Achtsamkeitsmeditation können Sie Ihre körperliche und geistige Gesundheit und Leistungsfähigkeit stärken.

Bitte erwerben Sie vor Kursbeginn das folgende Übungsbuch: „Mindful2Work“ von Esther de Bruin, Anne Formsma und Susan Bögels (ISBN 9783867812450, € 18)

3348-02 Nord *Nicole Zijnen*
Mo, 19.30-21.30 Uhr,
22. Apr. – 3. Juni + 8. Juli, 7x
Nordwestzentrum; € 98

Ganzkörpermassage

Hier lernen Sie die Wirkung einer kalifornischen Massage auf den ganzen Körper. Den eigenen Körper ganz bewusst wahrzunehmen und als eine Einheit zu spüren lässt tief entspannen und angenehm regenerieren.

Bitte zu zweit anmelden.

3350-01 Nord *Diana Schreiner*
Sa, 10.00 – 18.00 Uhr, **24. Feb., 1x**
Nordwestzentrum; € 60

Wohlfühlmassage

Schenken Sie sich einen Tag zum Entspannen und Wohlfühlen mit einer leicht erlernbaren Körpermassage und wohltuender Gesichts- und Kopfmassage. Sie lernen und üben zu zweit Massagetechniken, die zu einem körperlichen, geistigen und emotionalen Gleichgewicht führen.

Bitte zu zweit anmelden.

3351-02 Nord *Diana Schreiner*
Sa, 10.00 – 18.00 Uhr, **27. Apr., 1x**
Nordwestzentrum; € 60

Ganzheitliche Massage

Hier erlernen Sie eine ganzheitlich orientierte Massage und erleben die ausgleichende Wirkung auf Körper, Geist und Seele als eine Einheit.

Bitte zu zweit anmelden.

3352-01 Nord *Diana Schreiner*
Sa, 10.00 – 18.00 Uhr, **29. Juni, 1x**
Nordwestzentrum; € 60

Vitalisierende Massage

Selbsthilfe bei Verspannungen

Viele Massagetechniken sind sehr gut geeignet, um sich bei Verspannungen selbst zu helfen, sei es am Arbeitsplatz, zu Hause oder unterwegs. In kurzen Theorieabschnitten werden folgende Themen besprochen: Struktur der Muskulatur, Ursachen für Verspannungen, Selbsthilfemöglichkeiten. Anschließend werden Griffe aus der klassischen Massage, der Fuß- und Handreflexzonenmassage, der manuellen Lymphdrainage sowie andere Techniken geübt. An sich selbst und mit dem Partner oder der Partnerin lernen Sie, wie Sie mit einfachen Massagegriffen eine wohltuende Linderung der Verspannungen erreichen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, Kissen, Spannbettlaken, Massageöl, Schreibmaterial
Bitte zu zweit anmelden.

3353-02 Nord *Claudia Zutavern*
Sa, 10.00 – 18.00 Uhr, **16. März, 1x**
Nordwestzentrum; € 60

Rückenreflexzonenmassage

Am Beispiel der asiatischen Honigmassage

Über die Reflexzonen des Rückens regt die Honigmassage die Tätigkeit der zugehörigen Körperorgane an. Bei der Honigmassage wirken die natürlichen Inhaltsstoffe des Bienenhonigs direkt über die Haut auf den Organismus. Durch die pumpenden Bewegungen der Hände werden Stoffwechselabfallprodukte aus dem Körperge-

webe herausbefördert. Sie erlernen die Lage der einzelnen Reflexzonen und die Honigmassagetechnik.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Kissen, Spannbettlaken, zwei große Handtücher, Massageöl, Honig Schreibmaterial

Bitte zu zweit anmelden.

3354-02 Nord Claudia Zutavern
Sa, 10.00 – 18.00 Uhr, **08. Juni, 1x**
Nordwestzentrum; € 60

Vipassana Meditation

Vipassana – auch Achtsamkeitsmeditation genannt – ist eine buddhistische Meditationsform, bei der im Sitzen mit Konzentration auf den Atem geübt wird. Sie erhalten eine theoretische und praktische Einführung in die Technik und Wirkungsweise dieser Meditation. Die Meditationsphasen, in denen Sie auf einem Kissen, Meditationshocker oder Stuhl sitzen, werden ergänzt durch Übungen im Gehen und Stehen. Vipassana kann bei regelmäßiger Übung zu mehr innerer Ruhe und Gelassenheit auch in Alltagssituationen führen.

3368-01 Nord Klaus Eitel
So, 11.00 – 17.30 Uhr, **24. März, 1x**
Nordwestzentrum; € 48

Meditation nach Kabat-Zinn

Stressreduktion und das Konzept der Achtsamkeit

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

3370-12 Nord Winfried Kümmel
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **22. Juni, 1x**
Nordwestzentrum; € 48

Qigong: 8 Gesundheitsübungen

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

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

3382-01 Nord Rainer Zabolitzki
Di, 18.00 – 19.30 Uhr, **13. Feb. – 25. Juni, 17x**
Nordwestzentrum; € 153

Tai Chi

Tai Chi kommt aus dem taoistischen und bedeutet „Meditation in der Bewegung“. Durch langsame, fließende Bewegungsabläufe im Stehen soll der Körper beweglich und durchlässig gemacht werden. Traditionelles Ziel ist es, die Lebensenergie Chi ungehindert im ganzen Körper fließen zu lassen und so zu mehr Vitalität, Ruhe und Ausgeglichenheit zu finden. Beim Üben der Bewegungsabläufe lernen Sie Atem, Körper und Geist in Einklang zu bringen. Die Übungen sind in jedem Alter und in jeder körperlichen Verfassung erlernbar.

3430-02 Nord Rainer Zabolitzki
Di, 19.30 – 21.00 Uhr, **13. Feb. – 19. März, 6x**
Nordwestzentrum; € 54

3430-11 Nord Rainer Zabolitzki
Di, 19.30 – 21.00 Uhr, **23. Apr. – 25. Juni, 10x**
Nordwestzentrum; € 90

Lu Jong – tibetisches Körpertraining

Lu Jong (sog. tibetisches Heilyoga) ist eine Bewegungslehre aus Tibet und hat ihren Ursprung in dem Wissen um die wechselseitige Abhängigkeit von Natur, Geist, Atmung und Körper. Lu bedeutet Körper und Jong bedeutet Training. Die fließenden und ruhigen Bewegungen nach Tulku Lobsang sind leicht zu erlernen und werden im Sitzen und im Stehen ausgeführt. Sie dienen dem Ausgleich der Körperenergien, können vorhandene Blockaden lösen und, regelmäßig ausgeführt, dazu verhelfen Körper und Geist in Einklang zu bringen. Lu Jong ist für alle Altersgruppen geeignet, unabhängig von den eigenen körperlichen Möglichkeiten. Auch für Menschen mit einem etwas unflexibleren Körper ist es möglich, diese Körper- und rhythmischen Atemübungen auszuführen.

Die 23 Übungen

Sie lernen alle 23 Lu Jong Übungen, die nach ihrer Wirkung in vier Gruppen aufgeteilt werden.

- Die fünf Elemente Übungen
- Die fünf Bewegungen für die Beweglichkeit
- Die fünf Übungen für die Vitalorgane
- Die sechs Übungen bei häufigen Beschwerden
- Zwei zusätzliche Übungen

3450-10 Nord Eva Fuchs

Di, 19.15 – 20.45 Uhr, **13. Feb. – 30. Apr., 9x**
Nordwestzentrum; € 90

3450-14 Nord Eva Fuchs

Di, 19.15 – 20.45 Uhr, **14. Mai – 02. Juli, 8x**
Nordwestzentrum; € 80

Die 5 Grundübungen der 5 Elemente

Hier lernen Sie die fünf Grundübungen des Lu Jong, um sie dann zuhause praktizieren zu können. Die Bewegungen dienen dem Ausgleich der Körperenergien, balancieren die Elemente Raum, Erde, Wind, Feuer und Wasser und bringen damit, regelmäßig ausgeführt, Körper und Geist in Einklang.

3451-06 Nord Eva Fuchs

Di, 20.30 – 21.30 Uhr, **16. Juli – 13. Aug., 5x**
Nordwestzentrum; € 30

Workshop**3451-11 Nord** Eva Fuchs

Sa, 13.00 – 17.00 Uhr, **20. Apr., 1x**
Nordwestzentrum; € 30

Yoga**Hatha Yoga**

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.

Für den (Wieder-) Einstieg

Die ruhige Stundengestaltung ermöglicht Ihnen einen sanften Einstieg in die Yogapraxis und Sie werden genügend Zeit haben um die einzelnen Körperhaltungen (Asanas) zu erleben und zu fühlen. Hier lernen Sie die wichtigen Basics und bauen Schritt für Schritt Ihr Basiswissen auf. Ein guter Einstieg ins Yoga für Anfänger:innen oder Wiederanfänger:innen nach einer längeren Pause.

3500-02 Nord Nicole Kettenring

Sa, 10.30 – 13.30 Uhr, **02. März, 1x**
Nordwestzentrum; € 24

3504-00 Nord Caroline Pauls-Albert

Do, 17.45 – 19.15 Uhr, **01. Feb. – 21. März, 8x**
Nordwestzentrum; € 72

3504-02 Nord Caroline Pauls-Albert

Do, 19.30 – 21.00 Uhr, **01. Feb. – 21. März, 8x**
Nordwestzentrum; € 72

3504-04 Nord Caroline Pauls-Albert

Fr, 18.00 – 19.30 Uhr, **02. Feb. – 05. Juli, 18x**
Bethaniengemeinde; € 162

3504-15 Nord Nicole Kettenring

Mo, 17.45 – 19.15 Uhr, **12. Feb. – 18. März, 6x**
Nordwestzentrum; € 54

3504-20 Nord Dagmar Hajrovic

Di, 19.30 – 21.00 Uhr, **20. Feb. – 30. Apr., 8x**
Begegnungszentrum Hausener Obergasse 15a; € 72

3504-22 Nord Irena Morczinek

Di, 19.45 – 21.15 Uhr, **20. Feb. – 25. Juni, 16x**
Ev. Miriamgemeinde Kalbach; € 144

3504-25 Nord Karolina Pier

Mi, 18.00 – 19.30 Uhr, **21. Feb. – 26. Juni, 15x**
Nordwestzentrum; € 135

3504-29 Nord Nicole Kettenring

Mo, 17.45 – 19.15 Uhr, **15. Apr. – 01. Juli, 10x**
Nordwestzentrum; € 90

3504-31 Nord Caroline Pauls-Albert

Do, 17.45 – 19.15 Uhr, **18. Apr. – 04. Juli, 10x**
Nordwestzentrum; € 90

3504-32 Nord Caroline Pauls-Albert

Do, 19.30 – 21.00 Uhr, **18. Apr. – 04. Juli, 10x**
Nordwestzentrum; € 90

3504-39 Nord Dagmar Hajrovic

Di, 19.30 – 21.00 Uhr, **14. Mai – 02. Juli, 8x**
Begegnungszentrum Hausener Obergasse 15a; € 72

Hatha Yoga: Aufbau

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

3508-12 Nord Irena Morczinek

Di, 18.00 – 19.30 Uhr, **20. Feb. – 25. Juni, 16x**
Ev. Miriamgemeinde Kalbach; € 144

Yin Yoga

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

3526-02 Nord *Karolina Pier*

Mi, 19.45 – 21.15 Uhr, **21. Feb. – 26. Juni, 15x**
Nordwestzentrum; € 135

Iyengar Yoga

Mit Fokus auf den Einsatz von Hilfsmitteln

Wir nutzen unterschiedliche Hilfsmittel, wie Gurte, Blöcke, Stühle, Decken und Bolster, um Ihre Yogapraxis zu erleichtern, zu bereichern und zu vertiefen. Verletzungen werden dadurch vorgebeugt. Diese Unterstützungen bieten Anfänger:innen, Älteren und auch Fortgeschrittenen Yogi:nis ein tieferes Erlebnis der Asanas. Die Hilfsmittel werden in Bewegungsabfolgen integriert, um Ihrem Körper die bestmögliche Ausrichtung sowie vertiefende Dehnung der Faszien zu ermöglichen. Die Anpassung der Übungen an die jeweiligen anatomischen Voraussetzungen unterstützen Aufrichtung und Körperwahrnehmung.

3567-01 Nord *Karolina Pier*

Sa, 14.00 – 17.00 Uhr, **02. März, 1x**
Nordwestzentrum; € 24

3567-02 Nord *Karolina Pier*

Sa, 14.00 – 17.00 Uhr, **11. Mai, 1x**
Nordwestzentrum; € 24

Yin Yoga

Schwerpunkt: Entspannen und Regenerieren

Als Ausgleich zum hektischen Alltag, spüren Sie die entspannende Wirkung der lang gehaltenen meditativen Yin Yoga Asanas auf Ihr Wohlbefinden.

3568-03 Nord *Wibke Saar-Tebati*

Sa, 14.00 – 17.00 Uhr, **04. Mai, 1x**
Nordwestzentrum; € 24

Fitness und Sport

POUND® – Rockout. Workout.

Ganzkörpertraining mit Drumsticks

Pound® ist ein vom Schlagzeugspielen inspiriertes Ganzkörpertraining, das Körper und Geist trainiert. Mit speziell entwickelten Drumsticks werden Arme, Brust und Schultern schonend trainiert und die Tiefenmuskulatur gestärkt. Durch die von Musik begleiteten rhythmischen Bewegungen wird die gesamte Muskulatur beansprucht sowie Koordination, Kraft und Ausdauer trainiert. Ebenso fließen Yoga- und Pilates-inspirierte Bewegungen in die Stunde ein. Das Pound® Training kann leicht modifiziert werden und ist daher für jedes Fitness-Level geeignet. Hier können Sie den ganzen Alltagsstress raustromeln und den inneren Rockstar entfesseln. Die Drumsticks werden gestellt.

Zum Kennenlernen

3633-01 Nord *Sarah Peters*

Mo, 20.15 – 21.15 Uhr, **05. Feb., 1x**
Nordwestzentrum; € 6

Abends

3633-02 Nord *Sarah Peters*

Mo, 20.15 – 21.15 Uhr, **12. Feb. – 18. März, 6x**
Nordwestzentrum; € 36

3633-04 Nord *Sarah Peters*

Mo, 20.15 – 21.15 Uhr, **15. Apr. – 24. Juni, 10x**
Nordwestzentrum; € 60

3633-06 Nord *Sarah Peters*

Mo, 18.30 – 19.30 Uhr, **15. Juli – 05. Aug., 4x**
Nordwestzentrum; € 24

Rückenfit auf dem Hocker

Ein abwechslungsreicher Kurs zur Stabilisierung der Wirbelsäule und Kräftigung der gesamten Rumpfmuskulatur. Nach kurzem Aufwärmen im Stehen oder Sitzen geht's danach in die Aktivierung der gesamten Skelettmuskulatur. Verschiedene Übungen zur Mobilisation der Wirbelsäule, sowie Dehnungen, Kräftigungs-, Gleichgewichts- und Koordinationsübungen geben der Rumpfmuskulatur Stabilität und Halt um eine verbesserte Haltung zu erzielen. Der Kurs eignet sich auch für Menschen mit Mobilitätseinschränkungen und Rollstuhlfahrer:innen.

3715-01 Nord *Derya Morgen*

Fr, 11.00 – 12.00 Uhr, **16. Feb. – 28. Juni, 12x**
Nordwestzentrum; € 72



Wirbelsäulengymnastik

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

3720-09 Nord *Patricia Reuter-Eckerl*
Do, 19.00 – 20.00 Uhr, **15. Feb. – 27. Juni, 15x**
Michael-Ende-Schule Außenst.; € 90

Rücken- und Fitness-Gymnastik

Wirbelsäulengymnastik und Herz-Kreislauftraining

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

3730-03 Nord *Diana Heine*
Di, 09.15 – 10.15 Uhr, **20. Feb. – 30. Apr., 8x**
Nordwestzentrum; € 48

3730-08 Nord *Diana Heine*
Di, 09.15 – 10.15 Uhr, **14. Mai – 02. Juli, 8x**
Nordwestzentrum; € 48

3730-10 Nord *Dr. Yvonne Voß*
Mo, 18.00 – 19.00 Uhr, **05. Feb. – 13. Mai, 12x**
Nordwestzentrum; € 72

3730-11 Nord *Dr. Yvonne Voß*
Mo, 19.00 – 20.00 Uhr, **05. Feb. – 13. Mai, 12x**
Nordwestzentrum; € 72

Bauch-Beine-Po

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

3765-01 Nord *Derya Morgen*
Fr, 10.00 – 11.00 Uhr, **16. Feb. – 28. Juni, 12x**
Nordwestzentrum; € 72

3765-02 Nord *Patricia Reuter-Eckerl*
Mo, 19.00 – 20.00 Uhr, **19. Feb. – 24. Juni, 15x**
Michael-Ende-Schule Außenst.; € 90

3765-05 Nord *Patricia Reuter-Eckerl*
Mo, 20.00 – 21.00 Uhr, **19. Feb. – 24. Juni, 15x**
Michael-Ende-Schule Außenst.; € 90

Zumba®

3830-03 Nord *Daniela Dunia*
Mi, 19.45 – 20.45 Uhr, **14. Feb. – 27. März, 7x**
Nordwestzentrum; € 42

3830-09 Nord *Daniela Dunia*
Mi, 19.45 – 20.45 Uhr, **17. Apr. – 26. Juni, 10x**
Nordwestzentrum; € 60

Zumba® Gold

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

3835-02 Nord *Anna Ruhland*
Mi, 18.00 – 19.00 Uhr, **14. Feb. – 24. Apr., 11x**
Nordwestzentrum; € 66

3835-08 Nord *Satu Panzner*
Fr, 18.45 – 19.45 Uhr, **23. Feb. – 03. Mai, 8x**
Nordwestzentrum; € 56

3835-09 Nord *Anna Ruhland*
Mi, 18.00 – 19.00 Uhr, **08. Mai – 07. Aug., 14x**
Nordwestzentrum; € 84

3835-10 Nord *Satu Panzner*
Fr, 18.45 – 19.45 Uhr, **17. Mai – 28. Juni, 7x**
Nordwestzentrum; € 49

Pilates sanft

Pilates sanft eignet sich für Anfänger:innen aller Altersgruppen und alle, die sanft ihren Körper kräftigen wollen. Sie erhalten Einblick in die Prinzipien der Pilatesmethode, z.B. der Aktivierung des sogenannten Powerhouse und der Pilates-Atmung. Ausgewählte Übungen lassen viel Zeit zum Erlernen und Erspüren.

3900-02 Nord *Diana Heine*
Di, 10.15 – 11.15 Uhr, **20. Feb. – 02. Juli, 17x**
Nordwestzentrum; € 102

Pilates und Stretching

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

3930-02 Nord Heike Schemmer-Schlapp

Do, 19.00 – 20.00 Uhr, **22. Feb. – 25. Apr., 7x**
Nordwestzentrum; € 42

3930-04 Nord Heike Schemmer-Schlapp; Jutta Persch

Do, 19.00 – 20.00 Uhr, **16. Mai – 04. Juli, 7x**
Nordwestzentrum; € 42

Faszientraining

Die Faszien (das Bindegewebe) durchziehen den Körper wie ein Spinnennetz, schützen und stützen dabei alle Muskeln und Organe und geben dem Körper Form und Elastizität. Beim Faszientraining lernen Sie den Einsatz von Faszienmassage, Dehnungsübungen und federnden Bewegungen. Mit Hilfe von Faszienrollen oder Faszienbällen werden Verklebungen und Verhärtungen der Faszien gezielt gelöst. Bei regelmäßigem Training wird die Flexibilität und Elastizität des Fasziengewebes wiederhergestellt bzw. erhalten.

3940-05 Nord Diana Heine

Di, 11.15 – 12.15 Uhr, **20. Feb. – 30. Apr., 8x**
Nordwestzentrum; € 48

3940-12 Nord Diana Heine

Di, 11.15 – 12.15 Uhr, **14. Mai – 02. Juli, 8x**
Nordwestzentrum; € 48

3940-21 Nord Eva Fuchs

Di, 19.15 – 20.15 Uhr, **16. Juli – 13. Aug., 5x**
Nordwestzentrum; € 30

Workshop

3940-32 Nord Eva Fuchs

Sa, 12.30 – 15.30 Uhr, **25. Mai, 1x**
Nordwestzentrum; € 24

Faszientraining trifft Yoga

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

Vorkenntnisse im Yoga sind hilfreich, aber nicht notwendig.

3955-01 Nord Susanne Kleidon

Sa, 13.30 – 15.30 Uhr, **02. März, 1x**
Nordwestzentrum; € 16

Faszienflow trifft Rückentraining

Dieses ganzheitliche Trainingskonzept setzt sich zusammen aus

- Herzkreislauf-Aktivierung durch ein spezielles Faszienflow Warm Up
- Kraftausdauertraining mit dem Schwerpunkt auf der Rücken- und Bauchmuskulatur
- Elastizitäts-, Kräftigungs- und Dehnungsverbesserung des faszialen Gerüstes
- Körperwahrnehmung und energetisierende Übungen zum Abrunden der Trainingseinheiten

3960-03 Nord Heike Schemmer-Schlapp

Do, 17.45 – 18.45 Uhr, **22. Feb. – 25. Apr., 7x**
Nordwestzentrum; € 42

3960-04 Nord Heike Schemmer-Schlapp; Jutta Persch

Do, 17.45 – 18.45 Uhr, **16. Mai – 04. Juli, 7x**
Nordwestzentrum; € 42

Active Isolated Stretching

Mit sanften, sich wiederholenden Bewegungen bringen wir unseren Körper in Schwung. Active Isolated Stretching verbessert die Beweglichkeit, regt den Kreislauf an und baut Stress und Verspannungen ab. Bei dieser Technik werden Dehnungen nur bis zum ersten Anzeichen einer Anspannung ausgeführt. Die Dehnübungen werden im Stehen, im Sitzen und auf einer Fitnessmatte auf dem Boden mithilfe eines speziellen Bandes oder der Hände unterstützt. Wir fangen mit den Schultern und dem Nacken an und schließen mit Bewegungen für die Hüfte und Beine ab. Viele Übungen können auch im Sitzen durchgeführt werden. Ein Trainingsband kann zum Selbstkostenpreis (€ 5) bei der Kursleiterin erworben werden.

Workshop

3971-02 Nord Susan Guttzeit

Sa, 13.00 – 16.15 Uhr, **04. Mai, 1x**
Nordwestzentrum; € 24

GYROKINESIS®

GYROKINESIS® ist ein ganzheitliches Bewegungssystem. Es mobilisiert die Gelenke, dehnt und stärkt die Muskulatur, während gleichzeitig das Nerven- und Hormonsystem stimuliert, das Blut mit mehr Sauerstoff versorgt und Blockaden gelöst werden.

Der ständige Fluss von Bewegung und Atmung gibt dem Körper mehr Flexibilität, Energie und Kraft. GYROKINESIS® kann gegen Rückenschmerzen und Verspannungen helfen. Es trainiert die Wirbelsäule, Bauch- und Beckenbodenmuskulatur.

3980-02 Nord *Eva Fuchs*

Mi, 08.00 – 09.00 Uhr, **14. Feb. – 24. Apr., 8x**

Nordwestzentrum; € 48

3980-09 Nord *Eva Fuchs*

Mi, 08.00 – 09.00 Uhr, **15. Mai – 03. Juli, 8x**

Nordwestzentrum; € 48

3980-31 Nord *Eva Fuchs*

Di, 17.30 – 19.00 Uhr, **16. Juli – 13. Aug., 5x**

Nordwestzentrum; € 45

Aufbau

Für Teilnehmende, die bereits an einem Grundkurs teilgenommen haben oder über vergleichbare Kenntnisse verfügen.

3982-01 Nord *Eva Fuchs*

Di, 17.30 – 19.00 Uhr, **13. Feb. – 02. Juli, 18x**

Nordwestzentrum; € 162

Port de Bras™: sanftes Tanztraining

Port de Bras™ kommt ursprünglich aus dem Ballett und ist ein elegantes, tanzbasiertes und gesundheitsförderliches Training. Getanzt werden keine abgeschlossenen Choreographien, stattdessen stehen natürliche, reibungslose, dem Körper naheliegende Bewegungen im Mittelpunkt. Dadurch kann das eigene Körperbewusstsein und die Körperwahrnehmung gefördert werden. Entspannende Musik begleitet durch die Stunde und führt dazu, dass auch der Geist durch die harmonischen Bewegungen zur Ruhe kommt. Willkommen sind Alle, egal ob mit oder ohne Tanzerfahrung. Das Training erfolgt barfuß (im Winter gerne mit rutschfesten Socken).

3990-01 Nord *Satu Panzner*

Sa, 10.00 – 11.00 Uhr, **17. Feb. – 29. Juni, 16x**

Nordwestzentrum; € 96

3991-04 Nord *Satu Panzner*

Sa, 12.00 – 15.00 Uhr, **08. Juni, 1x**

Nordwestzentrum; € 24

Die Fünf Tibeter – Fitnessprogramm

Der Name Fünf Tibeter steht für eine Abfolge von fünf Körper-Übungen im Atem- und Bewegungsfluss, die ihren Ursprung im klassischen Hatha Yoga haben. Die Übungen sind leicht erlernbar und lassen sich ohne großen Zeitaufwand in den Tagesablauf

integrieren. Regelmäßig durchgeführt, kann die Bewegungsabfolge dazu beitragen, den Körper geschmeidiger zu machen und das Wohlbefinden zu verbessern. Zusätzlich werden Elemente aus der Klangmassage als entspannender Ausklang vorgestellt.

3993-01 Nord *Heidi Ninomiya-Rehm*

Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **25. Mai, 1x**

Nordwestzentrum; € 48

Deutsch als Fremdsprache

Die VHS hat ein breites Angebot von Sprachkursen für alle, die Interesse am Erlernen der deutschen Sprache haben: Deutschkurse, die vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) gefördert werden, sowie Deutschkurse, die Sie in unserem freien Programm individuell buchen können

Sie möchten einen Deutschkurs an der Frankfurter VHS besuchen?

Sie erreichen uns über unser

Info-Telefon Deutschkurse: 069 212-71511

Mi + Mi 10 – 12 Uhr

Di + Do 14 – 16 Uhr

Wir freuen uns über Ihren Besuch in der
VHS Sonnemannstraße 13, 60314 Frankfurt

Mo + Mi 13 – 18 Uhr

Di + Do 10 – 13 Uhr

Um Wartezeiten zu vermeiden bitten wir um eine Terminvereinbarung online oder über den QR-Code:

vhs.frankfurt.de/Termin

oder telefonisch unter 069 212-71511



Sie zahlen Ihren Kurs selbst?

- Sie dürfen sich direkt über unsere Internetseite vhs.frankfurt.de anmelden oder persönlich vor Ort. Ob Sie eine Beratung oder einen Test benötigen entscheiden Sie selbst.
- Nutzen Sie die Möglichkeit, vorab einen Online-Sprachtest durchzuführen:

vhs.frankfurt.eurotest.me



Weitere Informationen online unter:

vhs.frankfurt.de/termin

Sprachen

Sprachenlernen öffnet Welten!

Sie möchten eine Fremdsprache lernen oder auffrischen? Die VHS bietet Ihnen rund 30 Sprachen in unterschiedlichen Kursformaten an. In unseren Kursen lernen Sie gemeinsam mit anderen eine Sprache, um schnell miteinander ins Gespräch zu kommen. Neben unserem Regelangebot finden Sie in unserem Programm:

- Bildungsurlaube
- Onlinekurse
- Intensivkurse
- Auffrischkurse
- Konversationskurse
- Vorbereitung auf international anerkannte Prüfungen
- Extras

Test und Beratung sind kostenfrei.

Wir bieten Ihnen in der VHS Sonnemannstraße 13 eine **persönliche Beratung** für folgende Sprachen an:

Englisch: Do, 17 – 19 Uhr

Französisch: Do, 17 – 18 Uhr

Spanisch: Do, 16 – 17 Uhr

Für folgende Sprachen beraten wir Sie auch **telefonisch**:

Englisch: Do, 15 – 17 Uhr (Tel. 069 212-71122)

Französisch: Do, 16 – 17 Uhr (Tel. 069 212-71541)

Italienisch: Mo – Fr, 10 – 13 Uhr (Tel. 069 212-37662)

Spanisch: Do, 15 – 16 Uhr (Tel. 069 212-71541)

Ihre Sprachkenntnisse für Englisch, Französisch, Italienisch und Spanisch, sowie Dänisch, Norwegisch und Schwedisch können Sie unkompliziert selbst auch in einem **Onlinetest** feststellen.

Unseren Onlinetest finden Sie unter

vhs.frankfurt.eurotest.me



Unsere **Beratung ist mit und ohne Termin** möglich. Wir empfehlen dennoch eine vorherige Terminvereinbarung unter:

- online unter vhs.frankfurt.de/beratung
- per E-Mail an vhs@frankfurt.de
- telefonisch unter 069 212-71501

Chinesisch

Chinesisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

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

- sich zu begrüßen
- sich und andere vorzustellen
- über Nationalitäten zu sprechen
- Familienmitglieder zu nennen

Lehrwerk: Ni Xing Chinesisch für Anfänger, Klett Verlag, Lektionen 1 – 6

4160-22 Nord Dr. Yiming Wei

Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **20. Feb. – 18. Juni, 15x**

Nordwestzentrum; € 200

Englisch

Easy English

Für Teilnehmende mit Lernschwierigkeiten

Englische Wörter begegnen uns überall: easy, happy, cool.

Wenn Sie Englisch für den Alltag oder für eine Reise lernen wollen, dann kommen Sie zu den Treffen in der Volkshochschule!

Das lernen Sie im Kurs:

- So stelle ich mich vor
- So erzähle ich über Familie und Freunde
- Tage der Woche und Monate
- Zahlen
- Fragen auf Englisch stellen: So geht es!

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

Hier lernen wir zusammen: Unabhängig von Ihren körperlichen und geistigen Voraussetzungen.

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

4205-04 Nord Tatiana Gorokhova

Sa, 10.30 – 12.00 Uhr, **02. März – 13. Apr., 6x**

Nordwestzentrum; € 60

4205-06 Nord Tatiana Gorokhova

Sa, 10.30 – 12.00 Uhr, **25. Mai – 29. Juni, 6x**

Nordwestzentrum; € 60

North American Week B2

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

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

4205-75 Nord Dr. Julian Namé

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

Nordwestzentrum; € 280

Conversation and Grammar B1+

In diesem Kurs diskutieren wir interessante Themen auf dem Sprachniveau B1+ und schaffen eine solide Basis, auf der Sie Ihre Fähigkeiten weiter entwickeln können. Darüber hinaus haben wir die erforderlichen Grammatikkenntnisse im Blick, damit Sie Ihre erlernten Fähigkeiten selbstbewusst anwenden können.

4249-38 Nord Karla Lourenco

Di, 09.30 – 11.45 Uhr, **27. Feb. – 02. Juli, 15x**

Nordwestzentrum; € 200

Conversation and More B2

Improve your spoken English by joining our conversation courses. You'll have ample opportunities for listening and speaking practice, along with vocabulary exercises and occasional grammar revision to boost your confidence in using the English language. The course programme and discussion topics will be agreed with the participants at the beginning of the course.

4269-65 Nord Iara Barros

Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **04. März – 08. Juli, 15x**

Nordwestzentrum; € 200

Italienisch

Italienisch A1.1

Standardkurs – Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

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

4404-82 Nord Dr. Letizia Zuccaro

Do, 18.00 – 20.15 Uhr, **18. Apr. – 04. Juli, 10x**

Nordwestzentrum; € 135

Italienisch B2.2

A livello B2 si impara a comunicare in modo così spontaneo e fluente che una normale conversazione con madrelingua è possibile senza troppi sforzi da entrambe le parti. A questo livello si impara ad esprimersi in modo chiaro e dettagliato su una vasta gamma di argomenti, a spiegare un punto di vista su un argomento di attualità e a indicare i vantaggi e gli svantaggi delle diverse opzioni.

Lehrwerk: Dieci B2, Kurs- und Arbeitsbuch plus interaktive Version, Hueber Verlag

4417-01 Nord Dr. Letizia Zuccaro

Di, 18.00 – 20.15 Uhr, **27. Feb. – 02. Juli, 15x**

Nordwestzentrum; € 160

Japanisch

Japanisch A1.2

Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 45 Unterrichtsstunden

Lehrwerk: Japanisch im Sauseschritt, Band 1, Doitsu Center Ltd., Lektionen 8 – 14

4441-62 Nord Noriko Kreuzer

Fr, 15.00 – 17.15 Uhr, **23. Feb. – 21. Juni, 15x**

Nordwestzentrum; € 200

Koreanisch

Koreanisch A1.2

Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 45 Unterrichtsstunden

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

- über zukünftige Pläne zu sprechen
- um einen Gefallen zu bitten
- Sätze mit „weil“ zu verbinden

Lehrwerk: Koreanisch leicht gemacht für Anfänger (2. Auflage), Darakwon Verlag

4448-04 Nord Heasuk Jeon-Kramm

Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **20. Feb. – 18. Juni, 15x**

Nordwestzentrum; € 200

Niederländisch

Niederländisch A2.2

Auf dem Kursniveau A2 lernen Sie, sich in einfachen, routinemäßigen Situationen zu verständigen, in denen es um einen einfachen und direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht. Sie lernen dabei insbesondere:

- Ik ga altijd met de trein.
- Wat is er vanavond te doen?
- Ik voel me niet zo lekker.
- Eindelijk vakantie!

Lehrwerk: Wat Leuk Aktuell A2 Kursbuch, Max Hueber Verlag, Lektionen 5 – 8

4461-70 Nord Mariette de Vries

Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **21. Feb. – 26. Juni, 15x**

Nordwestzentrum; € 220

Russisch

Russische Woche A1 (Teil 1)

In diesem Bildungsurlaub lernen Sie Russisch intensiv und mit schnellen Fortschritten. Sie lernen die Grundlagen der russischen Sprache und das kyrillische Schriftsystem. Abwechslungsreiche Gesprächssituationen motivieren Sie zum Sprechen. Interessante Informationen über Land und Leute runden den Kurs ab. Tauchen Sie in die russische Sprache und Kultur ein und verbessern Sie Ihre sprachlichen Fähigkeiten. Ideal als Einstieg für Russisch A1.1.

4480-09 Nord  Maryna Kubitzka;


Dr. Anna Novikova

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

Nordwestzentrum; € 280

Russische Woche A2 (Teil 1)

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

4480-15 Nord  Maryna Kubitzka; Dr. Anna Novikova

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **26. – 30. Aug., 5x**

Nordwestzentrum; € 280

Russisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Auf dem Kursniveau A1 (Russisch A1.1 – A1.4) lernen Sie, vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden. Sie lernen dabei insbesondere:

- sich zu begrüßen und zu verabschieden
- sich vorzustellen und jemanden nach seinem oder ihrem Namen zu fragen
- nach der Herkunft zu fragen und zu antworten
- kyrillische Buchstaben zu lesen und zu schreiben

Lehrwerk: Jasno! A1 – A2 (NEU) Lehrbuch + Arbeitsbuch, Klett Verlag, Lektionen 1 – 3

4480-33 Nord Maryna Kubitza

Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **13. Feb. – 11. Juni, 15x**

Nordwestzentrum; € 200

Spanisch

Spanisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

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

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

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

Lektionen 1 – 4

4512-68 Nord Beatriz Enders

Sa, 18.00 – 20.15 Uhr, **20. Apr. – 29. Juni, 10x**

Nordwestzentrum; € 135

Spanisch B1+/B2

Lehrwerk: Aula Internacional Plus 4 (B2.1), Klett Verlag

4571-20 Nord Claudia Blijham-Sievers

Di, 10.00 – 12.15 Uhr, **20. Feb. – 18. Juni, 14x**

Nordwestzentrum; € 190

Beruf, Karriere, Computer, Internet

Computer und Internet

Fit am Computer

Windows 11 und Internet

Wir bieten Ihnen einen schnellen Einstieg in die Bedienung und den Umgang mit dem Betriebssystem Windows 11. Sie werden in kurzer Zeit in der Lage sein, die wesentlichen Funktionen von Windows 11 effizient zu nutzen und mit der Benutzeroberfläche intuitiv zu arbeiten. Ferner werden Sie sich mit dem Browser und dem Aufrufen von Webseiten auseinandersetzen: Sie lernen Ihren Browser individuell zu konfigurieren.

Inhalte:

Effizient mit Tastatur und Maus arbeiten

- Windows-Oberfläche kennenlernen und Windows-Hilfe nutzen
- Neues Startmenü verwenden
- Apps und Programme starten
- Windows-Explorer einsetzen
- Wichtige Windows-Anpassungen vornehmen
- Internet: Browsereinstellungen und Google-Suche

Voraussetzung: Keine oder wenig Erfahrung im Umgang mit dem Computer

5014-01 Nord *Biljana Varzic*

Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **05. – 14. März, 4x**
Nordwestzentrum; € 110

Erste Schritte am Computer

Windows 11, Word 2021, Internet

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

Inhalte:

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

Zielgruppe: Für Neu- oder Seiteneinsteiger:innen und Personen,

die mehr Sicherheit im Umgang mit dem Computer gewinnen möchten.

5015-01 Nord  *Biljana Varzic*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **11. – 15. März, 5x**
Nordwestzentrum; € 300

Zweite Schritte am Computer

Windows 11, Dateiverwaltung, Internetrecherche, Word und Outlook 2021

Wünschen Sie sich mehr Sicherheit im Umgang mit den alltäglichen Abläufen am PC? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig! Sie lernen das Betriebssystem Windows 11 besser kennen und erfahren, wie Sie Dateien und Ordner verschieben und wiederfinden können. Sie lernen Textdokumente mit Word 2021 professionell zu gestalten sowie E-Mails und Kalender mit Outlook 2021 zu verwalten. Außerdem erhalten Sie wertvolle Tipps für eine effiziente Internetrecherche.

Inhalte:

- Bedienung der Windows 11 Oberfläche
- Dateiverwaltung mit dem Explorer
- Einstellungen von Browsern und Suchmaschinen
- Word und Outlook 2021 für Kommunikations- und Organisationszwecke effizient nutzen

Voraussetzung: Erste Erfahrungen im Umgang mit Computer und Internet

Bitte mitbringen: USB-Stick

Hinweis:

Der Kurs wird als Abend-, Wochenend-Kurs und als Bildungsurlaub angeboten. Im Bildungsurlaub werden zusätzliche gesellschaftspolitische Inhalte vermittelt und den praktischen Übungen mehr Raum gegeben.

5016-01 Nord *Biljana Varzic*

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **22. – 26. Apr., 5x**
Nordwestzentrum; € 300

5016-07 Nord *Biljana Varzic*

Mo + Mi, 10.00 – 17.00 Uhr,
26. Aug. + 04. Sep., 2x
Nordwestzentrum; € 110

Endlich Ordnung auf dem Laptop/PC

Sicher, schnell und einfach Daten verwalten mit dem Windows Explorer

Sie möchten das Daten-Chaos auf Ihrem Computer/Laptop beseitigen – oder noch besser lernen, wie es gar nicht erst dazu kommt? Sie erfahren, wie Sie Ordner anlegen, sortieren, wiederfinden und damit für eine Struktur sorgen, in der Sie sich auskennen. Das

Programm, das wir dafür nutzen heißt: Windows-Explorer.
Inhalte:

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

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

5019-01 Nord *Biljana Varzic*

Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **18. + 20. März, 2x**
Nordwestzentrum; € 30

Smartphones und Tablets

Smartphone Android – Grundfunktionen

Für alle, die ihr Smartphone besser verstehen möchten

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

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

Bitte mitbringen: Smartphone, Ladekabel

5065-06 Nord *Stefan Heinrich*

Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **18. + 20. Juni, 2x**
Nordwestzentrum; € 65

Smartphone Android – Apps installieren und sicher nutzen

Erweitern Sie die Möglichkeiten Ihres Smartphones

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

Betriebssystems sowie den Datenschutzeinstellungen. Kostenfreies WLAN ist vorhanden.

Voraussetzung: Erfahrung im Umgang mit Ihrem Android Smartphone

Bitte mitbringen: Smartphone (ab Android Version 6), Ladekabel

5066-06 Nord *Stefan Heinrich*

Di, 18.00 – 21.15 Uhr, **25. Juni, 1x**
Nordwestzentrum; € 35

Textverarbeitung

Word 2021 I

Basiswissen für den Einstieg

Ziel ist das sichere Beherrschen der grundlegenden Arbeitswerkzeuge von Word 2021, die ein schnelles Gestalten von Textdokumenten gestatten.

Inhalte u.a.:

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

Speicheroptionen, PDF, OneDrive

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

5100-02 Nord *Biljana Varzic*

Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **02. + 09. März, 2x**
Nordwestzentrum; € 130, Mat. Kosten € 5

Word 2021 II

Professionelle Textgestaltung

Für alle, die bereits Word-Grundkenntnisse besitzen und diese vertiefen möchten, eignet sich dieser Kurs. Ziel ist das sichere Beherrschen der wichtigsten Arbeitswerkzeuge von Word 2021, die ein schnelles und professionelles Gestalten von Textdokumenten gestatten.

Inhalte u.a.:

- Tabulatoren und Mehrspaltentext
- Bilder und Tabellen
- Liste mit mehreren Ebenen
- WordArt und Textfelder einfügen

- Automatische Arbeitshilfen (Suchen und Ersetzen, Schnellbausteine (Autotext))
- Kopf- und Fußzeilen
- Fuß- und Endnoten
- Anpassung von Word an die eigenen Arbeitsbedürfnisse

Voraussetzung: Word 2021 I – Basiswissen für den Einstieg (Kurs-Nr.: 5100) oder vergleichbare Kenntnisse

5103-02 Nord *Biljana Varzic*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **23. + 24. März, 2x**
Nordwestzentrum; € 130, Mat. Kosten € 5

Tabellenkalkulation

Excel 2021 I

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

Inhalte u. a.:

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

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

5140-02 Anja Geiling
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **03. + 04. Feb., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130, Mat. Kosten € 5

5140-04 Nord *Lutz Kotthoff*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **24. + 25. Feb., 2x**
Nordwestzentrum; € 130, Mat. Kosten € 5

5140-06 Lutz Kotthoff
Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **12. – 21. März, 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 130, Mat. Kosten € 5

5140-08 West *Klaus-Dieter Schmidt*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **27. + 28. Apr., 2x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 130, Mat. Kosten € 5

5140-10 Anja Geiling
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **01. + 02. Juni, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130, Mat. Kosten € 5

5140-12 Lutz Kotthoff
Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **17. – 26. Juni, 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 130, Mat. Kosten € 5

5140-14 Nord *Klaus-Dieter Schmidt*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **06. Juli + 07. Juli, 2x**
Nordwestzentrum; € 130, Mat. Kosten € 5

5140-16 Peter Specht
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **03. + 04. Aug., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130, Mat. Kosten € 5

Excel 2021 I + II

Intensivkurs Tabellenkalkulation (Einstieg)

Jede Art von Berechnungen, wie sie üblicherweise im Büroalltag anfallen, lassen sich mit Hilfe von Excel durchführen. Sie werden systematisch in die Funktionen der Tabellenkalkulation eingeführt und gewinnen einen umfassenden Überblick anhand praxisorientierter Beispiele. Die Inhalte sind identisch mit den Kursen Excel 2021 I (Kurs-Nr.: 5140) und II (Kurs-Nr.: 5142).

Inhalte u. a.:

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

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

5141-08 Nord  *Klaus-Dieter Schmidt*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **13. – 17. Mai, 5x**
Nordwestzentrum; € 300, Mat. Kosten € 10

Excel 2021 II

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

Inhalte u. a.:

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

Voraussetzung: Excel 2021 I (Kurs-Nr.: 5140) oder vergleichbare Kenntnisse

5142-04 Nord Lutz Kotthoff

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **16. + 17. März, 2x**
Nordwestzentrum; € 130, Mat. Kosten € 5

5142-12 Nord Klaus-Dieter Schmidt

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **20. + 21. Juli, 2x**
Nordwestzentrum; € 130, Mat. Kosten € 5

Excel 2021 II + III

Intensivkurs Tabellenkalkulation (Aufbau)

Sie verfügen über fundierte Excel-Grundkenntnisse und sind interessiert an weiterführenden Excel-Funktionen? Sie lernen effektive Arbeitswerkzeuge von Excel kennen, die ein schnelles Gestalten von Tabellen gestatten und Ihnen professionelle Funktionen der Tabellenkalkulation an die Hand geben. Die Inhalte sind identisch mit den Kursen Excel 2021 II (Kurs-Nr.: 5142) und III (Kurs-Nr.: 5144).

Inhalte u.a.:

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

Voraussetzung: Excel 2021 I (Kurs-Nr.: 5140) oder vergleichbare Kenntnisse

5143-06 Nord Oliver Ochssner

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **17. – 21. Juni, 5x**
Nordwestzentrum; € 300, Mat. Kosten € 10

Excel 2021 III

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

Inhalte u.a.:

- Arbeiten und rechnen mit mehreren Arbeitsblättern und Mappen
- Gültigkeitsprüfung
- Konsolidierung von Daten
- Bedingte Formatierungen
- Textfunktionen
- Weitere Funktionen z. B. SUMMEWENN, VERGLEICH, INDEX

Voraussetzung: Excel 2021 I (Kurs-Nr.: 5140) und Excel 2021 II (Kurs-Nr.: 5142) oder vergleichbare Kenntnisse

5144-06 Nord Klaus-Dieter Schmidt

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **10. + 11. Aug., 2x**
Nordwestzentrum; € 130, Mat. Kosten € 5

VBA mit Excel I + II

Intensivkurs Programmiersprache (Einstieg)

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

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

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

5162-10 Nord Oliver Ochssner

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **29. Juli – 02. Aug., 5x**
Nordwestzentrum; € 300

Präsentation

PowerPoint 2021 I

Basiswissen für den Einstieg

Ansprechende Präsentationen gehören heute zum beruflichen Alltag. Geht es darum eigene Ideen, Arbeitsergebnisse oder Projekte vor Publikum darzustellen, erwarten wir neben dem mündlichen Vortrag eine optisch ansprechende Aufbereitung. Das

Präsentations-Programm PowerPoint bietet dazu umfassende Möglichkeiten.

Inhalte u.a.:

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

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

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

5230-06 Nord Biljana Varzic

Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **27. Juli, 1x**

Nordwestzentrum; € 70, Mat. Kosten € 5

Bürokommunikation

Outlook 2021 I

Basiswissen für den Einstieg

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

Inhalte u.a.:

- E-Mail mit Anhang erstellen und versenden
- Signatur erstellen
- Kontakte und Verteiler erstellen
- Termine und Terminserien anlegen
- Aufgaben organisieren
- Benutzeroberfläche anpassen
- Ordnerstruktur anlegen
- Archivieren

Voraussetzung: Windows Grundlagen (Kurs-Nr.: 5014) oder vergleichbare Kenntnisse

5250-04 Nord Lutz Kotthoff

Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **25. Mai, 1x**

Nordwestzentrum; € 65

Outlook 2021 II

Professionell kommunizieren und organisieren im Büroalltag

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

Inhalte u.a.:

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

Voraussetzung: Outlook 2021 I – Basiswissen für den Einstieg (Kurs-Nr.: 5250) oder vergleichbare Kenntnisse

5252-04 Nord Lutz Kotthoff

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **22. + 23. Juni, 2x**

Nordwestzentrum; € 130

OneNote

Notizbuchverwaltung

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

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

5255-02 Nord Lutz Kotthoff

So, 10.00 – 17.00 Uhr, **28. Apr., 1x**

Nordwestzentrum; € 65

Kombinationskurse – MS Office

Word, Excel und PowerPoint 2021 I


Intensivkurs Textverarbeitung, Tabellenkalkulation, Präsentation (Einstieg)

In diesem Kurs machen Sie sich von Grund auf mit Word, Excel und PowerPoint 2021 vertraut. Der Kursbesuch eignet sich auch für diejenigen, die ihre selbstständig erworbenen Kenntnisse in Word,

Excel und PowerPoint auffrischen und effektive Arbeitsweisen einüben möchten. Anhand von praxisorientierten Beispielen werden u.a. folgende Inhalte behandelt:

- Word: Texteingabe, -korrektur, Zeichen-, Absatz- und Seitenformatierung, Aufzählung und einfache Nummerierung
 - Excel: Aufbau, Aufbereitung und Formatieren von Tabellen, einfache Rechenoperationen, relative und absolute Zelladressierung
 - PowerPoint: einfache Präsentation erstellen, Folientexte gestalten, Designs anwenden und verändern
- Die Inhalte sind identisch mit den Kursen Word 2021 I, Excel 2021 I und PowerPoint 2021 I.

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

5272-02 Nord  Klaus-Dieter Schmidt
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **26. Feb. – 01. März, 5x**
Nordwestzentrum; € 300, Mat. Kosten € 15


Word, Excel und PowerPoint 2021 II Intensivkurs Textverarbeitung, Tabellenkalkulation, Präsentation (Aufbau)

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

- Word: Bilder und Tabellen, Schnellbausteine, mehrspaltige Texte, Suchen und Ersetzen, WordArt und Textfelder, Tabulatoren
- Excel: Erweiterte Formeln und Funktionen (u.a. WENN-Funktion, SVRWEIS, WVRWEIS und XVRWEIS), Sortieren und Filtern, Diagramme erstellen und gestalten

PowerPoint: Designs und eigene Vorlagen gestalten, Arbeiten mit dem Folienmaster, Daten verknüpfen, SmartArt-Grafik, Animieren
Die Inhalte Word und Excel sind identisch mit den Kursen Word 2021 II (Kurs-Nr.: 5103) und Excel 2021 II (Kurs-Nr.: 5142).

Voraussetzung: Word 2021 I (Kurs-Nr.: 5100), Excel 2021 I (Kurs-Nr.: 5140), PowerPoint 2021 I (Kurs-Nr.: 5230) oder vergleichbare Kenntnisse

5274-06 Nord  Klaus-Dieter Schmidt
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **24. – 28. Juni, 5x**
Nordwestzentrum; € 300, Mat. Kosten € 15

HTML, CSS und WordPress

WordPress I Grundlagen

Sie möchten schnell und einfach eine Website erstellen? WordPress macht es möglich, denn es setzt keine Programmierkenntnisse voraus.

Im Kurs erstellen Sie eine Website lokal auf dem PC und erfahren, wie Sie diese ins Internet übertragen können. Sie befüllen Artikel und Seiten mit Texten und Bildern, anschließend ordnen Sie den Inhalten Menüpunkte zu. Weitere Themen sind: Sicherung, Export und Import der Datenbank-Tabellen sowie einfache Layout-Änderungen in den WordPress-Vorlagen (Themes). Rechtliche Aspekte sowie Hinweise zur Barrierefreiheit runden den Kurs ab.

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse, Grundkenntnisse im Erstellen von Webseiten, CSS- und HTML-Kenntnisse sind für die Anpassung des Layouts hilfreich, aber nicht zwingend erforderlich.

5461-04 Nord Barbara Funke
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **13. + 14. Juli, 2x**
Nordwestzentrum; € 140

Webseiten erstellen und gestalten HTML, CSS und WordPress

Steigen Sie ein in die Webgestaltung und verschaffen sich einen Überblick über die wichtigsten Techniken.

In diesem Kurs erstellen Sie zunächst eine einfache Webseiten-Vorlage mit HTML und CSS. Dabei erhalten Sie einen Einblick in die Planung eines Webseiten-Projekts. Anschließend erhalten Sie eine kurze Einführung in die Bearbeitung von Fotos und Grafiken sowie die Anzeige von weiteren Inhalten (Animationen, Bildgalerien, Slideshows, Video, Audio). Sie nutzen WordPress als Content-Management-System für die Realisierung und lernen mit HTML und CSS das Layout (WordPress-Themes) nach Wunsch anzupassen sowie mit Plug-ins die WordPress-Funktionen zu erweitern. Weitere Themen sind Datensicherung, Webhosting und rechtliche Aspekte. Hinweise zum Marketing von Webseiten runden den Kurs ab.

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Umgang mit PC und Internet

5470-02 Nord  Barbara Funke
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **15. – 19. Apr., 5x**
Nordwestzentrum; € 300

Management

Souverän ans Ziel

Kommunikation, Grenzen, Embodiment

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

Bitte mitbringen:

Yogamatte und bequeme Kleidung zum Wechseln

5624-01 Nord   Jeannette Werner

Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **20. – 24. März, 5x**

Nordwestzentrum; € 260

Projektmanagement

Projekte professionell planen und kontrollieren

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

Themen:

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

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

5721-01 Nord  Volkward Schmid

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **08. – 12. Apr., 5x**

Nordwestzentrum; € 280

Agile Ansätze im Projektmanagement Am Beispiel von Prince2

Neben den klassischen und prädiktiven Projektmanagementmethoden hat sich seit geraumer Zeit der sogenannte agile Ansatz etabliert. Mit diesen Werten, seinen Prinzipien und Arbeitsweisen hebt sich der agile Ansatz erheblich von dem klassischen Projektmanagement ab. Inzwischen haben auch die in der Wirtschaft maßgeblichen Methoden und Wissenssammlungen diesen Ansatz aufgenommen und eigene Ausbildungspfade etabliert. Wir untersuchen, wie die Prince2 Methode den agilen Ansatz integriert hat und wo er eingesetzt werden kann.

Themen:

- Die agilen Prinzipien und Verhaltensweisen
- Anforderungen und User Stories
- Agile Teams und weitere Rollen
- Servant Leadership
- Die Rolle der Kommunikation
- AgileTools
- Agile Ansätze (u.a.: Scrum, Kanban, Lean)
- Prince2®-Themen und Prozesse im Agilen Kontext

5721-03 Nord  Volkward Schmid

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **24. – 28. Juni, 5x**

Nordwestzentrum; € 280

Hybrides Projektmanagement Projekte gezielt planen und mit Back Log und Sprints umsetzen


Projektmitarbeiter:innen und Interessierte erhalten mit Hilfe der in diesem Kurs erworbenen Kenntnisse ein ganzheitliches Grundverständnis von hybridem Projektmanagement, also der Kombination von modernem und agilem Projektmanagement. Ergänzt wird dies durch die dazugehörige Methodenvielfalt. Nach Abschluss des Kurses wissen die Teilnehmenden, wie sie mithilfe formaler Prozesse und Methoden, wie sie z.B. in der Projektmanagement-Methode Prince2® beschrieben werden, starten und planen und wie sie in der Ausführungs- bzw. Umsetzungsphase in Sprints bzw. Iterationen arbeiten können und dabei auch noch den umfassenden Projektplan mit klaren Endterminen fokussieren können. Sie kennen die notwendigen Aspekte des Projektcontrollings (Risiko-, Change-, Qualitäts- und Kommunikationsmanagement, Earned Value Analyse, Kritischer Pfad, etc.) sowie das Projektabschlussverfahren. Hilfreich für die Teilnahme am Kurs sind Erfahrungen im Projekt-

NEU im
Programm

NEU im
Programm

management, aber kein Muss.

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

5721-05 Nord  Volkward Schmid

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **11. – 15. März, 5x**

Nordwestzentrum; € 280

Grundbildung

Kurse für Menschen mit besonderen Lernvoraussetzungen

Anmeldung

Lebenshilfe e. V., Tel. 0176 144 983 10

Umgang mit Zahlen – Rechnen

• für Menschen mit besonderen Lernvoraussetzungen

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

Bitte mitbringen: Lineal

6099-15 Nord  Dennis Bruns

Sa, 10.00 – 14.30 Uhr, **02. März – 20. Apr., 4x**

Gut Hausen (Lebenshilfe); Entgeltfrei

Die VHS-Geschenkkidee: Gutscheine

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

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

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

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



junge vhs

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

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

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

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

Information und Beratung

Dana Jochim
Telefon: 069 212-40611
E-Mail: dana.jochim.vhs@stadt-frankfurt.de

Annette Lück-Triglia
Telefon: 069 212-39834

E-Mail: junge.vhs@stadt-frankfurt.de
Internet: vhs.frankfurt.de/jungevhs

Lese- und Schreibtraining

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

Lese-/Schreibtraining

6005-19 Nord ☒ *Gabriele Endisch*
Mo + Mi, 14.30 – 16.45 Uhr,
19. Feb. – 19. Juni, 25x
Nordwestzentrum; € 120
(Ratenzahlung)

Nicht mit mir!

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung kompakt, 7 – 12 Jahre

6711-02 Nord *Ilona Flick; Dieter Neumüller*
Elternabend: Do, 19.00 – 20.00 Uhr,
Sa + So, 13.30 – 17.30 Uhr,
29. Feb. – 03. März, 3x
Nordwestzentrum; € 90

Leichter lernen nach Lerntyp(en)

Kompaktkurs, 11 – 13 Jahre

6713-04 Nord *Biljana Varzic*
Sa, 10.00 – 15.00 Uhr, **03. Feb., 1x**
Nordwestzentrum; € 45

Schluss mit Aufschieben Aufgaben motiviert angehen und erledigen

Ferienkurs für Schüler:innen ab 13 Jahren

6713-31 Nord *Biljana Varzic*
Mo – Fr, 09.00 – 12.00 Uhr, **12. – 16. Aug., 5x**
Nordwestzentrum; € 110

Clever lernen mit ChatGPT und Co. Für Schüler:innen ab 12 Jahren

6713-42 Nord *Biljana Varzic*
So, 13.00 – 17.30 Uhr, **16. Juni, 1x**
Nordwestzentrum; € 34

Geldspaß für Kleine

Für Kinder von 6 – 9 Jahren und Eltern

6714-01 Nord *Leonie Rudolf*
Sa, 10.00 – 12.00 Uhr, **04. Mai, 1x**
Nordwestzentrum; € 15

Finanzabenteuer für Kinder Für Kinder von 10 – 12 Jahren und Eltern

6714-02 Nord *Leonie Rudolf*
Sa, 13.00 – 15.00 Uhr, **04. Mai, 1x**
Nordwestzentrum; € 15

NEU im
Programm

NEU im
Programm

NEU im
Programm

Kreatives Schreiben !

Eine spannende Einführung für Schüler:innen ab Klasse 8

6721-04 Nord Edgar Achenbach

Mo – Mi, 10.00 – 15.00 Uhr, **12. – 14. Aug., 3x**
Nordwestzentrum; € 110

NEU im
Programm

Besser lernen mit Zirkus-Artistik

Ferienkurs, 6 – 12 Jahre

6723-04 Nord Jana Bossecker

Mo – Fr, 09.00 – 12.00 Uhr, **08. – 12. Apr, 5x**
Nordwestzentrum; € 110

6723-05 Nord Jana Bossecker

Mo – Fr, 09.00 – 12.00 Uhr, **19. – 23. Aug., 5x**
Nordwestzentrum; € 110

Fülle Dein Skizzenbuch

Ferienkurs, für Schüler:innen ab 13 Jahren

6725-25 Nord Severine Meier

Mo – Fr, 13.30 – 16.30 Uhr, **22. – 26. Juli, 5x**
Nordwestzentrum; € 110

Acrylmalerei für Kinder

Ferienkurs, 8 – 12 Jahre

6725-31 Nord Severine Meier

Di – Fr, 09.30 – 12.30 Uhr, **02. – 05. Apr., 4x**
Nordwestzentrum; € 90

6725-32 Nord Severine Meier

Mo – Fr, 09.30 – 12.30 Uhr, **22. – 26. Juli, 5x**
Nordwestzentrum; € 110

Kreativwerkstatt am Wochenende

8 – 12 Jahre

6727-03 Nord Katja Piontek

Sa + So, 10.00 – 13.00 Uhr, **13. + 14. Apr., 2x**
Nordwestzentrum; € 40

Wir weben mit Stoffresten

Ferienkurs, 10 – 14 Jahre

6727-04 Nord Severine Meier

Di -Do, 13.30 – 16.30 Uhr, **02. – 04. Apr., 3x**
Nordwestzentrum; € 65

Keep fit in English 5./ 6. Klasse

Ferienkurs, 10 – 12 Jahre

6741-01 Nord Alka Popat

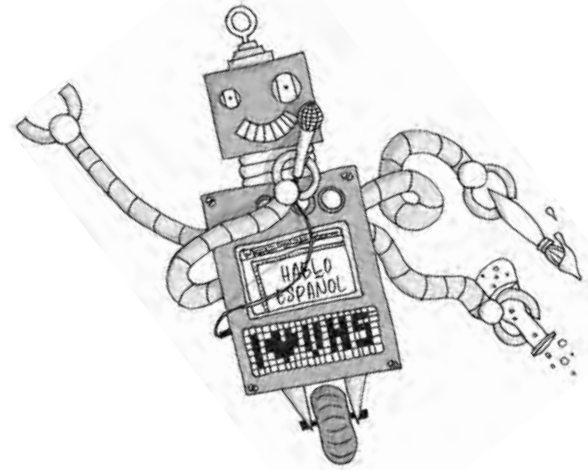
Di – Fr, 09.00 – 12.00 Uhr, **02. – 05. Apr., 4x**
Nordwestzentrum; € 86

Zehn-Fingersystem am PC in fünf Lektionen

Ferienkurs für Schüler:innen ab 10 Jahren

6755-02 Nord Biljana Varzic

Mo – Fr, 12.30 – 15.30 Uhr, **12. – 16. Aug., 5x**
Nordwestzentrum; € 110



Aktiv im Alter

Spezielle Angebote für ältere Teilnehmende

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

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

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

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

Information und Beratung

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

Daniela Lieske

Telefon: 069 212-37963

Für die Bereiche Gedächtnstraining, Computer, Internet und Mobilgeräte:

Marco Mayer

Telefon: 069 212-73226

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

Internet: vhs.frankfurt.de/aktivimalter

Frieden schließen mit sich selbst

7102-05 Dr. Robyn Handel

Mi, 14.00 – 17.00 Uhr, **12. Juni, 1x**

Nordwestzentrum; € 22

Vorsorgerecht

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

7107-05 Nord Andreas Keßler

Do, 15.00 – 17.00 Uhr, **08. Feb., 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 10

„Gewalt-Sehen-Helfen“

Couragiertes Verhalten in gefährlichen Situationen

7110-01 Nord Jürgen Stierner

Sa, 14.00 – 18.00 Uhr, **06. Apr., 1x**

Nordwestzentrum, entgeltfrei

Die Frankfurter Plattform 55+

Einführung in die Nutzung und Funktionen

Seit Mitte 2023 gibt es die „Frankfurter Plattform 55+“ (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/Stadteils.

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.

7110-05 Nord Marco Mayer

Mi, 10.00 – 11.45 Uhr, **06. März, 1x**

Nordwestzentrum, entgeltfrei

7110-09 Nord Marco Mayer

Do, 14.00 – 15.45 Uhr, **04. Juli, 1x**

Nordwestzentrum, entgeltfrei



7111-01 Petra Wagner

Sa, 14.00 – 17.00 Uhr, **11. Mai, 1x**
Nordwestzentrum; € 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

Gitarrenensemble**7123-01 Nord** Brigitte Kilp

Mo, 10.30 – 12.00 Uhr, **12. Feb. – 10. Juni, 14x**
Ev. Miriamgemeinde Bonames; € 130

Zeichnen und Malen**7125-10 Nord** Johannes Westenberger

Do, 15.00 – 17.00 Uhr, **08. Feb. – 21. März, 7x**
Nordwestzentrum; € 75

7125-11 Nord Johannes Westenberger

Mo – Fr, 15.30 – 17.30 Uhr, **08. – 12. Apr., 5x**
Nordwestzentrum; € 53

7125-12 Nord Johannes Westenberger

Do, 15.00 – 17.00 Uhr, **16. Mai – 11. Juli, 8x**
Nordwestzentrum; € 85

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

Fr, 15.00 – 17.00 Uhr, **22. März, 1x**
Nordwestzentrum; € 15

Hatha-Yoga 60+**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**
Begegnungszentrum 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**
Begegnungszentrum Nieder-Eschbach; € 30

7130-11 Nord Petra Heller

Di, 10.00 – 11.00 Uhr, **16. Apr. – 02. Juli, 12x**
Begegnungszentrum Nieder-Eschbach; € 72

Yoga auf dem Stuhl**Ideal für Anfänger und Wiedereinsteiger****7130-20 Nord** Petra Heller

Di, 11.00 – 12.00 Uhr, **27. Feb. – 26. März, 5x**
Begegnungszentrum Nieder-Eschbach; € 30

7130-21 Nord Petra Heller

Di, 11.00 – 12.00 Uhr, **16. Apr. – 02. Juli, 12x**
Begegnungszentrum Nieder-Eschbach; € 72

Entspannung, Klang und Meditation kennt kein Alter**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

Feldenkrais®**Bewusstheit durch Bewegung****7132-01 Nord** Sara Flora

Mi, 11.00 – 12.30 Uhr, **14. Feb. – 27. März, 7x**
Nordwestzentrum; € 65

7132-03 Nord Sara Flora

Mi, 11.00 – 12.30 Uhr, **17. Apr. – 19. Juni, 9x**
Nordwestzentrum; € 81

Sitzgymnastik**Gymnastik rund um den Stuhl****7133-01 Nord** Dr. Yvonne Voß

Mo, 09.45 – 10.45 Uhr, **29. Jan. – 17. Juni, 19x**
Begegnungszentrum Heinrich-Lübke-Str.32; € 115

7133-02 Nord Dr. Yvonne Voß

Mi, 09.30 – 10.30 Uhr, **31. Jan. – 19. Juni, 20x**
Begegnungszentrum Ginnheimer Landstr. 172-174; € 120

Gymnastik 60+

Beweglich bleiben, beweglicher werden

7134-02 Nord Dr. Yvonne Voß
Di, 15.00 – 16.00 Uhr, **30. Jan. – 18. Juni, 21x**
Nordwestzentrum; € 130

7134-10 Nord Claudia Zutavern
Mi, 09.15 – 10.15 Uhr, **14. Feb. – 26. Juni, 16x**
Bethaniengemeinde; € 96

7134-12 Nord Claudia Zutavern
Mi, 10.15 – 11.15 Uhr, **14. Feb. – 26. Juni, 16x**
Bethaniengemeinde; € 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



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

Sprechen Sie uns an!

Koordinatives Training und Sturzprophylaxe

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

Fit, Fun, Line Dance!

Für Anfänger:innen

7137-01 Nord Diana Schramm
Fr, 15.00 – 16.00 Uhr, **19. Jan. – 17. Mai, 15x**
Nordwestzentrum; € 90

Für alle mit Grundkenntnissen

7137-05 Nord Diana Schramm
Fr, 16.15 – 17.45 Uhr, **19. Jan. – 17. Mai, 15x**
Nordwestzentrum; € 135

Für alle mit guten Tanzkenntnissen

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!

Für Anfänger:innen

7138-01 Nord Diana Schramm
Mi, 11.00 – 12.15 Uhr, **07. Feb. – 08. Mai, 7x**
Begegnungszentrum Nieder-Eschbach; € 50

Für alle mit Grundkenntnissen

7138-02 Nord Diana Schramm
Fr, 10.00 – 11.30 Uhr, **19. Jan. – 17. Mai, 15x**
Begegnungszentrum Ginnheimer Landstr. 172-174; € 135

7138-05 Nord Diana Schramm
Fr, 10.00 – 11.30 Uhr, **14. Juni – 26. Juli, 7x**
Begegnungszentrum 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; € 155

Karate 55plus ohne Kampfübungen

7141-02 Nord Peter Frickhofen
Di, 11.30 – 12.30 Uhr, **13. Feb., 1x**
Nordwestzentrum; € 7

7141-05 Nord Peter Frickhofen
Di, 11.30 – 12.30 Uhr, **05. März – 25. Juni, 15x**
Nordwestzentrum; € 105

Englisch

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

Lernstufe A2

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

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

NEU im
Programm

NEU im
Programm

7142-05 Nord *Karla Lourenco*
Mi, 09.00 – 10.30 Uhr, **14. Feb. – 19. Juni, 15x**
Nordwestzentrum; € 130

Auffrischung A2.3

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**
Begegnungszentrum Ginnheimer Landstr. 172-174; € 115

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

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

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 – 11.00 Uhr, **20. Feb. – 11. Juni, 14x**
Nordwestzentrum; € 125

Lernstufe B2

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

Gemeinsames Kochen auf Französisch 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.

7143-40 Nord *Danielle Capron Stiller*
Fr, 15.00 – 18.00 Uhr, **02. Feb. + 15. März, 2x**
Begegnungszentrum Nieder-Eschbach; € 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**
Begegnungszentrum Nieder-Eschbach; € 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**
Begegnungszentrum Nieder-Eschbach; € 40

NEU im
Programm

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 der zweite Kurstermin.



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

7161-01 Nord Biljana Varzic
Mo + Di + Do, 13.15 – 16.30 Uhr,
04. – 07. März, 3x
Nordwestzentrum; € 67

Zweite Schritte am Computer

Windows für Fortgeschrittene

7161-05 Nord Biljana Varzic
Mo + Di + Mi, 09.45 – 13.00 Uhr,
18. – 20. März, 3x
Nordwestzentrum; € 67

Dritte Schritte am Computer

7161-11 Nord Biljana Varzic
Mo + Di, 09.45 – 13.00 Uhr, **29. + 30. Apr., 2x**
Nordwestzentrum; € 45

Vierte Schritte am Computer

7161-15 Nord Biljana Varzic
Mo + Di, 09.45 – 13.00 Uhr, **06. + 07. Mai, 2x**
Nordwestzentrum; € 45

Sicherheit im Internet I

Vortrag mit Anwendungsbeispielen

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

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

7162-07 Nord Birgit Henrici
Fr, 10.00 – 13.15 Uhr, **12. Apr., 1x**
Nordwestzentrum; € 23

KI, ChatGPT und andere Chatbots

Grenzen, Möglichkeiten und Anwendungsszenarien

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

Mein erstes/neues Smartphone

Einführung und Starthilfe

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

Android-Smartphone I

Die Grundfunktionen

7168-01 Nord Biljana Varzic
Mo + Di + Do, 09.45 – 13.00 Uhr,
04. – 07. März, 3x
Nordwestzentrum; € 67

Android-Smartphone II

Smartphones und Tablets für Fortgeschrittene

7168-05 Nord Biljana Varzic
Mo + Di + Mi, 13.15 – 16.30 Uhr,
18. – 20. März, 3x
Nordwestzentrum; € 67

NEU im
Programm

Android-Smartphone III

Internet-Nutzung auf Smartphones und Tablets

7168-09 Nord Biljana Varzic

Mo + Di, 13.15 – 16.30 Uhr, **29. + 30. Apr., 2x**

Nordwestzentrum; € 45

Treffpunkt Android: Smartphones & Tablets

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

7168-13 Nord Biljana Varzic

Mo, 13.15 – 16.30 Uhr, **06. Mai, 1x**

Nordwestzentrum; € 23

Kamera und Video bei Smartphone und Tablet

Schöne Momente kreativ und digital festhalten

7168-17 Nord Biljana Varzic

Fr, 13.15 – 15.45 Uhr, **10. Mai, 1x**

Nordwestzentrum; € 18



Einzel-Sprechstunde rund um Smartphone und Tablet

Individuelle Termine im Juli und August 2024

Sie stehen bei der Nutzung/Bedienung Ihres Smartphones, Tablets, iPhones oder iPads immer wieder vor Fragen oder Schwierigkeiten, die Sie am liebsten direkt mit jemandem besprechen möchten? Warum nicht mal junge Leute fragen, die damit aufgewachsen sind? In unseren Einzel-Sprechstunden geht ein „digital bewandter“ 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 die 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.

Studium Generale

Zwanzig Jahrhunderte Geschichte und Kultur

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

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

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

Teilnahme in Präsenz oder online möglich

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

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

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

Das Zusteigen ist jederzeit möglich.



Das weiß doch jeder! Die Welt ist ein großes rundes Glas mit Wasser.

Anmeldung

Kursnummer: 0010-50

VHS Sonnemannstraße 13
oder online – ganz flexibel

Termine: **26. Sep. – 10. Dez.**

Di + Do 19.00 – 21.00 Uhr

Kosten: € 120

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

Information und Beratung

Miriam Claudi

Telefon 069 212-44093

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

VHS-Unterrichtsorte

Begegnungszentren des Frankfurter Verbands



- Ginnheimer Landstraße 172-174, 60431 Frankfurt a.M.
U1+U9, Tram 16, Bus 39+64 → Ginnheim
- Hausener Obergasse 15a, 60488 Frankfurt a.M.
U6+U7, Bus 34, 72, 73 → Industriefhof
- Heinrich-Lübke-Straße 32, 60488 Frankfurt a.M.
U7 → Heerstraße

Bethaniengemeinde, Wickenweg 60d, 60433 Frankfurt a.M.

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

Evangelische Kirchengemeinde Nieder-Eschbach

Alt-Niedereschbach 16, 60437 Frankfurt a.M.

U2+U9 → Nieder-Eschbach, Bus 27 → Urseler Weg oder
Bus 29 → Glockengasse

Evangelische Miriamgemeinde Bonames

Kirchhofsweg 11, 60437 Frankfurt a.M.

U2+U9 → Bonames Mitte oder Bus 27+28 → Bonameser Hainstraße

Evangelische Miriamgemeinde Kalbach

An der Grünhohl 9, 60437 Frankfurt a.M.

Bus 28+29 → Schule Kalbach

Fried-Lübbecke-Schule, Im Uhrig 17, 60433 Frankfurt a.M.

Bus 60 → Im Uhrig

Gut Hausen

Friedrich-Wilhelm-von-Steuben-Straße 2, 60487 Frankfurt a.M.

U6+U7, Bus M34, M72, M73 → Industriefhof

Katholische Kirchengemeinde St. Stephanus

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

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

Michael-Ende-Schule Außenstelle

Assenheimer Straße 38-40, 60489 Frankfurt a.M.

S3–S5 → Rödelheim Bahnhof oder Bus 34 → Reifenberger Straße

Physikalischer Verein, Robert-Mayer-Straße 2, 60325 Frankfurt a.M.

U4, U6, U7 → Bockenheimer Warte oder

Tram 16+17 → Ludwig-Erhard-Anlage

Sozialzentrum Marbachweg



Dörpfeldstraße 4-8, 60435 Frankfurt a.M.

U5, Bus 34 → Marbachweg/Sozialzentrum

VHS-Zentrum Nord



Nordwestzentrum, Tituscorso 7, 60439 Frankfurt a.M.

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

Volkshochschule Frankfurt am Main

Sonnemannstraße 13
60314 Frankfurt am Main

VHS-Zentrum Nord (NWZ)

Nordwestzentrum
Tituscorso 7, 60439 Frankfurt a.M.

Telefon 069 212-71501

Fax 069 212-71500

E-Mail vhs@frankfurt.de

Internet vhs.frankfurt.de



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

Unser gesamtes Angebot mit rund 2.500 Kursen und Veranstaltungen finden Sie im Internet unter **vhs.frankfurt.de** oder in unserem Gesamtprogramm.

