

vhs.frankfurt.de

Frühjahr/Sommer 2024



DAS BESTE NETZ

für Wissbegierige



Dein Netz für dein Leben.

Die beste Verbindung zu deinen VHS-Kursen findest du unter **rmv-frankfurt.de**



Liebe Freund:innen unserer Frankfurter VHS

einmal mehr ist unsere VHS mittendrin statt nur dabei. Der Themenschwerpunkt "Frankfurt feiert Vielfalt" trägt die Debatte dorthin, wo sie hingehört: in die Mitte unserer Gesellschaft. Und: Er erweitert sie um eine regionale Komponente. Unsere Stadt ist international, lebendig, bunt und ich bin stolz darauf

Aber auch bei uns gibt es Vorbehalte zu dem was "anders" ist oder als solches wahrgenommen wird. Es gibt Rassismus, Antisemitismus, Verachtung gegenüber Frauen, Gewalt gegen queere Menschen. Darüber müssen wir sprechen. Die Zahlen in der Kriminalitätsstatistik sind keine bloßen Ziffern, sondern stehen für

Schicksale von Frankfurter:innen: Unseren Nachbar:innen, Freund:innen, Kolleg:innen, Schon um ihretwillen müssen wir alle mitnehmen auf dem Weg zu mehr Diversität und mehr Inklusion.

Sie wollen mitreden, mitgestalten? Dann sind Sie hier richtig. Einen Überblick zu Veranstaltungen zum Schwerpunkt "Frankfurt feiert Vielfalt" finden Sie ab Seite 14 und 15. Ich freue mich auf Ihre Beteiligung – Demokratie lebt vom Mitmachen!

Ihre

Sylvia Weber

Dezernentin für Bildung, Immobilien und Neues Bauen

P.S.:

Sind Sie beim Lesen über die Anrede gestolpert? Stören Sie sich am Doppelpunkt zwischen "Freund" und "innen"? Regt er Sie sogar auf? Oder huscht Ihnen gerade ein Lächeln übers Gesicht? Vielleicht aus Freude, dass die Genderpünktchen – endlich? – auch bei der Volkshochschule Frankfurt Einzug halten?

Für mich ist die Nutzung des Doppelpunktes ein Zeichen von Respekt gegenüber allen männlichen, weiblichen, nichtbinären und diversgeschlechtlichen Personen. Ich möchte meinen Respekt auf diese Art und Weise auch typografisch sichtbar machen.

Gendersensible Sprache ist jedoch kein Allheilmittel. Respekt zeigt sich auch in der Sprache, aber eben nicht nur. Es lohnt sich also, im Gespräch zu bleiben. Nur so kommen wir als Gesellschaft voran. Dabei müssen wir nicht einer Meinung sein. Darum geht es nicht. Es geht ums gegenseitige Verstehen wollen. Darum, sich mit Respekt auf sein Gegenüber einzulassen.

Liebe Kursteilnehmer:innen.

ich saß die Tage in der S-Bahn. Mir gegenüber ein Mann Mitte zwanzig. Neben ihm – niemand. Er hatte sich so breitgemacht, dass sein Rucksack in den Gang ragte. "Ist hier noch frei?", fragte eine Dame. Wortlos packte er den Rucksack unter die Bank. "Und?", sagte die Dame. "Wo soll ich jetzt sitzen?"

Ich bin sicher. Sie haben schon Ähnliches erlebt. "Manspreading" nennt sich das. Ein Mann spreizt die Beine, um extra viel Raum einzunehmen. Aber: Sind ein paar Zentimeter auf einer Sitzbank nicht egal? Nein, denn beim "Manspreading" manifestieren sich Geschlechterrollen. Es geht um Dominanz. Vor allem gegenüber Frauen.

Merken Sie was? Eben waren wir noch in der S-Bahn. Jetzt sprechen wir über Geschlechterrollen – ein Aspekt unseres Schwerpunktthemas "Frankfurt feiert Vielfalt". Diversität ist nämlich gar nicht so abstrakt, wie viele denken.

Diversitätskompetenz ist eine Basiskompetenz. Sie hilft, andere besser zu verstehen. Sie macht empathisch und sympathisch.

Eltern brauchen Diversitätskompetenz, um ihre Kinder beim Finden der eigenen Identität zu begleiten. Kolleg:innen brauchen Diversitätskompetenz, damit sich auch Abstinenzler auf einer Feier wohl fühlen. Chef:innen brauchen Diversitätskompetenz, um bei Urlaubsanträgen dem Zuckerfest die gleiche Priorität einzuräumen wie Weihnachten. Die Liste ließe sich endlos fortsetzen. Oder wissen Sie, wie man jemanden anspricht, der sich nicht als Mann oder Frau definiert?

In dem Programm, das wir für Sie zusammengestellt haben, finden Sie viele Gründe, warum wir unsere Vielfalt feiern sollten. Wir möchten Sie mit auf die Reise nehmen zu einer inklusiveren Gesellschaft, einer inklusiveren VHS. Lassen Sie uns gemeinsam herausfinden, was alles möglich ist, wenn "Frankfurt" und "Vielfalt" zusammenkommen!

lhr Danijel Dejanovic

Direktor der Frankfurter Volkshochschule



Inhalt

Öffnungszeiten: Anmeldung, Beratung	6
Frankfurter Plattform 55+	6
Mehr Raum für Grundbildung	9
Impressum	
Leitbild der Volkshochschule Frankfurt a.M.	10
Wir setzen auf Qualität!	11
Die VHS im Stadtgebiet	12
Demokratiewerkstätten	13
Schwerpunkt: Frankfurt feiert Vielfalt	14
Angebote für Menschen mit und ohne Behinderung	16
Schule des Sehens: Filmforum Höchst	
Mitarbeiter:innen und Zuständigkeiten	.298
Unterrichtsorte	.301
Zu Gast in den Schulen	.304
Rahmenentgeltordnung	.304
Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB)	.305
Betriebssatzung	.307
Datenschutzbestimmungen	.309
Feedback-Bogen	.311
Anmeldeformular	.313

2.2	Gesellschaft, Politik,
	Gesellschaft, Politik, Psychologie

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

Studium Generale	20
Diversität und Zusammenleben	24
Ehrenamt	27
Politik, Geschichte, Recht	29
Religion, Philosophie, Weltanschauung	31
Psychologie, Pädagogik	34
Lern- und Gedächtnistraining	45
Arheit und Lehen (DGR/VHS)	46

Frankfurt, Region, Umwelt51

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

Allgemeine Informationen	52
Frankfurt und Umgebung	53
Natur, Umwelt	61
Naturwissenschaften	64



Kunst, Kultur, Kreativität65

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

Kunst, Kultur, Literatur, Theater	66
Tanz	70
Musik	75
Fotografie	80
Bildnerisches Gestalten	85
Kunst- und handwerkliche Techniken	92
Nähen, Textiles Gestalten	97



Output| Control | Cont

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

Allgemeine Informationen	106
Wissen und Praxis rund um die	
Gesundheit	107
Ernährung, Essen, Trinken	111
Entspannung und Körpererfahrung	112
Yoga	119
Fitness	124

)p

Deutsch als Fremdsprache 133

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

Allgemeine Informationen	. 134
Deutschkurse im freien Programm	.135
Deutsch-Prüfungen	.136
Deutschkurse im geförderten Programm	.137
Kursangebot	.138

Zertifikate und Kurse zur Prüfungsvorbereitung

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

Deutsch als Fleihusphache (Dar)	132
Finanzbuchhaltung: Xpert Business	240
Fremdsprachen	141
Microsoft Office Specialist (MOS)	191



Sprachen..... 145

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

Allgemeine Informationen	146
Schätzen Sie Ihre Sprachkenntnisse selbst ein (GER)	148
Tag der slawischen Schrift und Kultur.	
Arabisch	150
Bulgarisch	151
Chinesisch	151
Dänisch	152
Englisch	153
Esperanto	
Finnisch	164
Französisch	164
Griechisch	168
Altgriechisch	169
Hindi	169
Isländisch	170
Italienisch	170
Japanisch	175
Koreanisch	177
Kroatisch	178
Latein	180
Niederländisch	180
Norwegisch	181
Persisch	181
Polnisch	182
Portugiesisch	183
Russisch	184
Schwedisch	186
Sorbisch	187
Spanisch	188
Thai	192
Tschechisch	193
Türkisch	
Ukrainisch	194
Ungarisch	195



Beruf, Karriere, Computer, Internet 197

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

Allgemeine Informationen198
Microsoft Office Zertifikate (MOS)199
Computer und Internet201
Smartphones und Tablets203
Textverarbeitung205
Tabellenkalkulation
Datenbanken210
Präsentation211
Bürokommunikation213
Kombinationskurse – MS Office214
Kostenfreie Software216
Bild- und Fotobearbeitung216
Design, Grafik, Layout218
Audio, Video, Animation, 3D212
Social Media Marketing224
Online-Marketing, Bloggen, Webdesign231
Programmieren, Robotik, KI235
Betriebssysteme, Netze238
Rhetorik, Kommunikation239
Management245
Wirtschaft, Ratgeber248
BWL, VWL, Rechnungswesen,
Betriebspraxis
Xpert Business
Office-Training254
Bewerbung, Berufsorientierung255
Soziale und pädagogische Berufe256



Grundbildung, Besseres Deutsch.......... 261

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

Lesen, Schreiben	262
Evkursionen in einfacher Sprache	263

Spezielle Angebote......265

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

Junge VHS	266
Hochbegabtenzentrum	270
Aktiv im Alter	276
VHS speaks English	288
Bildungsurlaub	290

Jüdische Volkshochschule...... 296

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



Kursanmeldung und Information

Sie haben Fragen? Sprechen Sie uns an – wir helfen gerne!

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

Persönlich

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

vhs.frankfurt.de/termin



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

VHS Sonnemannstraße – Zentrale¹

Sonnemannstr. 13, 60314 Frankfurt a.M.

Mo + Mi 13 - 18 Uhr Di + Do 10 - 13 Uhr 14 - 18 Uhr

VHS-Zentrum Nord (NWZ)²

im Nordwestzentrum

Tituscorso 7, 60439 Frankfurt a.M.

10 - 13 Uhr, 14 - 17 Uhr 10 - 13 Uhr. 14 - 16 Uhr

VHS-Zentrum West (BiKuZ)3

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

13 - 18 Uhr Mo 9 - 13 Uhr Mi

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 9 - 15 Uhr Sa

Info-Telefon Deutsch für Neukunden!

Rufen Sie uns an 069 212-71511

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

Schriftlich

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

E-Mail vhs@frankfurt.de

Post Volkshochschule Frankfurt a.M.

> Sonnemannstraße 13 60314 Frankfurt a.M.

Fax 069 212-71500

Informationen zur Anmeldung

Mit Ihrer Kursanmeldung erkennen Sie die Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) der Volkshochschule Frankfurt am Main an. Diese finden Sie ab Seite 305 vollständig abgedruckt. Dort finden Sie auch die Widerrufsbelehrung bei Fernabsatzgeschäften sowie die Datenschutzbestimmungen.

Hinweise zur Zahlung

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

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

Zahlungsweisen:

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

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

Ermäßigung

Mit erstem Wohnsitz (Hauptwohnsitz) in Frankfurt erhalten:

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

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

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

Anmeldebestätigung

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

Spezielle Beratungsangebote

Gemeinsam finden wir den richtigen Kurs für Ihren Lernerfolg.

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

vhs.frankfurt.de/termin



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

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

VHS Sonnemannstraße - Zentrale⁶ Sonnemannstr. 13, 60314 Frankfurt a.M. Do 14 – 16 Uhr

Bildungsberatung **HESSENCAMPUS** an der Frankfurter Volkshochschule

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

VHS-Zentrum Nord (NWZ)6 im Nordwestzentrum. Tituscorso 7, 60439 Frankfurt a.M. Mi 10 - 13 Uhr

und nach Vereinbarung unter Telefon: 069 212-46703

E-Mail: bildungsberatung.hc@stadt-frankfurt.de

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

Deutsch als Fremdsprache (DaF)

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

VHS Sonnemannstraße - Zentrale⁴ Sonnemannstr. 13, 60314 Frankfurt a.M.

Mo + Mi 13 - 17 Uhr

Di + Do 9 - 12 Uhr

VHS-Zentrum West (BiKuZ)3

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

Mο 13 - 17 Uhr 9 - 12 Uhr Mi

Alphabetisierung für Migranten:innen

VHS Sonnemannstraße - Zentrale⁵ Sonnemannstr. 13, 60314 Frankfurt a.M. 13 - 17 Uhr Mi

Fremdsprachen (außer DaF)

VHS Sonnemannstraße – Zentrale⁶ Sonnemannstr. 13, 60314 Frankfurt a.M.

Englisch: Do, 17 - 19 Uhr Französisch: Do, 17 – 18 Uhr Do. 16 - 17 Uhr Spanisch:

Eingeschränkte Servicezeiten

- ¹ Schließzeiten: 27. Dezember 2023 03. Januar 2024 (Anmeldung VHS Sonnemannstraße) 28.03.2024 ab 14 Uhr; 21.05.2024 geschlossen
- (Anmeldung VHS-Nord); 21.05.2024 geschlossen
- 3 Weihnachtsferien: 27.12.2023 12.01.2024 Osterferien: 25.03. - 12.04.2024 Sommerferien: 22.07. - 09.08.2024

- ² Schließzeiten: 27.12.2023 03.01.2024 geschlossen Sommerferien: 22.07. - 09.08.2024
- (Anmeldung + Beratung DaF VHS-West, Alphaberatung, Grundbildung, Alphabetisierung für Deutschsprachige, Fremdsprachen-außer DaF, Bildungsberatung)

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 Beratung⁷ unter 069 212-44484 oder -85 10.00 - 13.00 Uhr Mi + Do 13.00 - 17.00 Uhr und nach Vereinbarung

- ⁴ Schließzeiten: 27. Dezember 2023 07. Januar 2024 BZO Beratung DaF; 21.05.2024 geschlossen
- ⁵ Weihnachtsferien: 27.12.2023 12.01.2024 Osterferien: 25.03.- 12.04.2024
- ⁶ nicht in den Schulferien
- ⁷ Weihnachtsferien: 27.12.2023 12.01.2024 21.05.2024 geschlossen

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

Alles auf einen Klick

Die Frankfurter Plattform 55+ ist das Regio-Portal speziell für Senior:innen

Neues lernen, Gleichgesinnte treffen, Unterstützung finden – und zwar ohne langes Suchen. Das ist die Idee hinter der Frankfurter Plattform 55+. Im Juni 2023 ging das neue Internetportal online. Es wurde in Zusammenarbeit mit dem Seniorenbeirat speziell für die Bedürfnisse der über 55-jährigen Frankfurter:innen im Auftrag der Stadt Frankfurt entwickelt.

Das Konzept der Frankfurter Plattform 55+

Eine Internetadresse (https://frankfurter-plattform-55plus.de) bündelt das ortsnahe Bildungsoder Beratungsangebot einer stetig wachsenden Anzahl von Frankfurter Institutionen, Organisationen, Verbänden und Vereinen. Gemeinsam zeigen wir auf der Frankfurter Plattform 55+, wie vielfältig das Beratungs- und Bildungsangebot für Senior:innen ist – und stärken so die gesellschaftliche Teilhabe der über 55-Jährigen. Gleichzeitig fördert das neue Regio-Portal den Austausch und die Vernetzung der Anbietenden, um in Zukunft noch passgenauere Angebote zu entwickeln.

Das bietet die Frankfurter Plattform 55+

Unter **Bildung & Begegnung** finden Sie ein breites Spektrum an Bildungsangeboten und Aktivitäten, angefangen bei Kursen und Vorträgen über Workshops bis zu zwanglosen Treffen und sozialen Events. Sie können die Angebote nach Stichwort, Kategorie (z.B. Bewegung und Sport, Bewusst älter werden, Digitale Welt) oder nach Entfernung sortieren.

Sie suchen Unterstützung oder wollen sich über Hilfsangebote informieren? Dann sind Sie im zweiten Bereich Beratung & Hilfe genau richtig. Auch hier steht Ihnen eine Suchmaske zur Verfügung, um z.B. Angebote in Wohnortnähe zu finden.

Der dritte Bereich **Netzwerk** wendet sich an Anbietende. Sie haben Bildungs- und/oder Beratungsangebote für ältere Menschen in Frankfurt und wollen mitmachen bei der Frankfurter Plattform 55+? Dann registrieren Sie sich unter: https://frankfurter-plattform-55plus.de/ registrierung

Frankfurter Plattform 55+

furt im Auftrag der Stadt Frankfurt, Dezernat für Bildung,



Sie wollen die Frankfurter Plattform 55+ kennenlernen?

Informieren Sie sich in unseren entgeltfreien Einführungs-Veranstaltungen! In weniger als zwei Stunden lernen Sie alles über Nutzung und Funktionen dieser Website. 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 zuküntige Unternehmungen finden.

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

- Do, 29. Feb., 14.00 15.45 Uhr, VHS Sonnemannstraße, Kursnr. 7110-03
- Mi, 06. März, 10.00 11.45 Uhr, Nordwestzentrum, Kursnr. 7110-05
- Do, 14. März, 14.00 15.45 Uhr, BIKUZ -Bildungs- und Kulturzentrum, Kursnr. 7110-07
- Do, 04. Juli, 14.00 15.45 Uhr, Nordwestzentrum, Kursnr. 7110-09
- Mi, 10. Juli, 10.00 11.45 Uhr, VHS Sonnemannstraße, Kursnr. 7110-11
- Do, 11. Juli, 10.00 11.45 Uhr, BIKUZ -Bildungs- und Kulturzentrum, Kursnr. 7110-13

Sie haben Fragen zur Nutzung der Plattform?

Sprechen Sie mich gerne an. Marco Mayer marco.mayer.vhs@stadt-frankfurt.de Telefon: 069 212-73226







Mehr Raum für Grundbildung

Der neue Lernraum an der VHS Frankfurt: RAUM 74

Elternbriefe lesen, Preise vergleichen, Formulare ausfüllen, E-Mails schreiben – es gibt viele Gründe, als Erwachsene:r Lesen und Schreiben zu lernen oder zu verbessern.

RAUM 74 ist ein offenes Angebot in unserem VHS-Zentrum Sonnemannstraße. Das Projekt, gefördert von Europäischer Union und Land Hessen, schafft eine Anlaufstelle für Menschen mit guten Deutschkenntnissen, die ihre Leseund Schreibfähigkeiten verbessern möchten. Im Mittelpunkt stehen die Lernenden. In entspannter Umgebung wollen wir sie unterstützen, Grundkompetenzen auszubauen und neue Fähigkeiten zu erwerben, die für Alltag und Lebensweltgestaltung hilfreich sind. Hierfür bietet der Lernraum viele Möglichkeiten:

- 10 Laptops für selbstständiges oder begleitetes Lernen, Nutzung des vhs-Lernportals
- Lernmaterialien und -spiele zur gemeinsamen Nutzung.
- Offen für Teilnehmende laufender Kurse
- Es besteht die Möglichkeit, VHS-Grundbildungskurse und -angebote kennenzulernen.

RAUM 74 steht montags 8 – 12 Uhr sowie mittwochs 17 – 19 Uhr offen – ohne Anmeldung. Eine Ansprechperson ist vor Ort.

Grundbildung – mehr als Lesen und Schreiben

Lesen, Schreiben, Rechnen, den PC nutzen, Wissen um Gesundheit, Geld, Nachhaltigkeit – all das ist Grundbildung. Sie ermöglicht Alltagsbewältigung und angemessene Teilhabe.

In unseren Angeboten für Gruppen von bis zu acht Lernenden werden alltagsbezogene Themen angesprochen und die Schriftsprachkompetenz erweitert. Die Kurse geben Werkzeuge an die Hand, das Selbstvertrauen in verschiedenen Lebensbereichen zu stärken

Die Gruppenangebote können auf Anfrage auch direkt vor Ort durchgeführt werden.

Kommen Sie gerne vorbei, zum Lernen und um sich zu informieren. Alle Angebote sind kostenfrei.

Bei Fragen oder Anregungen, melden Sie sich gerne bei:

Christiane Jellonnek Telefon: 069 212-75698 E-Mail: christiane.jellonnek. vhs@stadt-frankfurt.de

Raum für Austausch und Vernetzung

RAUM 74 ist ein Raum der Begegnung und kann ebenso von Familienangehörigen, Vertrauenspersonen, Multiplikator:innen und pädagogischen Fachkräften zu den Öffnungszeiten besucht und genutzt werden.

Gefördert von der Europäischen Union und aus Mitteln des Landes Hessen





Impressum

Herausgeber

Volkshochschule Frankfurt am Main Sonnemannstraße 13. 60314 Frankfurt am Main

Telefon 069 212-71501 Fax 069 212-71500 E-Mail vhs@frankfurt.de Internet vhs.frankfurt.de

Verantwortlich

Danijel Dejanovic, Direktor

Erscheinungsweise

halbjährlich Juli und Dezember

Studienreisen und Bildungsurlaube werden fortlaufend von uns geplant. Im Internet finden Sie deshalb schon jetzt Angebote aus künftigen Halbjahren.

Auflage

11.000

Redaktion

Fachbereiche, Kundenservice, Verwaltung, Öffentlichkeitsarbeit und Marketing

Redaktionsleitung

Annette Remy

Layout

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

Anzeigen

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

Druck

Bonifatius GmbH Druck, Paderborn

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

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

Druckfehler, Irrtum vorbehalten.



Qualifikation unserer Kursleiterinnen und Kursleiter

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

Von unseren Kursleiterinnen und Kursleitern erwarten wir

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

Leitbild der Volkshochschule Frankfurt am Main

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

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

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

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

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

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

Für unsere Teilnehmerinnen und Teilnehmer schaffen wir mit unserem Kursangebot Möglichkeiten

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

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

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

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

Ihr Feedback ist uns wichtig!

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

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

Auf Seite 311 finden Sie einen Vordruck, mit dem Sie Ihre Mitteilung an uns weitergeben können. Sie können uns auch per E-Mail erreichen: vhs@frankfurt.de

Vielen Dank!

Wir setzen auf Qualität!

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

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

Lernerorientiert



Seit Juli 2005 sind wir ein qualitätstestiertes Unternehmen nach LQW – Lernerorientierte Qualitätstestierung in der Weiterbildung. Die VHS hatte sich zu Beginn des Jahres 2021 zum fünften Mal in Folge einer aktualisierten Qualitätstestie-

rung durch die con!flex GmbH unterzogen.

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

Seriös und solide



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

Verbraucherschutz in der Weiterbildungsbranche zu stärken.

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

Ressourcenbewusst



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

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

Autorisiertes Testcenter

Microsoft Office Specialist

Office Specialist
Authorized Testing Center

Die VHS Frankfurt am Main ist seit Dezember 2013 autorisiertes Testcenter für Micro-

soft-Zertifikate. Sie ist berechtigt, die weltweit einheitlichen und anerkannten Microsoft Office Specialist-Prüfungen abzunehmen. Näheres zu Zertifikaten, Prüfungen, Terminen und Prüfungsvorbereitung finden Sie ab Seite 147.

Beratungsservice



Die Bildungsberatung HESSEN-CAMPUS der Volkshochschule Frankfurt leistete einen aktiven Beitrag zur Weiterentwicklung

der Qualität und Professionalität im Feld der Beratung in Bildung, Beruf und Beschäftigung.

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

Arbeitsmarktorientiert



Die VHS Frankfurt am Main ist ein bundesweit zugelassener Träger für die Förderung beruflicher Weiterbildung nach

dem Recht der Arbeitsförderung. Sie wendet ein Qualitätsmanagementsystem an, das die Forderungen der Akkreditierungs- und Zulassungsverordnung Arbeitsförderung – AZAV erfüllt.

Die Trägerzulassung wurde von der fachkundigen Stelle DQS (Deutsche Gesellschaft zur Zertifizierung von Managementsystemen GmbH) geprüft und bis 30. Juli 2028 ausgesprochen.

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

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

Q Die VHS im Stadtgebiet

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

Die VHS-Zentrale



VHS Sonnemannstraße

Sonnemannstr. 13, 60314 Frankfurt a.M.

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

Öffentliche Verkehrsmittel:

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

Parkmöglichkeiten: Öffentliche Tiefgarage (kostenpflichtig), Einfahrt Sonnemannstraße

3

3 VHS-Zentrum West (BiKuZ)

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

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

Öffentliche Verkehrsmittel:

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



VHS Leipziger Straße

Leipziger Str. 67, 60487 Frankfurt a.M.

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

Öffentliche Verkehrsmittel:

U6+U7 → Leipziger Straße



Filmforum Höchst

Emmerich-Josef-Str. 46a, 65959 Frankfurt a.M.

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

Öffentliche Verkehrsmittel:

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

Parkmöglichkeiten: Höchster Marktplatz (abends kostenfrei)

Wo findet mein Kurs statt?



Eine Übersicht aller Unterrichtsorte finden Sie ab Seite 301



Weitere Zentren



VHS-Zentrum Nord (NWZ)

Tituscorso 7, 60439 Frankfurt a.M.

Im Nordwestzentrum finden
Sie unser VHS-Zentrum
Nord. Hier haben wir
14 modern ausgestattete
Unterrichtsräume, darunter zwei Bewegungsräume,
eine Werkstatt, ein Kreativund einen EDV-Raum eingerichtet.
Das VHS-Zentrum Nord ist auch der Standort des Hochbegabtenzentrums der VHS.

Öffentliche Verkehrsmittel:

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

→ Nordwestzentrum

→ Nordwestzentrum

Parkmöglichkeiten: Öffentliches Parkhaus am

Erich-Ollenhauer-Ring (kostenpflichtig)

Demokratie für alle!

Selbstbestimmte politische Bildung in Demokratiewerkstätten der VHS

Die Hessischen Landtagswahlen haben es uns wieder vor Augen geführt: Populismus ist "in", demokratische Werte werden immer stärker angezweifelt, rechtsextremistische Positionen legen zu und viele Menschen scheinen sich nicht mehr repräsentiert zu fühlen. Davon berichten nicht nur die täglichen Nachrichten, sondern wir erleben die Auswirkungen und die Diskussionen oft genug selbst im Alltag. Was können wir dem entgegenstellen? Wie ermöglichen wir in einem dauerhaften Krisenmodus faire Debatten? Demokratie muss gelebt werden! Für echte Teilhabe braucht es Wissen über demokratische Strukturen und Offenheit gegenüber anderen Positionen.

Demokratie trainieren – Bildung in Selbstbestimmung!

Hierfür öffnen Demokratiewerkstätten einen Raum. Wir möchten Menschen unterstützen, sich zu den Themen, die sie bewegen, eine Meinung zu bilden und mit anderen ins Gespräch zu kommen. So stärken wir echte Teilhabe und das demokratische Miteinander.

Demokratiewerkstätten finden dort statt, wo die Menschen schon sind – in Vereinen, Betrieben, Quartieren.

Das Projekt "Demokratie für alle - Demokratiewerkstätten in Frankfurt" läuft schon in der zweiten Runde. Die Grundidee: Menschen

verschiedenen Alters und Hintergrunds zu unterstützen, sich mit gesellschaftspolitischen Themen zu beschäftigen und eigene Bildungsveranstaltungen zu gestalten.

Ein Format zum Ausprobieren.

Ausgangspunkt sind die Interessen der Teilnehmenden: Gemeinsam über die Nachrichten der letzten Woche diskutieren? Einen Stadtrundgang im eigenen Viertel organisieren? Sich in einem Workshop mit der politischen Dimension von Sport auseinandersetzen? Mit Politiker:innen über demokratische Kultur und Wahlbeteiligung diskutieren?

Demokratiewerkstätten eröffnen viele Möglichkeiten, eigene Interessen und Themen einzubringen. Die Teilnehmenden bestimmen Themen und Format, die VHS unterstützt mit erfahrenen Koordinator:innen und – je nach Bedarf – bei Moderation und Organisation der Veranstaltungen.

Über uns

Veranstaltet werden die Frankfurter Demokratiewerkstätten von der Volkshochschule Frankfurt am Main in Kooperation mit lokalen Partner:innen:

- Im Gallus mit dem Mehrgenerationenhaus
- Im Riederwald mit dem Demokratiekreis Riederwald

Was zuletzt geschah...

- Riederwald, September 2023: Jede Stimme zählt?! Veranstaltung zur Landtagswahl – mit Ihren Fragen!
- FC Gudesding, Juli 2023: Workshop im Eintracht Frankfurt Museum zu Antisemitismus im Sport
- Gallus, September 2023: Gesundheit und Soziales – Der Mensch im Mittelpunkt?
 Veranstaltung zur Landtagswahl.
- Industriepark Höchst, Mai 2023: Nachhaltige Mobilität – das Deutschlandticket als Jobticket



- Sportverein FC Gudesding im Frankfurter Ostend
- Im Industriepark Höchst mit Provadis und der IG BCE

Eine fünfte Demokratiewerkstatt entsteht gerade.

Das Projekt richtet sich an erwachsene Menschen ab 18 Jahren. Teilnehmen kann, wer Lust dazu hat. Es braucht kein Vorwissen und die Teilnahme ist kostenlos.

Sie haben Fragen? Sie möchten bei den Demokratiewerkstätten mitmachen oder sich über Veranstaltungen informieren?

Jana Freudenberger, Projektkoordinatorin E-Mail: jana.freudenberger.vhs@stadt-frankfurt.de Tel. 069 212-43304

Mobil: +49 175 89 57212

vhs.frankfurt.de/Demokratiewerkstatt

Gefördert aus Mitteln des Landes Hessen im Rahmen des Weiterbildungspakts.





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.

DIE STÄRKE DER VIELFALT: BILDUNG FÜR YMEHR ZUSAYMYMENHALT

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.



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

Wir freuen uns auf Sie!





Identitätsentwicklung junger Menschen unterstützen. Gemeinsam für Vielfalt

0107-14: Fr, 17.30 - 19.30 Uhr, 01. - 15. März, 3x, Online

Oueeres Nähen, Schnupperkurs

0107-30: Sa, 11.00 - 16.00 Uhr, 03. Feb., 1x, VHS Leipziger Straße

Queer und Islam. Was sagt eigentlich "der" Islam zu queeren Themen?

0108-01: Di, 17.00 - 20.00 Uhr, 16. + 23. Apr., 2x, VHS Sonnemannstraße

Nepal zeigt sich in Frankfurt

1802-06: Do, 19.00 - 21.15 Uhr, 07. März, 1x, VHS Sonnemannstraße

Gemeinschaftliches Wohnen – Vielfalt im Zusammenleben, Einführungsabend für Neugierige 0702-00: Do, 18.00 - 20.00 Uhr, 18. Apr., 1x, VHS Sonnemannstraße

Gemeinschaftliches Wohnen im Bahnhofsviertel. Zwischen Banken, Druckräumen und Hotels / Exkursion zu einem Frankfurter Wohnprojekt

0702-03: Sa, 15.00 - 18.00 Uhr, 22. Juni, 1x, Treffpunkt: Hausprojekt NIKA, Niddastr. 57

Zukunftswerkstatt Vielfalt: Wege in ein diverses Miteinander

0702-10 Nord: Sa + So, 14.00 - 17.00 Uhr, 09. + 10. März, 2x, Nordwestzentrum

Sprach-Café im NWZ

0105-58 Nord: Mi, 11.30 - 13.00 Uhr, 07. Feb. - 10. Juli, 19x, Nordwestzentrum

RELIGIONEN IM GESPRÄCH

Fastenbrechen im Bahnhofsviertel

0800-10: Mi, 19.15 - 21.15 Uhr, 27. März, 1x, Treffpunkt: Willy-Brandt-Platz

Besuch der Henry und Emma Budge-Stiftung und Synagoge. Multikulturelles Zusammenleben im Alter

0800-16: Mi, 16.00 - 17.30 Uhr, 22. Mai, 1x, Treffpunkt: Budge Stiftung

GEMEINSAM GEGEN RASSISMUS

Diversität, Achtsamkeit und Konfliktbewältigung. Gemeinsam stark: Transkulturelle Kompetenz erleben

0108-12: Sa, 09.30 - 17.00 Uhr, 09. März, 1x, Online

Was darf man heute noch sagen? Inklusive Sprache: rassismus- und diskriminierungskritisch sprechen

0108-20: Fr, 17.00 - 19.00 Uhr, 19. + 26. Apr., 2x, VHS Sonnemannstraße 0108-22: Mo, 18.30 - 20.30 Uhr, 24. Juni + 01. Juli, 2x, Online

Online: Interkulturelle Kommunikation ohne Missverständnisse. Kulturelle Unterschiede kennenlernen und sich bewusstmachen

0501-57: Mo + Di, 18.30 - 20.00 Uhr, 27. + 28. Mai, 2x, Online

Selfcare & innere Ressourcen im Umgang mit Rassismus und Diskriminierung

vhs.frankfurt.de.

1003-34; Sa. 14.00 - 17.00 Uhr. 08. Juni. 1x. VHS Sonnemannstraße

TANZ UND KÖRPERERFAHRUNG

Tango Argentino und Grüne Sauce. Eine gelungene Kulturverbindung

1804-12: Sa, 17.30 - 19.45 Uhr, 25. Mai, 1x, Treffpunkt: Academia de Tango

Welche Tanzsprache sprichst Du?

2203-10; Sa. 14.00 - 17.00 Uhr. 24. Feb., 1x, VHS Sonnemannstraße 2203-11: So, 14.00 - 17.00 Uhr, 26. Mai, 1x, VHS Sonnemannstraße

Circle of life

2205-01: Fr. 18.00 - 20.00 Uhr. Sa. 11.00 - 15.30 Uhr. So, 10.00 - 14.30 Uhr, 22. März - 24. März 2024

Apollon und Dionysos im Butoh-Tanz

2205-01: Fr, 18.00 - 20.00 Uhr, Sa, 11.00 - 15.30 Uhr, So, 10.00 - 14.30 Uhr, 22. - 24. März, 3x, VHS Sonnemannstraße

Contact Improvisation

2208-11: Sa, 11.00 - 17.00 Uhr, 03. Feb., 1x, VHS Sonnemannstraße

MEHRSPRACHIGE VHS

Frankfurt Guided Tour: Frankfurt's Cinematic Charm. Kooperation mit dem Deutschen Filminstitut & Filmmuseum

4205-02: Sa, 13.30 - 15.00 Uhr, 20. Apr., 1x, 4205-03: Sa. 13.30 - 15.00 Uhr. 27. Apr., 1x. Treffpunkt: E-Kinos an der Hauptwache

Vortrag: Kroatien zum Kennenlernen. Zum Tag der slawischen Schrift und Kultur

4450-76: Sa, 16.00 - 16.45 Uhr, 25. Mai, 1x, VHS Sonnemannstraße

Vortrag: Mehrere slawische Sprachen gleichzeitig lernen? Zum Tag der slawischen Schrift und Kultur

4471-75; Sa. 13.00 - 13.45 Uhr. 25. Mai. 1x. VHS Sonnemannstraße

Workshops: Mehrere slawische Sprachen gleichzeitig lernen. Zum Tag der slawischen Schrift und Kultur

4471-79: Sa, 14.00 - 14.45 Uhr, 25. Mai, 1x, VHS Sonnemannstraße 4471-81; Sa. 15.00 - 15.45 Uhr. 25. Mai. 1x. VHS Sonnemannstraße

Table ronde. Französisch Konversation jeden ersten Samstag im Monat

4301-70: Sa, 15.00 - 16.30 Uhr, verschiedene Termine, Treffpunkt: Kaffeehaus am Zoo, Alfred-Brehm-Platz 14

L'Italiano e la cucina regionale: la Liguria. Lezioni di lingua e cucina italiana (Sprachniveau A2-B1)

4400-20: Di, 18.00 - 20.15 Uhr, 19. März 2024

Esperanto Woche, Bildungsurlaub

4400-20: Di, 18.00 - 20.15 Uhr, 19. März, 1x, VHS Sonnemannstraß

AKTIV IM ALTER

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

7110-03: Do, 14.00 - 15.45 Uhr, 29. Feb., 1x, VHS Sonnemannstraße 7110-05 Nord: Mi, 10.00 - 11.45 Uhr, 06. März, 1x, Nordwestzentrum 7110-07 West: Do, 14.00 - 15.45 Uhr, 14. März, 1x BIKUZ -

Bildungs- und Kulturzentrum Nähere Informationen zu den Angeboten unter der angegebenen Kursnummer – zum Beispiel durch Eingabe in das Suchfeld auf



FRANKFURT FEIERT VIELFALT



Kurs auf Inklusion

Angebote für Menschen mit und ohne Behinderung

Die Angebote der Frankfurter Volkshochschule sind grundsätzlich für alle da. Die VHS möchte ein Ort sein, an dem Menschen mit und ohne Behinderung lebenslang lernen können. Die Angebote sollen für alle zugänglich gemacht und Barrieren abgebaut werden.

Wir machen den Zugang zu Kursen für alle möalich

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

Wir probieren neue Kurse aus

Kreativ- oder Computerkurs, Rechnen lernen oder in Bewegung bleiben, vom Stadtrundgang bis zu Diskussionsrunden – wir entwickeln

Schritt für Schritt passende Angebote für Menschen, die mit einer Behinderung leben und sich weiterbilden möchten. Auch interessierte Einrichtungen und Betriebe können uns mit dem Bildungsmanagement und der Durchführung eines Kursangebots beauftragen. Weitere Information finden Sie in unserer Broschüre "Kurs auf Inklusion"

Wir bilden zum Thema "Inklusion" weiter

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

Wir entwickeln unsere Organisation weiter

Fortbildungsangebote für Mitarbeitende und Kursleitende der Frankfurter VHS informieren



und sensibilisieren zu umfassender Barrierefreiheit und für das Thema "Inklusion". Dabei unterstützen uns die Fachexpert:innen unserer Kooperationspartner in Frankfurt. Wir tauschen uns mit Volkshochschulen in Hessen und deutschlandweit aus.

> Sie interessieren sich

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

> Sprechen Sie mich an: Susanne Bell, Projektkoordinatorin

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

für unser Kursangebot?

Benötigen Sie Unterstützung, um einen VHS-Kurs besuchen zu können? Oder möchten Sie sich gerne ehrenamtlich engagieren und Menschen mit Einschränkungen beim Kursbesuch begleiten? Wir kooperieren mit der AWO-Ehren-

amtsagentur. **AWO** FFM Ehrenamtsagentur

Nehmen Sie gerne mit uns oder direkt mit der AWO-Ehrenamtsagentur Kontakt auf! info@awo-ehrenamtsagentur.de www.awo-ehrenamtsagentur.de

SAVE THE DATE

Jubiläum des legendären VHS-Kurses "Bewältigung der Umwelt" 1974

Mit den Kursleitern Gusti Steiner und Ernst Klee analysierten Menschen mit Behinderung in den 1970er Jahren in VHS-Kursen ihre Lebenssituation. Sie protestierten dagegen, dass ihre Umwelt damals für sie voller Barrieren war, und leiteten politische Veränderungen ein. Schritt für Schritt entwickelte sich seither ein neues Bild: Menschen, die mehr und mehr selbstbestimmt leben und die maßgebliche Fortschritte in Barrierefreiheit und Teilhabe erreicht haben – auch wenn noch viel zu tun bleibt.

Dieses Jubiläum möchten wir am 7.5.2024 ab 16 Uhr in einer Podiumsdiskussion mit Zeitzeug:innen und Expert:innen feiern. Das Programm finden Sie ab März 2024 auf unserer Website unter vhs.frankfurt.de/kursaufinklusion .

Wir freuen uns auf Sie!



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

Im Kino sich bilden und inspirieren!

Das kommunale Kino Filmforum Höchst

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

Ausgezeichnet!

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

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

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

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

Sprachenvielfalt

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

Ein Kino für die ganze Familie

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

Angebot speziell für VHS-Kursteilnehmende

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

Kino Inklusiv

Das Kino hat leider keinen barrierefreien Zugang (eine Treppe ist zu überwinden).

Aber wir versuchen – so verfügbar – an den Dienstagen bei Filmen mit der Originalsprache deutsch, diese mit Untertiteln für Menschen mit Höreinschränkungen anzubieten. Achten Sie dementsprechend auf die Markierung SDH (Subtitles for the Deaf and Hard of hearing) im Programmflyer oder auf der Website. Neben diesen Untertiteln werden manche Filme auch durch die GRETA-App mit Audiotranskiption unterstützt. Blinde und sehbehinderte Zuschauer:innen können diese App ebenfalls nutzen. Sie ist kostenlos in Appstores erhältlich. Die Spur mit der Audiodeskription sollte vorab, möglichst im WLAN, heruntergeladen werden. Man startet die App sobald der Film beginnt, und sie synchronisiert sich mit dem Filmton.

Immer gut informiert!

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



Elmforumhichs

Internet

www.filmforum-höchst.com

Kontakt

filmforum.vhs@stadt-frankfurt.de

Reservierung

Telefon 069 212-45714 **Büro** 069 212-45664

Kinoadresse

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

Vorstellungsbeginn i.d.R.

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

Eintritt

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

Unser Angebot für "Vielgucker"

Zehn Filme zahlen, den Elften kostenlos sehen! An der Kasse erhalten Sie jederzeit ein Stempel-Kärtchen.

VHS-Gruppen im Gruppentarif € 5 p.P.

Anfahrt

Öffentliche Verkehrsmittel bis Station Frankfurt Höchst Bahnhof (ca. 4 min. Fußweg)

- S-Bahn Linie S1 und S2
- Regionalbahn R10, R12, R13, RB20 und RE20
- Bus Linie 50 59, 253 und 804

Parken: Höchster Markt, abends kostenfrei



Historisches Museum Frankfurt

Saalhof 1, 60311 Frankfurt am Main www.historisches-museum-frankfurt.de

Stadtlabor M. Stadtlabor M. Stadtlabor Stadtlabor





Gesellschaft, Politik, Psychologie

> Frankfurt, Region, Umwelt

> > Kunst, Kultur, Kreativität

> > > Gesundheit

Deutsch als Fremdsprache

Sprachen

Beruf, Karriere, Computer, Internet

Gesellschaft, Politik, Psychologie

Studium Generale	20	
Diversität und Zusammenleben	24	
Ehrenamt	27	
Politik Geschichte Recht	29	

Religion, Philosophie, Weltanschauung	.31
Psychologie, Pädagogik	.34
Lern- und Gedächtnistraining	.45
Arbeit und Leben (DGB/VHS)	.46

Handlungskompetenz

erwerben Sie fachliches und methodisches Wissen
erlangen Sie gesellschaftliche und persönliche

Spezielle Angebote

Studium Generale

Semester Frühjahr/Sommer: Weltkriege und Gegenwartsgeschichte bis 1968

Menschheitswissen in vier Etappen

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

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

Zwanzig Jahrhunderte Geschichte und Kultur

In Zyklen von vier Semestern, befassen wir uns mit großen Epochen der Menschheitsgeschichte und schauen, wie sich diese jeweils in Kunst, Musik und Literatur widerspiegeln. Die Epochen sind:

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

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

Aktuelles aus Gesellschaft und Wissenschaft

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

Hinweis

Das Studium Generale wird als duale Veranstaltung angeboten. Sie können vor Ort in der VHS oder online von zu Hause teilnehmen und jederzeit wechseln.

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

Einzelbuchung von Vorträgen

Sie sind noch unschlüssig, ob Sie am Studium Generale teilnehmen möchten? Dann nutzen Sie die Möglichkeit, an ausgewählten Vorträgen zum Preis von € 12 teilzunehmen. (die Vorträge finden Sie unter vhs.frankfurt.de). Alle anderen Vorträge sind ausschließlich den Teilnehmenden des Studium Generale vorbehalten.

Anmeldung

Kursnummer: 0010-01

VHS Sonnemannstraße 13 oder online – ganz flexibel

Termine: **27. Feb. – 17. Mai**

Di + Do 19.00 – 21.00 Uhr Zusätzlich zwei Exkursionen

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

I Geschichte

Frankfurt von 1918 bis 1968

Die Revolution der Arbeiter und Soldaten 1918/19 scheitert auch in Frankfurt. In den 1920er Jahren gelingt es aber einer reformorientierten Politik. in einem "Neuen Frankfurt" drängende soziale Probleme u.a. durch Siedlungsbau zu entschärfen. Die Machtübertragung an die Nazis 1933 führt auch am Main in die Katastrophe, die große jüdische Gemeinde wird ermordet, der Widerstand vor allem linker Gruppen bleibt vergeblich. Die Altstadt verbrennt 1944. Im Wiederaufbau wird Frankfurt zwar nicht die politische Hauptstadt der Bundesrepublik, aber ihr Finanzzentrum, Demokratische Bestrebungen werden stärker: Der "Kampf gegen Wiederaufrüstung und Atomtod", die Auschwitzprozesse von 1964 und die breiten Demokratiebewegungen setzen Prozesse in Gang, die um 1968 über Frankfurt hinaus wirken.

Wulf-Diethard Kisling
Di, 19.00 – 21.00 Uhr, **27. Feb. – 19. März, 4x**

II Kultur

Musik

Der Komponist als Bürgerschreck

In den 1920er Jahren löste die "Neue Sachlichkeit" in der Kunst den romantischen Blick auf die Welt ab. Nach den Schrecken des Ersten Weltkriegs vollzog sich in Architektur, Kunst und Musik die Geburt der Moderne. Das neue Massenmedium des Radios (in Frankfurt seit 1924) beflügelte die Entwicklung neuer musikalischer Formate. In der Musik ist dieser Wandel durch einen verstärkten Aktualitätsbezug ("Zeitoper", "Anekdoten für Radio", Jazz und Atonalität) geprägt. Oberbürgermeister Ludwig Landmann förderte sowohl die repräsentative Oper als auch die Öffnung zu neuen Ausdrucksformen. Der Komponist als Bürgerschreck faszinierte vor allem das junge Publikum.

Dr. Ulrike Kienzle

Do, 19.00 - 21.00 Uhr, 14. März, 1x

Musik unter dem Hakenkreuz

Schicksale jüdischer Musikerinnen und Musiker in Frankfurt seit 1933

Mit Beginn des Nationalsozialismus wurden dieselben Musikerinnen und Musiker, denen kunstbegeisterte Frankfurter Bürger allabendlich zugejubelt hatten, von heute auf morgen verfemt und verfolgt. Sie wurden Die Protagonisten der Neuen Musik, aber auch hochverdiente Kräfte von Oper, Konzert. Konservatorium und Rundfunk jüdischer Herkunft wurden entlassen und erbarmungslos verfolgt, zumeist ihrer jüdischen Herkunft oder ihrer politischen Überzeugungen wegen. 1938 brannten in Frankfurt die Synagogen, das reiche jüdische Musikleben wurde ausgelöscht. Der jüdische Kulturbund hatte zuvor noch versucht, mit eigenen Konzerten eine Art musikalische Parallelgesellschaft zu etablieren. Manchen gelang die Flucht ins Exil, andere wurden seit 1942 in Konzentrationslager deportiert. Der Vortrag beleuchtet diese Umbrüche und erzählt ausgewählte Einzelschicksale. Dabei werden auch originale Tondokumente der Zeit präsentiert.

Dr. Ulrike Kienzle
Do, 19.00 – 21.00 Uhr, **21. März, 1x**

Literatur

Der Naturalismus

Die Bewegung des Naturalismus dominiert die deutsche Literatur im letzten Viertel des 19. Jahrhunderts. Ausgehend von Impulsen aus Frankreich (Émile Zola) bildet sich eine neue Ästhetik heraus, die bestimmt ist von der Orientierung an den modernen Wissenschaften. In Anlehnung daran werden neue literarische Formen wie Skizze. Studie und Experimentalroman entwickelt. Diese Darstellungsverfahren bilden die Grundlage für die Folgeströmungen; die Wiener Moderne um Hugo von Hofmannsthal und Arthur Schnitzler etwa ist nicht ohne die Vorarbeit der naturalistischen Autorinnen und Autoren zu denken. Der Naturalismus kann deshalb als die Phase der deutschen Literatur angesehen werden, in der sich die "Entbindung der Moderne" (Hermann Bahr) vollzieht.

Prof. Dr. Wolfgang Bunzel
Do, 19.00 — 21.00 Uhr, **11. Apr., 1x**

Deutschsprachige Exilliteratur (1933-1945)

Der Antisemitismus des Hitler-Regimes hat viele berühmte Autorinnen und Autoren, wie Stefan Zweig, Bertolt Brecht, Anna Seghers oder Thomas Mann und seine Familie, ins Exil getrieben. Andere namhafte Autoren, wie Gottfried Benn oder Ernst Jünger, blieben in Deutschland; sie schrieben camoufliert (getarnt) oder im Verborgenen. In der Nazizeit gab es vor allem zwei wichtige Bereiche der Literatur: die sogenannte innere Emigration und das Exil. Diese Situation soll an exemplarischen Beispielen vorgestellt werden; darunter die in Frankfurt

geborene Emma Kann (1914-2009), deren Nachlass im Exilarchiv der Deutschen Nationalbibliothek liegt.

Carola Hilmes

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

Kunst

Künstlerische Reaktionen auf den Ersten Weltkrieg

Die Grausamkeiten des Ersten Weltkriegs hinterließ tiefe Spuren in den Werken vieler Künstler:innen. Sie schufen Bilder, die die Situation an der Front zeigten und die sich mit den persönlichen Auswirkungen auseinandersetzten. Wir werden sehen, wie unterschiedlich sich internationale Maler:innen mit den Themen Krieg und seinen Folgen befassten. Bei den sog. Siegermächten, die ebenso hohe menschliche Verluste zu beklagen hatten, gab es andere künstlerische Statements als im Deutschen Reich, das den Krieg verloren hatte. Es ging aber auch darum, eine Form der Erinnerung zu finden, die Situation der Zeit zu erfassen und einen Weg in die Zukunft aufzuzeigen.

Ulrike Kuschel
Do, 19.00 – 21.00 Uhr, **02. Mai, 1x**

"Entartete" Kunst

Die moderne Kunst sollte im Nationalsozialismus systematisch vernichtet werden. In der Ausstellung "Entartete Kunst" von 1937 wurden Arbeiten moderner Kunstrichtungen wie des Expressionismus, Surrealismus oder Kubismus von Ernst Ludwig Kirchner, Marc Chagall oder Käthe Kollwitz mit Zeichnungen von geistig Behinderten gleichgesetzt, um bei Besucher:innen Abscheu hervorzurufen. Die Künstler:innen wurden verfolgt und zum Teil in Konzentrationslager gebracht. Andere überlebten in der "inneren Emigration". Wir befassen uns mit den vielfältigen Gründen, warum künstlerische Werke als "entartet" diffamiert und ausgegrenzt wurden.

Ulrike Kuschel
Do, 19.00 – 21.00 Uhr, **16. Mai, 1x**

III Gesellschaft

Eine kritische Theorie des Geldes

Wir stellen eine handhabbare Geschichte der Geldtheorie vor, wie sie in den unterschiedlichen ökonomischen Ansätzen vorkommt. Beginnend bei den Ansätzen der antiken Philosophie, werden wir mit besonderem Augenmerk die bürgerliche Ökonomik sowie die marktliberalen Ökonomiken des 20. Jahrhunderts betrachten. Wir werden erkennen, dass zur Geschichte der Geldtheorie nicht lediglich auch kritische Perspektiven auf das Geld als soziales

Instrument gehören. Ferner wollen wir in unserer Nacherzählung herausfinden, inwieweit Theorien des Geldes kritische Pfeiler ökonomischer Ansätze bilden, die, sofern vernachlässigt, die gesamte eigene Ökonomik angreifbar machen.

Maxim Hermann Do, 19.00 – 21.00 Uhr, **29. Feb., 1x**

Zum aktuellen Stand in der Ukraine

Mit dem langjährigen Auslandskorrespondenten Roland Strumpf blicken wir auf den aktuellen Stand der Ereignisse in der Ukraine. Wie haben sich die Kriegshandlungen entwickelt? Wie agieren die Hauptakteur:innen im geopolitischen Weltgefüge? Welche Perspektiven hat die Ukraine?

0010-32 Roland Strumpf Do, 19.00 – 21.00 Uhr, **07. März, 1x,** € 12

Der Konflikt um Bergkarabach

Warum ist der Konflikt um das Gebiet Bergkarabach geopolitisch von so hoher Bedeutung? Ist er doch auf den ersten Blick ein ethno-territorialer Konflikt zwischen Armenien und Aserbaidschan um eine gebirgige Region mit einer Fläche von gerade einmal rund 4.400 km, dessen Ursprünge bis ins 18. Jahrhundert zurückreichen. Involviert sind jedoch nicht nur Armenien und Aserbaidschan. Auch Russland und die Türkei haben erhebliche geopolitische Interessen in dieser Region an der Schnittstelle von Zentralasien, Nahem Osten, Kaukasus und Südosteuropa, die in Zeiten strategischer Konkurrenz mit Russland auch für westliche Akteure wie USA und EU immer wichtiger wird.

0010-33 Vera Rogova Do, 19.00 — 21.00 Uhr, **25. Apr., 1x,** € 12

Hyperinflation 1923

1923 fand in Deutschland eine Geldvernichtung unvorstellbaren Ausmaßes statt. Kein anderes westliches Land hat in seiner jüngeren Geschichte eine Hyperinflation dieser Intensität erlebt. Bis heute werden in vielen Familien die Geschichten, als das Kilo Rindfleisch 2,6 Billionen Mark kostete und die Großmutter den Ofen mit Millionenscheinen beheizte, erzählt. Die Ängste dieser Zeit haben sich tief ins kollektive Gedächtnis der Deutschen eingebrannt. Wie konnte es zu dieser gigantischen Geldentwertung kommen? Welche finanzpolitischen Entscheidungen haben dazu geführt? Warum konnte die Regierung die Inflationsspirale nicht stoppen? Wie erlebten die Menschen diese Zeit im Alltag? Und: Könnte so etwas wieder passieren?

Frank Stocker
Di, 19.00 – 21.00 Uhr, **30. Apr., 1x**

Frankfurt in den 1960er Jahren

Die Stadt befand sich im Aufbruch: Auf den Straßen protestierte eine junge Generation für Frieden und Abrüstung, gegen die Notstandsgesetze und verkrustete Strukturen an Universitäten und in Schulen. Die "68er" forderten einen radikalen gesellschaftlichen Umbruch, Emanzipation und Aufarbeitung der NS-Vergangenheit. Doch das Jahrzehnt wurde auch kennzeichnet durch Großbauprojekte wie die Nordweststadt und die U-Bahn. Die boomende Wirtschaft zog Gastarbeiter:innen aus dem Süden Europas an. Vor Gericht standen die Täter von Auschwitz. Sport, Popmusik und Kennedys Besuch bewegten die Massen. Farbfernsehen und Werbung, steigende Löhne und Massenproduktion sorgten für neue Freizeit- und Konsummuster.

0010-42 Dr. Markus Häfner (angefragt) Di, 19.00 - 21.00 Uhr, **23. Apr., 1x** Online; € 12

"Gast"-Arbeit - ein Migrationsexperiment mit unerwartetem Ausgang

Ab 1960 begann mit der organisierten
Anwerbung ausländischer Arbeiter:innen aus
dem Süden Europas und der Türkei eine Einwanderungsgeschichte, deren Dynamik die deutsche
Gesellschaft und Politik anfangs unterschätzte.
Die Planung als "Gastarbeit" erwies sich schnell
als Irreführung, denn viele der Gastarbeiter:innen
blieben dauerhaft und holten ihre Familien nach.
Welche Konflikte und sozialen Problemlagen, aber
auch positive Entwicklungen entstanden durch die
Migration in den 1960er Jahren in Frankfurt?

Dr. Ernst Karpf (angefragt)
Di, 19.00 - 21.00 Uhr, **21. Mai, 1x**

IV Naturwissenschaften

Naturwissenschaften Physik trifft Philosophie

Die Physik hat das Verständnis der physischen Welt in einem Maße erhöht, dass es für die meisten Menschen längst ins Abstrakte entwichen ist. In immer kleineren Einheiten schauen wir in die Dinge hinein. Vom Modell der Elementarteilchen bis zur Quantentheorie, ob Gravitation, elektromagnetische Wechselwirkung, starke und schwache Kernkraft — die Wissenschaft lässt uns Laien mit vielen Fragen zurück. Wenn die Dinge aus Atomen bestehen, die wiederum aus viel Nichts und einer Anzahl von sich bewegenden Elementarteilchen bestehen — warum ist dann ein Stuhl ein Stuhl? Oder ein Mensch ein

Mensch? Wenn Gedanken aus elektrischen Impulsen bestehen – wie wird dann Sinn aus ihnen? Wenn die Welt im Kern aus Kräften besteht – was ist dann Materie? Was ist dann der menschliche Geist?

Maria Müller-Hornbach; N.N. Di, 19.00 – 21.00 Uhr, **09.** + **16.** Apr., 2x

Überlegungen zur Geschichte der Naturwissenschaft und ihrer Gesetze

Die drei Newtonschen Gesetze der Bewegung und sein Gravitationsgesetz gelten seit dem 17. Jhd. als Grundlage der Naturwissenschaft. Er identifizierte Kräfte, die Ursachen mechanischer Bewegungen sind. Newton formulierte erste regelmäßige Konstanten von Naturerscheinungen. Diese Naturgesetzte sagten auf der Basis bekannter Anfangsbedingungen Entwicklungen und Eigenschaften präzise vorher. Kant befasste sich mit Newtons Naturgesetzen und schloss, dass sich damit alle Naturphänomene erklären ließen. Wir wollen verstehen und nachvollziehen, warum Kant zuerst den Gedanken Newtons folgte, sie aber später verwarf. Denn: Sind alle Anfangsbedingungen wirklich bekannt? Lassen sie sich tatsächlich immer erkennen und ließen sie sich auch ins Unendliche verlängern? Wären Gesetze auch dann noch gültig? Erkennen wir Naturgesetze oder lediglich Phänomene?

Prof. Dr. Klaus-Jürgen Grün Di, 19.00 – 21.00 Uhr, **14. Mai, 1x**

Mathematik Wachstumsprozesse und ihre mathematische Abbildung

Ein kurzer historischer Werdegang des Wachstumsverständnisses (philosophisch, mathematisch) dient als Einstimmung auf das Verständnis dieses Begriffes mit seinen Auswirkungen auf die Gesellschaft ebenso wie auf das Individuum. Von Anfang an wurde Wachstum mathematisch erfasst, um diese Entwicklung zu verstehen und gezielt zu nutzen. So werden exemplarisch zentrale Formeln untersucht und dahingehend erläutert, inwiefern sie sich im Laufe der Zeit den Bedürfnissen angepasst haben. Erhellend wird, wie so oft, ein Blick auf Wachstumsprozesse in der Natur sein, da hier Wachstum immer zugleich mit Begrenzung existiert.

Elisabeth H. Freund, M.A. Di, 19.00 — 21.00 Uhr, **07. Mai, 1x**

Exkursionen

Deutsches Exilarchiv 1933–1945

Wir besuchen das Deutsche Exilarchiv 1933–1945 der Deutschen Nationalbibliothek. Gezeigt werden Publikationen, institutionelle und persönliche Nachlässe – berufsübergreifend und unabhängig von der Prominenz einer Person. Was bedeutet es, ins Exil gehen zu müssen? Was erlebt man dort? Gibt es ein Ende des Exils? Und was bleibt vom Exil? Etwa 500.000 Menschen wurden aus dem Machtbereich der nationalsozialistischen Diktatur ins Exil gezwungen. Ihnen gemeinsam war, dass sie ausgegrenzt und verfolgt wurden. Die konkreten Anlässe und Zeitpunkte ihrer Flucht hingegen unterschieden sich, so wie auch ihre Wege, Ziele und Erfahrungen im Exil.

Treffpunkt: 17.30 Uhr am Eingang Deutsche Nationalbibliothek

Fr, 17.30 - 19.30 Uhr, 19. Apr., 1x

Geldmuseum der Deutschen Bundesbank

Mit zehn Objekten durch die Geldgeschichte: ausgewählte Objekte lassen die Geschichte des Geldes lebendig werden. Erfahren Sie mehr über die Entstehung des Papiergeldes, die Herkunft und Vielfalt der Münzsorten und exotische Zahlungsmittel. Vor der Führung haben Sie Gelegenheit das Museum eigenständig zu erkunden. Der Eintritt ist kostenfrei

Treffpunkt: 15:30 Uhr an der Infotheke im Eingangsbereich Wilhelm-Epstein-Straße 14

Fr, 15.30 - 17.00 Uhr, 17. Mai, 1x

Frühjahr/Sommer

Das Studium Generale an der Frankfurter Volkshochschule

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

I Geschichte

II Kultur

III Gesellschaft

IV Naturwissenschaft und Technik

Mittelalter und Neuzeit und Weltkriege und Antike Frühe Neuzeit Industrialisierung Gegenwartsgeschichte 800 v.Chr. - 500 n.Chr. 700 - 16001700 - 19001900 - 1968 Mittel- und spät-Antike Malerei Klassizismus bis Kubismus mittelalterliche Kirchenund Plastik Jugendstil bis Popart malerei und Plastik Literatur Christliche und Große Werke Literatur nach Erstem Aufklärung bis Neue Romantik Weltkrieg bis 1968 der Antike weltliche Literatur Klassik bis Erste musikalische Mittelalter. Neue Musik. Aufzeichnungen Gregorianik Musikalische Moderne Pop, Jazz Ethische, soziale Ethische, soziale Ethische, soziale Ethische, soziale und politische und politische und politische und politische Grundsatzfragen Grundsatzfragen Grundsatzfragen Grundsatzfragen Grundsatzfragen und Grundsatzfragen und Grundsatzfragen und Grundsatzfragen und neue Forschung neue Forschung neue Forschung neue Forschung Mathematik Mathematik Mathematik Mathematik Exkursionen 2 Exkursionen Exkursionen Exkursionen

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

LEA Leseklub® (Ostend)

0105-56 Ehrenamtlichen Team Lebenshilfe e.V. Di, 17.00 – 18.00 Uhr, **06. Feb. – 09. Juli, 20x** VHS Sonnemannstraße; 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 fürs Kochen?
Dann schreiben Sie eine ganz eigene Tischlein-DeckDich 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

Queeres Bar-Hopping

In der Veranstaltung werden drei Bars besucht. Ausgehend von einem Einblick in die Geschichte der gueeren Bars

sowie der queeren Szene Frankfurts behandelt das Bildungsangebot Aktuelles der LGBTQIA+-Lebensrealitäten. LGBTQIA+ ist eine Abkürzung der englischen Wörter Lesbian, Gay, Bisexual, Transsexual/ Transgender, Queer, Intersexual und Asexual. Gemeinsam wollen wir ein Bewusstsein für die Herausforderungen und Bedrohungen schaffen, denen die queere Community nach wie vor ausgesetzt ist. Du wirst mit wertvollem Wissen ausgestattet, um ein aktiver Verbündeter im Kampf gegen Queerfeindlichkeit zu sein.

Im Jahr 1971 entstand die heute weltweit älteste Lesbenbar mitten in Frankfurt: Club La Gata. Mit Locations wie Lucky's, Tangerine, Switchboard und Central bilden diese queeren Bars bis heute wichtige Strukturen für Menschen der LGBTQI-A+-Community.

Fragen sind willkommen. Wir freuen uns auf dich! Im Kurspreis ist ein Freigetränk enthalten. In den Bars darf i.d.R. geraucht werden.

0107-05 Josefine Liebing Fr, 19.30 – 21.30 Uhr, **15. März, 1x** Treffpunkt: La Gata (Nachtclub); € 14

0107-06 Josefine Liebing Do, 19.00 – 21.00 Uhr, **25. Apr., 1x** Treffpunkt: Am Mahnmal "Frankfurter Engel", Schäfergasse 29; € 14

Identitätsentwicklung junger Menschen unterstützen Gemeinsam für Vielfalt

Der Kurs führt Sie in die facettenreiche Welt von Geschlechteridentitäten sowie sexuellen und romantischen Orientierungen ein. Was verbirgt sich hinter Begriffen wie "queer", "nicht binär" oder "panromantisch"? Gemeinsam klären wir Definitionen und erörtern, wie wir Kinder und Jugendliche in ihrer Identitätsentwicklung unterstützend fördern können.

Wir beleuchten gesellschaftliche und rechtliche Herausforderungen aus einer persönlichen queeren Perspektive.

Der Kurs richtet sich an Eltern, Lehrer:innen und Bezugspersonen. Entdecken Sie neue Wege zur inklusiven und einfühlsamen Begleitung junger Menschen.

0107-14 Susanna Thorner

Fr, 17.30 – 19.30 Uhr, **01. März – 15. März, 3x** Online; € 40

0107-16 Susanna Thorner Mi, 18.30 – 20.30 Uhr, **22. Mai – 05. Juni, 3x** VHS Sonnemannstraße: € 40

Frankfurt zeigt Vielfalt Mit Hilime Arslaner, Max Coga, Constance Ohms u.v.m.



5 Termine, 5 Menschen, 5 Orte: Stadtverordnetenvorsteherin Hilime Arslaner wird Einblicke in die Frankfurter Politik und ihre Rolle in dieser facettenreichen Stadt geben.

Wir besuchen das Café Sinn und Wandel, das von Gehörlosen betrieben wird. Hier werden Sie Sascha Nuhn treffen, der Ihnen Einblicke in die Welt der Gehörlosen und die Besonderheiten dieses einzigartigen Ortes gewährt. Max Coga, bekannt aus der Welt des Kampfsports und als Betreiber des Nachtclubs "Pik Dame", wird uns ebenfalls begleiten. Er zeigt uns, wie Vielfalt im Ring und im Leben funktioniert. Preisträgerin des Toni-Sender-Preises 2023 Constance Ohms ist dabei, um uns mehr über ihr Engagement für Frankfurt zu erzählen. Was unsere Gäste verbindet, ist die Liebe zu Frankfurt. Erfahren Sie, wie sie sich Frankfurt in 10 Jahren vorstellen.

Zusatzkosten: Ggf. Kosten für Speisen und Getränke in Restaurants oder Bars. Hinweis: Bitte bei der Anmeldung eine E-Mail-Adresse angeben, da die Treffpunkte kurzfristig bekanntgegeben werden. Wir treffen uns an folgenden Mittwoch-Terminen: 13.03., 17.04., 15.05., 12.06., 10.07.

0107-20 Dilara Kanbicak Mi, 19.30 — 21.00 Uhr, **13. März — 10. Juli, 5x** € 37

Queeres Nähen Schnupperkurs

Queer People aufgepasst: Wir bieten einen Workshop zum Nähen an. Skill-sharing steht im Fokus. Wir helfen uns gegenseitig, Projekte anzufangen, auszuarbeiten oder fertig zu machen. Queeres Skill-sharing bedeutet, achtsam miteinander und unseren Projekten umzugehen. Nähen ermöglicht der eigenen Queerness und Körperlichkeit neu zu begegnen.

Kommt gerne mit einer Projektidee, andernfalls entwickeln wir eine. Die Kursleitungen Iggi Bühler und Tobias Junker experimentieren gerne abseits von Körpern und Mode mit Textilien.

Nähmaschinen und Overlockmaschine sind vorhanden, einige Schnitte auch. Garn, Stoffe, Scheren, Stecknadeln, Zentimetermaß, weitere Schnitte und andere Nähutensilien für das Projekt bitte selbst mitbringen.

Grundkenntnisse im Umgang mit der Nähmaschine sind willkommen. Der Schnupperkurs eignet sich ebenso gut für Menschen ohne Vorerfahrungen.

0107-30 Tobias Junker Sa, 11.00 — 16.00 Uhr, **03. Feb., 1x** VHS Leipziger Straße; € 27

Queer und Islam Was sagt eigentlich "der" Islam zu gueeren Themen?

Muslimisches Leben in Deutschland ist sehr vielfältig. Oft wird es so reduziert dargestellt, als ob es nur eine einzige Lesart des Islams geben würde. In Form von antimuslimischem Rassismus wird dieser Lesart (insbesondere seitens rechter Akteur:innen) zugeschrieben, dass Queerfeindlichkeit ein fester Bestandteil "des" Islams sei.

Im Kurs sehen wir uns gemeinsam dieses Narrativ an, um zu verstehen, warum das falsch und was daran so gefährlich ist. Wir besprechen, wie wir konkret dagegen vorgehen können.

Dazu schauen wir historisch, theologisch und aus gesellschaftlicher Perspektive auf queeres, muslimisches und queer-muslimisches Leben in Deutschland.

Keine Vorkenntnisse nötig.

0108-01 Marco Linguri Di, 17.00 – 20.00 Uhr, **16. + 23. Apr., 2x** VHS Sonnemannstraße; € 36



Intersektionalität ist für mich...

... meine Lebensrealität als trans
Mann mit rhomäisch-türkischem Migrationsvordergrund. Ich bin Imam und 2. Vorsitzender beim
Liberal-Islamischen Bund e.V. und gleichzeitig Bildungsreferent,
u.a. für kreatives Schreiben.

Den Widerspruch, den Menschen im queer und muslimisch sein wahrnehmen, habe ich noch nie gesehen.

Ich freue mich auf gute Gespräche und gemeinsames Lernen zu Identität, Schreiben, Islam, antimuslimischem Rassismus und Queerfeindlichkeit. Und ganz besonders freue ich mich auf die persönlichen Begegnungen in den Kursen. Zwei meiner Kurse finden Sie unter Arbeit und Leben, Kursnummer 1802-12 und 1802-14.

Ihr Marco Linguri

Diversität, Achtsamkeit und Konfliktbewältigung



Transkulturelle Kompetenz erleben

In einer Welt, in der gesellschaftliche Veränderungen dynamisch und global ablaufen, ist die Fähigkeit zur Achtsamkeit und Krisenresilienz entscheidend im Umgang mit Rassismus, interkulturellen Konflikten und Diversität.

Der Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, Achtsamkeitsübungen zu erlernen, um Ihre eigenen Standpunkte zu reflektieren und andere Sichtweisen zu schätzen. Gemeinsam werden wir anhand von Beispielen Konfliktlösungsstrategien entwickeln, die auf Ihren persönlichen Erfahrungen basieren.

Tauchen Sie tiefer in die Grundlagen von Kultur, Identität und transkultureller Kommunikation ein, um kulturelle Einflussfaktoren im eigenen Denken, Fühlen und Handeln zu verstehen. Seien Sie ein Teil des Wandels

0108-12 Dr. Anette Rein Sa, 09.30 – 17.00 Uhr, **09. März, 1x** Online: € 35

Was darf man heute noch sagen?



Inklusive Sprache: rassismusund diskriminierungskritisch sprechen

Sprache kreiert und reproduziert Bilder. Welche Bilder möchte ich reproduzieren und wie kann ich mit bewusster Sprache meine Umgebung positiv prägen und anderen Menschen Respekt zeigen? Wann ist etwas rassistisch oder diskriminierend? Wie beeinflusst Sprache unser Denken und was sagt mein Sprachgebrauch über mich aus? Wir beschäftigen uns intensiv mit verschiedenen Formen der Diskriminierung: von Rassismus über Antisemitismus bis hin zu Sexismus und Queerfeindlichkeit. Wir werden konkrete Beispiele betrachten und uns darüber austauschen, wie wir uns im Alltag aktiv für ein diskriminierungssensibles Miteinander einsetzen können. Erkunden Sie mit uns die Macht der Worte und lernen Sie, sich aktiv gegen Diskriminierung einzusetzen.

0108-20 Susanna Thorner
Fr, 17.00 – 19.00 Uhr, **19. + 26. Apr., 2x**VHS Sonnemannstraße: € 27

0108-22 Susanna Thorner Mo, 18.30 – 20.30 Uhr, **24. Juni + 01. Juli, 2x** Online; € 27 NEU im

Von der Schule in den Beruf Infos für den Berufseinstieg

Programm 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.

0501-54 Nord N.N.

Mi, 18.00 – 20.00 Uhr, **28. Feb., 1x** Treffpunkt: VHS-Zentrum Nord, Foyer, Tituscorso 7; Entgeltfrei

Small Talk als Türöffner in vielen Situationen

Online: Wie Small Talk-Gespräche gut gelingen

Small Talk wird oft als "belanglos", "Zeitverschwendung" oder "anstrengend" beschrieben. Dennoch spielt der Small Talk eine wichtige Rolle in unserer Gesellschaft. Er kann ein Türöffner in ungewohnten Situationen und Schlüsselfaktor für den beruflichen Erfolg sein oder eine gute Gelegenheit, mit Menschen Kontakt aufzubauen und Beziehungen zu knüpfen und zu festigen.

In dem Workshop beschäftigen wir uns damit, in welchen Situationen Small Talk sinnvoll – eventuell sogar unabdingbar – ist und welche Themen angemessen sind. Sie lernen geeignete Gesprächseinstiege kennen und können Hemmungen verringern. Egal, wie ausgeprägt Ihre Small Talk-Fähigkeiten sind, egal ob Sie eher extrovertiert oder introvertiert sind: Wir alle können Freude am Small Talk haben.

0501-55 Laura Fonzetti Mo + Di, 18.30 – 20.00 Uhr, **04. + 05. März, 2x** Online; € 22

Online: Erfolgreich Gespräche führen

Kommunikation begleitet uns täglich. Ob im Alltag oder im Job – unsere kommunikativen Kompetenzen bestimmen jedes Gespräch. Wir unterhalten uns mit unterschiedlichen Gesprächspartner:innen, und dabei können wir öfter auch mal Missverständnisse

beobachten

In diesem Workshop reflektieren Sie zunächst Ihr eigenes Gesprächsverhalten und erfahren, wie Sie dieses optimieren können. Indem wir uns mit den verschiedenen Gesprächs- sowie Kommunikationsebenen beschäftigen, erkennen wir, wie Missverständnisse entstehen und wie diese verhindert werden können bzw. wie damit umgegangen werden kann. Neben der Theorie gibt es in diesem Kurs viele praktische Übungen sowie genügend Raum für Ihre eigenen Fragen aus Kommunikationszusammenhängen.

0501-56 Laura Fonzetti Mo + Di, 18.30 – 20.00 Uhr, **15.** + **16.** Apr., **2x** Online; € 22

Interkulturelle Kommunikation ohne Missverständnisse Online: Kulturelle Unterschiede kennenlernen und sich bewusstmachen

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

0501-57 Laura Fonzetti Mo + Di, 18.30 – 20.00 Uhr, **27. + 28. Mai, 2x** Online; € 22

Gelebte Werte – Grundlage jeder Gemeinschaft

Einen Blick auf die gelebten Werte von Gemeinschaften und Organisationen wollen wir in diesem Kurs werfen. Dazu werden wir eigene Werte reflektieren und Methoden vorstellen, wie Gruppen in einen lebendigen Austausch mitgenommen werden können – einen Austausch über das, was ihnen wirklich wichtig ist. In der Soziokratie spielt die "kunstvolle Teilnahme" eine zentrale Rolle, die eine konstruktive Gesprächskultur ermöglicht. Durch eine wiederkehrende Werte-Ar-

beit und die inhaltliche Auseinandersetzung mit den gemeinsamen Prinzipien wird eine tragfähige Grundlage für Zusammenarbeit und Prozessgestaltung geschaffen.

0501-65 Dr. Robyn Handel; Katharina Hesselbach Sa, 10.00 – 14.00 Uhr, **25. Mai, 1x** VHS Sonnemannstraße; € 34

Entscheidungen und KonsenT

Lernen Sie Methoden kennen, um gemeinsam gute und tragfähige
Entscheidungen zu treffen! Dieser Kurs richtet sich an Familien, Gemeinschaften, Teams, Vereine und Organisationen, die inspirierende Impulse für Entscheidungsprozesse suchen, damit sich gute Wege zum gemeinsamen Ziel entwickeln können. Hier geht es um einen frischen Blick auf die Fragen: Wie werden Entscheidungen getroffen? Wer kann bzw. darf sie treffen? Wer ist daran wie beteiligt? Wir stellen verschiedene Wege vor: u.a. unterschiedliche Abstimmungsverfahren, systemisches Konsensieren und soziokratischer Konsent. An konkreten Beispielen können Sie ihre Einsatzstärken reflektieren

0501-67 Katharina Hesselbach; Dr. Robyn Handel Sa, 15.00 – 19.00 Uhr, **25. Mai, 1x** VHS Sonnemannstraße; € 34

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 1 (Einstieg)

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

0501-81 Todorka Nickel
Do, 18.15 – 19.45 Uhr, **18. Apr. – 04. Juli, 10x**VHS Sonnemannstraβe: € 138

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.

0501-84 Todorka Nickel; Kristina Nickel Mo, 18.15 – 19.45 Uhr, **15. Apr. – 24. Juni, 10x** VHS Sonnemannstraße; € 138

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 Gebärdesprache-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 gebärdensprachlichen 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

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

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

Ehrenamtliche Begleitung beim Deutschlernen Einführung

Wenn Sie sich für die Lernbegleitung beim Deutschlernen als ehrenamtliche Aufgabe interessieren oder auch bereits in einer solchen Aufgabe tätig sind, erhalten Sie in diesem Kurs wichtiges Hintergrundwissen und viele Praxistipps. Sie lernen die Möglichkeiten dieser Tätigkeit kennen und bekommen u.a. einen Einblick in den Aufbau von Sprach- und Integrationskurs-Formaten: Wie kann ich Erwachsene beim Deutschlernen am besten unterstützen? Welche Kurse gibt es? Was sind Berufssprachkurse? Wo finde ich gute Materialien, z.B. um den Wortschatz zu trainieren? Was ist bei der Fehlerkorrektur zu beachten? Wie kann ich bei der Prüfungsvorbereitung unterstützen? Sie bekommen viele wertvolle Tipps, die Sie unmittelbar in Ihrem Engagement umsetzen können.

0502-59 Dieter Maenner Mi, 17.30 – 19.45 Uhr, **06. – 20. März, 3x** VHS Sonnemannstraße: € 47

Online: Erfolgreiche Öffentlichkeitsarbeit

Wie schreibe ich Pressemitteilungen, die auch tatsächlich veröffentlicht werden? Wie finde ich passende Themen für die Presse? Wie sollten Pressemitteilungen sprachlich gestaltet sein, damit Journalist:innen sie übernehmen? In diesem Einführungskurs erfahren Sie, wie eine gute Pressemitteilung aufgebaut sein sollte. Außerdem geht es um die wichtigsten Regeln der journalistischen Sprache, wie Sie treffende Überschriften formulieren und wie Sie am besten mit Journalist:innen zusammenarbeiten. Zahlreiche Schreibaufgaben und Übungen ergänzen die Theorie. Eigene Texte können in den Kurs integriert und optimiert werden. Dieser Kurs richtet sich vor allem an alle. die in ehrenamtlicher

Tätigkeit für die Pressearbeit zuständig sind oder sich dafür fit machen möchten.

0502-60 Natalie Dechant Mo, 18.00 – 20.15 Uhr, **11. – 25. März, 3x** Online; € 47

Online: Reden schreiben leicht gemacht

Bessere Reden schreiben und halten: So finden Sie die richtigen Worte und können mit kurzen Ansprachen, Grußworten oder Reden Ihre Zuhörer: innen begeistern – privat, geschäftlich oder im Ehrenamt. Ob Grußwort zum Vereinsjubiläum, Rede zur Weihnachtsfeier oder Ansprache beim Neujahrsempfang, Sie lernen in diesem Kurs, wie Sie eine Rede vorbereiten und dafür sorgen, dass Ihr Publikum interessiert bis zum Ende zuhört. Des Weiteren erfahren Sie, mit welchen rhetorischen Stilmitteln Sie Ihre Rede schmücken können, wie Sie Anfang und Schluss wirkungsvoll gestalten und den Applaus auslösen.

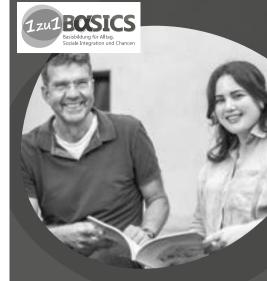
Zahlreiche Übungen ergänzen die Theorie. Dieser Kurs richtet sich an alle, die sich fürs Ehrenamt, für den Beruf oder auch privat ein paar Tipps und frische Ideen für eine Rede holen wollen.

0502-62 Natalie Dechant Mo, 18.00 – 20.15 Uhr, **10. – 24. Juni, 3x** Online; **€** 47

Ideen-Schreibwerkstatt Von einer guten Idee zur überzeugenden Präsentation

Gute Ideen zu entwickeln, sie überzeugend zu formulieren und zu präsentieren — dies steht im Mittelpunkt dieses Kurses. Erfahren Sie, wie es gelingt, eine Idee so in Worte zu fassen, dass andere sie gut verstehen und davon begeistert sind. Lernen Sie Techniken kennen, die Ihnen bei der Ideenfindung und der logischen Strukturierung helfen. Des Weiteren geht es um Kenntnisse über die Präsentationsform, Perspektivenwechsel und das Arbeiten im Team mit professionellem Feedback. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig. Gerne können Sie eigene Themen und Ideen einbringen. Bitte bringen Sie als Schreibunterlage eine Kladde mit festen Deckeln o.ä. mit.

0502-64 Dr. Anette Rein Sa, 10.00 – 17.30 Uhr, **23. März, 1x** VHS Sonnemannstraße; € 49



Wir suchen ehrenamtliche Lernbegleiter:innen

Ihre Tätigkeit

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

Themen können sein:

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

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

Gemeinsam stark

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

Sie haben Interesse? Sprechen Sie uns an:

Martina Scheer, AWO | FFM Ehrenamtsagentur Telefon: 069 363 963 19-6

martina.scheer@awo-frankfurt.de

Dr. Carola Rieckmann, VHS Frankfurt a.M. Telefon: 069 212- 48405

carola.rieckmann.vhs@stadt-frankfurt.de





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

Politik, Geschichte, Recht

Die BRICS Staaten

Im August 2023 haben die BRICS-Staaten - Brasilien, Russland, Indien, China und Südafrika – einer Erweiterung um Länder wie Argentinien, Saudi-Arabien und Iran zugestimmt. Das relativ lockere Bündnis von politisch und wirtschaftlich sehr heterogenen Schwellenländern umfasst 46% der Weltbevölkerung und 37% der globalen Wirtschaftsleistung. Es hat den Anspruch, trotz unterschiedlicher Sichtweisen ein gemeinsames Ziel zu verfolgen: gleichberechtigte Kooperation und Entwicklung in einer Weltordnung ohne westliche Dominanz. Im Kurs soll diskutiert werden, welchen inneren und äußeren Herausforderungen sich die BRICS-plus gegenübersehen, ob und inwieweit hier ein tragfähiger Pfeiler einer zukünftigen Weltordnung entsteht, und wie "der Westen" damit umgehen soll.

0701-03 *Wulf-Diethard Kisling* Fr, 19.00 – 21.00 Uhr, **23. Feb. – 22. März, 5x** VHS Sonnemannstraβe: € 60

Afrika ein Kontinent im Aufbruch?

Für Jahrzehnte nach der formalen Unabhängigkeit schien Afrika ein "verlorener Kontinent" zu sein: aeringes Entwicklungstempo und bittere Armut. Korruption, Putsche, Bürgerkriege und die ökonomische Abhängigkeit von alten und neuen Großmächten zeichneten ein Bild der Hoffnungslosigkeit. Dem gegenüber stehen der immense Rohstoffreichtum, eine junge Bevölkerung und die Versuche, die eigene Integration voranzutreiben, um auch ökonomisch unabhängig zu werden. Das wachsende politische Selbstbewusstsein Afrikas einerseits, die neu aufgeflammten Rivalitäten zwischen den USA, China, EU und Russland u.a. andrerseits bieten Chancen und Risiken zugleich für einen neuen Entwicklungssprung in Afrikas Geschichte. Wir zeichnen die wichtigsten Etappen, Akteur:innen und Konflikte seit 1960 nach und diskutieren mögliche Szenarien

0701-05 Wulf-Diethard Kisling Fr, 19.00 – 21.00 Uhr, **12. Apr. – 03. Mai, 4x** VHS Sonnemannstraße; € 11

Gemeinschaftliches Wohnen – Vielfalt im Zusammenleben Einführungsabend für Neugierige

Gemeinschaftliche Wohnprojekte sind unterschiedlich und vielfältig. Sie eint der Wunsch, das Wohnen nicht einfach nur hinzunehmen, sondern zusammen aktiv zu gestalten. An diesem Abend bietet das Netzwerk Frankfurt für gemeinschaftliches Wohnen einen Einstieg in das Thema Gemeinschaftliches Wohnen: Was genau ist damit eigentlich gemeint und wie kann das funktionieren? Welche Möglichkeiten bieten Wohnprojekte, um Raum für vielfältige Lebensentwürfe zu schaffen – für Menschen aus ver-schiedenen Generationen und mit diversen Hintergründen? Und am wichtigsten: Wäre das etwas für mich?

0702-00 Netzwerk Frankfurt für gemeinschaftliches Wohnen

Do, 18.00 - 20.00 Uhr, **18. Apr., 1x** VHS Sonnemannstraße; € 12

Gemeinschaftliches Wohnen im Bahnhofsviertel

Zwischen Banken, Druckräumen und Hotels / Exkursion zu einem Frankfurter Wohnprojekt

Mitten im Frankfurter Bahnhofsviertel steht das Hausproiekt NiKa: Seit 2019 leben hier 42 Menschen gemeinschaftlich auf sieben Etagen. Das Netzwerk Frankfurt lädt ein, das Projekt zu besuchen und einiges darüber zu erfahren: Wie kam es zur Realisierung, welche Strukturen braucht es dazu und was macht das gemeinschaftliche Leben aus? Ein Schwerpunkt ist dabei das Leben im und die Auseinandersetzung mit dem Bahnhofsviertel – dem diversesten Stadtteil in Frankfurt, wo täglich Menschen mit ganz verschiedenen Hintergründen aufeinandertreffen. Die Bewohner:innen des Wohnprojekts werden berichten, wie ihr Alltag heute aussieht und welche Rolle das Bahnhofsviertel dabei spielt. Danach gibt es die Möglichkeit, Fragen zu stellen und schließlich das Haus bei einem Rundgang kennenzulernen

0702-03 Netzwerk Frankfurt für gemeinschaftliches Wohnen

Sa, 15.00 – 18.00 Uhr, **22. Juni, 1x** Treffpunkt: Hausprojekt NIKA, Niddastr. 57; € 15

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

Gemeinwohlökonomie – vor Ort kennenlernen

Ein nachhaltiges Wirtschaftsmodell, das auf Menschenwürde, Umweltverantwortung, Solidarität und soziale Gerechtigkeit setzt: Dieser Kurs bietet Einblicke in die Gemeinwohl-Bilanz, ein vielseitiges Werkzeug für Organisationen. Neben einer allgemeinen Einführung lernen Sie auch konkrete Anwendungsbeispiele kennen. Der Kurs findet in der Villa-Orange statt, die selber eine Gemeinwohlbilanz erstellt hat. Die Inhaberin wird einen Input geben und aus der Arbeitspraxis berichten. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Der Referent ist ein zertifizierter Gemeinwohl-Berater und Klimaaktivist. Gestalten Sie die Zukunft der ethischen Wirtschaft mit!

0702-20 Jochen Müller. Do, 18.00 – 20.30 Uhr, **16. Mai, 1x** Treffpunkt: Villa Orange, Hebelstr. 1; € 15

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. Sie erhalten einen Überblick über die Geschichte der Frankfurter Stadtbefestigung und begeben sich auf einen virtuellen Spaziergang rund um die Frankfurter Innenstadt.

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

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 Weinkeltereien 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

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. Schöffinnen und Schöffen nehmen eine wichtige und verantwortungsvolle Aufgabe wahr. Beide Abendkurse verstehen sich als Weiterhil-

Beide Abendkurse verstehen sich als Weiterbildungen für amtierende Schöffinnen und Schöffen. 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 Strafensystem 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

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

Religion, Philosophie, Weltanschauung

Religionen im Gespräch

Begegnung – Austausch – Perspektiven

Warum gibt es so viele verschiedene Religionen? Auf welchen Wegen suchen die Menschen überall auf der Welt nach dem Göttlichen? Gibt es etwas, das alle Religionen vereint?

Auf unserer Reise durch – und um Frankfurt herum – treffen wir auf kundige Führer:innen, die uns vom Judentum bis zum Islam, vom Buddhismus bis zum Hinduismus ihre Glaubensrichtungen erklären. Dabei Iernen wir unterschiedliche Gotteshäuser, Tempel und heilige Orte kennen, nehmen an religiösen Festen teil und erhalten Einblick in die reiche religiöse und kulturelle Tradition der verschiedenen Religionen. Ziel dieser Veranstaltungen ist es, den Austausch zwischen Menschen verschiedener religiöser Traditionen zu fördern.

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

Rundgang durch den Dom und die Alte Nikolaikirche

Haben Sie sich einmal gefragt, welche Bedeutung bestimmten Elementen in Kirchenbauten zukommt? Vielleicht fasziniert Sie ein Fenster oder eine Skulptur – ohne zu wissen, was dargestellt ist. Welche Elemente gibt es sowohl in einer katholischen als auch in einer evangelischen Kirche? Wie unterscheiden sie sich? Und was macht eigentlich eine Kirche zu einem Dom? Kann man an unterschiedlichen Bauten theologische Inhalte und theologischen Wandel ablesen? Wenn diese Fragen Sie interessieren, dann ist die Führung durch Dom und Nikolai genau das Richtige für Sie! Sie sind herzlich eingeladen zu einer Kirchenführung der etwas anderen Art. Pfarrerin Andrea Braunberger-Myers und Pfarrer Dr. Stefan Scholz stellen außerdem ein Lieblingselement "ihres" Gotteshauses vor.

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

0800-05 Andrea Braunberger-Myers; Dr. Stefan Scholz

Mi, 18.30 - 20.00 Uhr, **06. März, 1x** Treffpunkt: Domvorhalle, Domplatz 1; \in 7

Rundgang durch eine Synagoge

Verbunden mit einer Einführung in die Geschichte der Synagoge werden die Verbindungslinien zwischen Architektur und Liturgie, die Beziehungen zwischen Bauweise und Funktion als Gotteshaus aufgezeigt. Der Ablauf des Gottesdienstes wird erklärt und ein Einblick in die Struktur der jüdischen Gemeinde Frankfurt am Main gegeben.

Bitte wegen der notwendigen Sicherheitskontrollen 15 Minuten vor Veranstaltungsbeginn eintreffen und keine Taschen oder sonstige Behältnisse mitbringen.

Männliche Teilnehmer sollten bitte eine Kopfbedeckung mitbringen.

0800-08 Esther Ellrodt Mi, 19.00 – 20.30 Uhr, **13. März, 1x** Treffpunkt: Freiherr-vom-Stein-Str. 30; € 7

Fastenbrechen im Bahnhofsviertel

Süße Datteln, würzig-rauchiges Fladenbrot, dazu dampfender Eintopf aus riesigen gusseisernen Töpfen. Dies und vieles mehr erwartet Sie beim traditionellen gemeinsamen Fastenbrechen anlässlich Ramadan im Frankfurter Bahnhofsviertel. Für gläubige Muslim:innen bedeutet Ramadan, dass sie von der Morgendämmerung bis zum Sonnenuntergang nichts essen und trinken dürfen. Doch was ist Ramadan darüber hinaus, welche Regeln gibt es und wie wird mit dem Iftar das Fasten täglich beendet? Freuen Sie sich unter fachkundiger Begleitung auf einen Einblick der besonderen Art! Willkommen zum gemeinsamen Freiluft-Abendessen in der Elbestraße sind alle: Banker und Obdachlose, Muslim:innen und Nicht-Muslim:innen. Für uns ist ein Tisch vor Ort reserviert. Bitte beachten: Der Veranstaltungstermin kann sich noch verschieben.

0800-10 Team "Religionen im Gespräch" Mi, 19.15 – 21.15 Uhr, **27. März, 1x** Treffpunkt: Willy-Brandt-Platz, vor dem EURO-Symbol; Entgeltfrei

Rundgang durch eine Frankfurter Moschee

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

Bitte beachten: Das Betreten der Moschee ist nur ohne Schuhe möglich.

0800-14 Yusuf Colak Di, 18.00 – 19.30 Uhr, **23. Apr., 1x** Treffpunkt: Eingang "Valide-Sultan-Moschee", Kriegkstraße 45-49; € 7

Besuch der Henry und Emma Budge-Stiftung und Synagoge



Multikulturelles Zusammenleben im Alter

Die Henry und Emma Budge Stiftung ist eine multikulturelle Wohnanlage für ältere Menschen, die nicht nur Personen jüdischen Glaubens einen würdevollen Lebensabend ermöglicht. Im Sinne des Stifterehepaares kommen die Bewohnenden aus verschiedenen sozialen Schichten, Ländern und Kulturkreisen, was eine große Toleranz sowie gegenseitigen Respekt der hier lebenden und arbeitenden Menschen voraussetzt. Es erwartet Sie eine Führung durch die Einrichtung

und die dazugehörige Synagoge. Hier wird Ihnen u.a. erläutert, wie der synagogale Gottesdienst aufgebaut ist und welche Bedeutung die wöchentliche Lesung aus der Tora für Jüdinnen und Juden weltweit – in Israel wie in der Diaspora – hat. Anschließend wird Rabbiner Andrew Steiman im Vortragssaal bei Kaffee und Kuchen auf Ihre Fragen eingehen.

0800-16 Team "Religionen im Gespräch" Mi, 16.00 – 17.30 Uhr, **22. Mai, 1x** Treffpunkt: Budge Stiftung; Entgeltfrei

Besuch des Europäischen "Haus der Andacht" der Baháì

FRANKFURT FEIERT VIELFALT

Religionsgeschichtlich gilt der Baháì-Glaube als jüngste Offenbarungsreligion, die sich in der Linie von Judentum, Christentum und Islam im 19. Jahrhundert in Persien entwickelte und heute ihr Zentrum in Haifa hat

Das erste europäische Haus der Andacht befindet sich nicht in London, Paris oder Berlin, sondern in Hofheim-Langenhain. Es ist seit 1987 hessisches Kulturdenkmal und steht als Oase für tiefes Nachdenken, Kraft schöpfen und zum Reflektieren über die grundlegenden Fragen des Lebens allen Menschen offen, unabhängig von Religionszugehörigkeit, Herkunft oder ethnischer Zugehörigkeit. Neben einem Rundgang mit Erläuterungen zu Bauweise und Philosophie, gibt es einen Einblick in den Alltag der Gemeinde und die Möglichkeit zum Austausch. Mit öffentlichen Verkehrsmitteln ist das Haus der Andacht gut erreichbar.

0800-18 Team "Religionen im Gespräch" So, 14.00 – 17.00 Uhr, **09. Juni, 1x** Treffpunkt: Haus der Andacht, Eppsteiner Straße 95, Hofheim-Langenhain; Entgeltfrei

Besuch der Sikh-Gemeinde

Im Rhein-Main Gebiet leben mehrere Tausend Sikhs. Dabei fallen vor allem Männer mit ihren Turbanen und langen Bärten im Alltag auf. Die Sikh-Religion, in deren Zentrum zeitlose spirituelle Weisheiten stehen, kennen allerdings nur wenige. Dabei zählt sie mit über 25 Millionen Anhänger:innen weltweit zu den großen Weltreligionen.

Zu einer Begegnung in der Sikh-Gemeinde mit einer Einführung in die Grundeinsichten, religiösen Rezitationen, einem gemeinsamen Essen und einer Frage-Antwort-Runde laden wir Sie herzlich ein. Bitte bringen Sie wenn möglich eine Kopfbedeckung mit (Schal oder ein Stück Stoff; Hüte und Mützen bitte meiden).

0800-24 Team "Religionen im Gespräch" Sa, 12.00 – 14.30 Uhr, **29. Juni, 1x** Treffpunkt: Gurdwara Sikh Center, Silostraße 64; Entgeltfrei

Religion und Spiritualität

Die Bibel als literarisches Werk

Die Bibel ist die wichtigste religiöse
Textsammlung im Judentum wie auch im
Christentum. Doch kann man sie durchaus auch als nichtreligiöser Mensch als literarisches Werk lesen.
Literarisch betrachtet ist die Bibel ein Werk der
Weltliteratur, in dem die tiefsten Abgründe sowie die höchsten Gefühle der menschlichen Existenz thematisiert werden. Sie ist ein unheimliches Buch.
Sündenfall, Sintflut, Exil, Exodus und Passion erweisen sich als höchst abgründig, wenn man sich auf die Geschichten, die von ihnen erzählen, einlässt.
Dies wollen wir in dieser Veranstaltung versuchen.

NEU im

0801-06 Helga Ranis So, 10.00 – 15.00 Uhr, **18. Feb., 1x** VHS Sonnemannstraße: € 32

Popmusik und Religion

Madonna, Bob Dylan, Leonard Cohen, Johnny Cash, John Lennon um nur einige wenige zu nennen: Wer es in der Popmusik bis an die Spitze geschafft hat, singt gern über seinen Draht in den Himmel: über Jesus, Buddha, Allah oder namenlose Götter. In dieser Veranstaltung wird der Frage nachgegangen, wie viel Religion in der Popmusik steckt. Selbstverständlich werden wir uns auch gemeinsam eine Auswahl entsprechender Songs anhören.

0801-08 Helga Ranis So, 10.00 – 15.00 Uhr, **17. März, 1x** VHS Sonnemannstraβe; € 32

Kraft aus der Stille – dort, wo wir sind

Stille an einem stillen Ort erfahren ist leicht...doch ist es dann wirklich still?!

Gerade dann kann die innere Unruhe oft erst richtig wahrgenommen werden. In diesem Kurs geht es um die äußere und innere Stille, und wie wir sie erfahren können. Mit Impulsen und Übungen werden wir Stille für die Augen, die Worte, den Körper und die Gedanken kennenlernen und erfahren.

0801-10 Dr. Robyn Handel Mi, 18.30 – 21.30 Uhr, **17. Apr. – 22. Mai, 5x** VHS Sonnemannstraße; € 96

Buddha, Du und Ich

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

Jetzt! Über die Wichtigkeit des Moments

Was macht diesen einzigartigen Augenblick aus? Was sehen, hören und fühlen Sie, während Sie diese Zeilen lesen?

Vielen von uns fällt es schwer, im Hier und Jetzt präsent zu sein. Während wir mit unseren Gedanken an Vergangenem festhängen oder in die Zukunft schweifen, verpassen wir jedoch Einiges! Die Praxis der Achtsamkeit ist ein Schlüssel, um uns ins Hier und jetzt zu holen. Es erwarten Sie theoretische und praktische Impulse aus der buddhistischen Philosophie und Meditationspraxis.

Gisela Menzel ist langjährige Schülerin des Theravada-Mönchs Bhante Punnarathana aus Sri Lanka. Seit 1996 unterrichtet er die Lehre Buddhas in Deutschland, gründete mehrere buddhistische Zentren sowie das Karuna-Samadhi Hilfswerk, das srilankischen Kindern Pateneltern vermittelt.

0802-01 Gisela Menzel Mi, 19.30 – 21.00 Uhr, **17. Apr., 1x** VHS Sonnemannstraße; € 10



NEU im

Gemeinsam lernen für eine bessere Welt

... das ist das Ziel des UNESCO Programms "Bildung für nachhaltige Entwicklung" (BNE).

Gestalten Sie die Zukunft nachhaltig mit!

Weitere Informationen unter vhs.frankfurt.de/BNE

NEU im

Programm

Angst und Furchtlosigkeit: Die Vision von Shambhala

Viele buddhistische Lehren gehen auf monastische Traditionen zurück. Die

Vision von Shambhala, einem buddhistischen Weg tibetischer Herkunft, setzt dagegen an einer praktischen Alltagsrealität an. Unsere Herausforderungen in Job, Familie und Partnerschaft sind der Boden für eine gelebte Spiritualität, die die "Grundlegende Gutheit" aller Menschen achtet. Unsere Zuversicht in die eigene Unversehrtheit lässt uns auch angesichts von Angst, Wut oder Trauer furchtlos sein. Wir treten sanft und entschlossen in Kontakt mit unserem Herzen und kultivieren Freundlichkeit im Umgang mit uns und der Welt. Sie erleben theoretische Impulse und praktische Übungen, die mitunter etwas Mut erfordern.

NEU im

Programm

Tanja Duda ist praktizierende Buddhistin, Paar- und Sexualtherapeutin (DGSF), Supervisorin (DGSv).

0802-03 Tanja Duda Mi, 19.30 – 21.00 Uhr, **24. Apr., 1x** VHS Sonnemannstraße; € 10

Altruismus ist der bessere Egoismus. Ethische Grundlagen im tibetischen Ruddhismus

In der europäischen Geistesgeschichte sind die Grundlagen der Ethik eng mit der Vorstellung Gottes verbunden. Da in den buddhistischen Traditionen eine entsprechende Gottesvorstellung fehlt, standen sie oft im Verdacht, keine verbindliche Begründung und keine hinreichende Motivation ethischen Handelns bieten zu können. Angesichts einer Krise der Gottesvorstellung in der Moderne können nicht-theistische Grundlagen von Ethik allerdings wieder besonders interessant sein. Bezogen auf den tibetischen Buddhismus wird der Vortrag die relevanten Gedanken mit Textbeispielen präsentieren und zur Diskussion stellen.

Karsten Schmidt ist Religionswissenschaftler mit Schwerpunkt Buddhismus, selber Buddhist in der tibetischen Tradition, Mitarbeiter im Tibethaus Deutschland, Schwerpunkt interreligiöser Dialog.

0802-05 Karsten Schmidt Mi, 19.30 – 21.00 Uhr, **05. Juni, 1x** VHS Sonnemannstraße; € 10

Harmonie im Alltag durch die Integration der "vier rechten Anstrengungen"

Ein harmonischer Alltag klingt für die meisten von uns erstrebenswert, doch fühlen wir uns oft weit davon entfernt. Die Umsetzung der "vier grundlegenden Anstrengungen des Buddhismus" (samma padhana) in unserem hektischen Alltag kann helfen! Wir befassen uns deswegen intensiv mit der Anwendung der Prinzipien von "das Erzeugen von positiven Qualitäten", "das Verstärken dieser Qualitäten", "das Überwinden von negativen Qualitäten" und "das Bewahren der erreichten Qualitäten". Es erwarten Sie praktische Einblicke und Inspiration für eine bewusstere und harmonischere Lebensführung.

Seit mehr als drei Jahrzehnten praktiziert Kim le Viet Nguyen in der Tradition von Plum Village und erhielt von Thich Nhat Hanh höchstpersönlich die Autorisierung als Dharmalehrer.

0802-06 Kim Le Viet Nguyen Sa, 19.30 – 21.00 Uhr, **29. Juni, 1x** VHS Sonnemannstraße; € 10

Philosophie, Weltanschauung

Online: Philosophisches Internetcafé Neue Gedanken sind wie ein neues Leben

In dem monatlich stattfindenden Online-Treffen geht es um das gemeinsame Diskutieren und Philosophieren im Dialog. Dabei steht nach einer thematischen Einführung vor allem auch die Übertragung der philosophischen Gedanken auf die eigene Lebenssituation im Fokus.

0910-01 Raimond Eberle Mi, 20.00 – 21.30 Uhr, **28. Feb. – 12. Juni, 5x** Online; € 48

Online: Geschichte der Philosophie Teil II

Diese vierteilige Vortragsreihe gibt einen komprimierten Überblick über die Geschichte der Philosophie von der Antike bis in die Neuzeit. Wir erarbeiten eine Philosophische Mindmap, die uns Orientierung in der Masse an ideentheoretischen Strömungen und Positionen erlaubt. Zudem stellen wir uns auch der Frage, welche gesellschaftliche Rolle die Philosophie in der heutigen Zeit spielt oder spielen kann; in einer Situation, in der die rasante Entwicklung der Naturwissenschaften aber auch neuartige gesellschaftliche und globale Umwälzungen uns vor ganz neue moralische und sinntheoretische Herausforderungen stellen. Da kann ein wenig Überblick nicht schaden!

Dieses Semester:

NEU im

Programm

Rationalismus (Descartes: methodischer Zweifel, Leib-Seele-Problem)

Empirismus (u.a. Hume: Kausalität) Aufklärung (Kant: Kopernikanische Wende, Transzendentaler Idealismus, Freiheits-Antinomie) Deutscher Idealismus (Fichte, Schelling, Hegel) **0910-02** *Maria Müller-Hornbach* Mo, 19.00 – 20.30 Uhr, **19. Feb. – 11. März, 4x** Online: € 36

Online: Was der Tod für unser Leben bedeutet

Teil I

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

0910-04 Maria Müller-Hornbach So, 10.00 – 12.00 Uhr, **14. Apr., 1x** Online: € 12

Online: Wer bin ich?

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

0910-05 Maria Müller-Hornbach Mo, 19.00 – 20.30 Uhr, **15. – 29. Apr., 3x** Online; € 28

Psychologie, Pädagogik

Frankfurter Psychoanalytische Freitagsrunde

Online-Themenreihe "Psychoanalyse und Familie – Traditionelle und neuere Lebensformen"



In den westlichen und anderen weltweiten Gesellschaften erzeugen die weiter fortschreitenden Individualisierungsprozesse unter den Bedingungen von Enttraditionalisierung für viele Menschen sowohl den Anspruch auf ein selbstbestimmtes Leben als auch die Sehnsucht nach Bindung und Gemeinschaft. Das Monopol der Familie als über lange Zeit in Religion und Tradition verankerte Beziehungsform besteht nicht mehr. Stattdessen bestimmen neue Arten von Bindung das Leben Vieler. Dies hat einen nachhaltigen Einfluss sowohl auf das Verhältnis der Geschlechter untereinander als auch auf das der Generationen. Was macht eine "postfamiliale Familie" aus? Überwiegen die Auflösungstendenzen, oder etablieren sich ganz neue Beziehungsformen? Aus psychoanalytischer Sicht spüren wir den gesellschaftlichen Veränderungen der letzten Jahrzehnte und ihren Auswirkungen in einer Reihe von Vorträgen mit unterschiedlichen Schwerpunkten nach.

Die Veranstaltungsreihe richtet sich an Fachpublikum sowie interessierte Laien, alle sind eingeladen mitzudenken.

Wissenschaftliche Leitung und Moderation: Dipl. Psych. Sabine Brosch, Psychoanalytikerin In Kooperation mit dem Frankfurter Psychoanalytischen Institut und Referent:innen. Akkreditierung beantragt bei der LPPKJP (Hess. Psychotherapeutenkammer)

Wie viel Vater braucht die Familie?

Es werden maßgebliche psychoanalytische Theorien zur Bedeutung des Vaters für die kindliche Entwicklung rekapituliert. Ausgehend von Freuds »ödipalem Vaters« über Melanie Kleins »verinnerlichte Mutterimago« bis hin zu Winnicotts Konzeptualisierung der realen Mutter werden verschiedene Vater-Konzepte dargestellt. Fonagys Mentalisierungstheorie und das Konzept der Triangulierung werden diskutiert. Abschließend wird die sich wandelnde Vaterrolle in der Gesellschaft mit Mitscherlichs Prognose von der »vaterlosen Gesellschaft« konfrontiert. Hans-Jürgen Wirth, Prof. Dr., Dipl.-Psych., Psy-

choanalytiker und Familientherapeut. Professor für Psychoanalytische Sozialpsychologie an der Goethe-Universität, Verleger des Psychosozial-Verlags. Aktuelles Buch: »Gefühle machen Politik. Populismus, Ressentiments und die Chancen der Verletzlichkeit«. Gießen 2022 (Psychosozial-Verlag).

1001-01 Sabine Brosch
Fr, 19.45 – 22.00 Uhr, **23. Feb., 1x**Online: € 12

Chancen und Risiken der Vaterschaft in "bewegten" Zeiten

Das Patriarchat steht für die Ausübung von Macht, aber auch für die Vermittlung seelischer Struktur und Orientierung in der Kindesentwicklung. Heute ist vielfach Konsens, dass diese Werte von Mutter und Vater im flexiblen Wechsel vermittelt werden können. Unübersichtlicher ist der Beitrag von Vaterschaft in komplexeren Familienformen, z.B. bei Samenspende oder in einer Patchworkfamilie – insbesondere bei expliziter Ablehnung von Heterosexualität und Vaterschaft. Dieses komplexe Beziehungsgeflecht mit seinen Möglichkeiten, Tabus und der Bedeutsamkeit innerer Vaterbilder wird im Vortrag psychodynamisch beleuchtet. Hans-Geert Metzger, Dr. phil., Dipl. Psych., Psychoanalytiker (DPV). Schwerpunkt: Die Bedeutung der verschiedenen Formen der Vaterschaft und der

choanalytiker (DPV). Schwerpunkt: Die Bedeutung der verschiedenen Formen der Vaterschaft und der Konfliktbereiche männlicher Identität. U.a.: Metzger, H.-G./Dammasch, F. (Hrsg.). Männlichkeit, Sexualität, Aggression. Zur Psychoanalyse männlicher Identität und Vaterschaft. Gießen, Psychosozial-Verlag.

1001-02 Sabine Brosch Fr, 19.45 – 22.00 Uhr, **19. Apr., 1x** Online; € 12

Postödipale Gesellschaft. Eine Zeitdiagnose

Die Frauenbewegung verband mit der Kritik an der bürgerlichen Kleinfamilie die Hoffnung, dass der Untergang der traditionellen väterlichen Autorität in eine befreite Gesellschaft führen würde. In Anlehnung an die von Jaques Lacan bereits Ende der 1960er Jahre formulierte Warnung geht der Vortrag der Frage nach, wie zu verstehen ist, dass die seit da entstandene postödipale Gesellschaft trotz dieses Untergangs mit neuartigen Formen der Herrschaft einhergeht.

Dr. phil. Tove Soiland studierte Geschichte und Philosophie studiert. Sie arbeitet derzeit als freie Wissenschaftlerin, lehrte und lehrt als Lehrbeauftragte an vielen Universitäten und anderen Bildungseinrichtungen. Ihr Arbeitsschwerpunkt ist die Verbindung von Lacan und Marx. Lit. Doppelband: Postödipale Gesellschaft; und Sexuelle Differenz in der postödipalen Gesellschaft (Turia + Kant 2022), hrsg. zusammen mit Marie Frühauf und Anna Hartmann

1001-03 Sabine Brosch Fr, 19.45 – 22.00 Uhr, **07. Juni, 1x** Online; € 12

Zu den Veränderungen des Familienbildes durch die neuen Reproduktionstechniken

Die Reproduktionstechnik verändert Zeugung, Schwangerschaft, Geburt, Fruchtbarkeit und Unfruchtbarkeit als biopsychosoziale Ereignisse. Sie führt im sozialen Bereich zu kaum absehbaren Veränderungen der Familienstruktur. Der heutige Mensch hat die Verwandtschaftsherstellung an ein Labor abgetreten und damit die Blutsbande aufgelöst.

Dr.med. Ute Auhagen-Stephanos, Fachärztin für Neurologie/Psychiatrie und Psychosomatische Medizin, Psychoanalytikerin (DPV, IPA, ISPPM) ist seit über 40 Jahren mit Arbeitsschwerpunkt Unerfüllter Kinderwunsch in eigener Praxis in Neu-Ulm tätig. Bücher: Wenn die Seele nein sagt (Rowohlt/Kösel), Damit mein Baby bleibt (Kösel), Der Mutter-Embryo-Dialog (Psychosozial) — auch als Hörbuch.

1001-04 Sabine Brosch Fr, 19.45 – 22.00 Uhr, **14. Juni, 1x** Online; € 12

Überlegungen zu Patchworkund Regenbogenfamilien als den neuen Großfamilien

Die Kleinfamilie als Liebes- und Familien-Ideal ist noch immer wirkmächtig. Hohe Trennungsraten, Zunahme von mütterlicher Berufstätigkeit und Single-Haushalten, wachsende Einsamkeit und Angst vor knappen materiellen Ressourcen im Alter, all diese gesellschaftlichen und individuellen Veränderungen tragen dazu bei, dass neue Formen des Zusammenlebens sichtbar werden. Welche individuellen Bedingungen und Ich-Fähigkeiten können das Gelingen solch neuer gruppaler Familienformen begünstigen und welche es eher behindern? Überlegungen hierzu werden im Vortrag mit Beispielen diverser familienähnlicher Formen des Zusammenlebens illustriert

Dr. phil. Elisabeth Imhorst, Köln, Dipl.-Psych., Psychoanalytikerin und Lehranalytikerin (DPV/IPA). Schwerpunkt: Fragen der sexuellen Entwicklung. Letzte Veröffentlichung: (2019). Wir wären so gerne

NEU im

Programm

eindeutig! Gender. Geschlecht. Identität. Im Tagungsband der DGPT-Jahrestagung 2018 in Lindau. Gießen: Psychosozial-Verlag.

1001-05 Sabine Brosch Fr, 19.45 – 22.00 Uhr, **28. Juni, 1x** Online; € 12

Achtsamkeit und Selbstfürsorge

Raus aus dem Kopfkino – Wege zu Gelassenheit und Fülle

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

Jeder Impulsvortrag ist in sich abgeschlossen und kann separat gebucht werden.

Bitte beachten: Einzelne Termine sind online, andere in Präsenz geplant. Da die Online-Vorträge interaktive Elemente beinhalten, ist die Bereitschaft der Teilnehmenden unerlässlich, Mikrofon und Kamera einzuschalten.

Online oder Präsenz: In guter Beziehung zur eigenen Angst

Angst ist unsere prägendste Emotion und begleitet uns unser ganzes Leben. Von klein auf wird uns jedoch durch Gesellschaft und Erziehung vermittelt, sie besser zu vermeiden oder zu unterdrücken. So lehnen wir unsere Angst ab und wollen auch unseren Mitmenschen schnell "die Angst nehmen". Welche negativen Folgen dies haben kann und wie wir stattdessen eine gesunde Beziehung zu unseren Ängsten aufbauen können, erfahren wir in dieser Veranstaltung. Mit kleinen praktischen Übungen nehmen wir Verbindung zu unserer Angst auf, um diese als natürlichen Teil unser Selbst zu integrieren.

1003-10 Wolfgang Schaub-Niederdraeing Mi, 19.00 – 21.00 Uhr, **21. Feb., 1x** Online: € 15

1003-11 Wolfgang Schaub-Niederdraeing Sa, 11.00 – 14.00 Uhr, **13. Apr., 1x** VHS Sonnemannstraße: € 23

Online oder Präsenz: Trauma – Wahrnehmen, Akzeptieren, Heilen

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

NEU im

Programm

1003-12 Wolfgang Schaub-Niederdraeing Sa, 11.00 – 14.00 Uhr, **02. März, 1x** VHS Sonnemannstraße; € 23

1003-13 Wolfgang Schaub-Niederdraeing Mi, 19.00 – 21.00 Uhr, **24. Apr., 1x** Online; € 15

Online: Energie-Vampire – gesunder Umgang mit den eigenen Grenzen

Wir lernen die verschiedenen Formen von Energieräubern kennen und erfahren, wie wir uns wirksam gegen sie schützen und an ihnen wachsen können.

Oft haben wir den Eindruck, dass Begegnungen mit unseren Mitmenschen, Familie, Kolleg:innen etc. uns schwächen bzw. wir uns danach ausgesaugt fühlen. Was wir nicht bedenken ist, dass diese Menschen uns lehren, wo wir uns zu sehr verausgaben und noch nicht für uns einstehen.

1003-14 Wolfgang Schaub-Niederdraeing Mi, 19.00 – 21.00 Uhr, **20. März, 1x** Online; € 15

Online: Stress konstruktiv begegnen?!

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

1003-15 Wolfgang Schaub-Niederdraeing Mi, 19.00 – 21.00 Uhr, **22. Mai, 1x** Online: € 15

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

Von der Seele schreiben – für die Seele schreiben Schreibend sich selbst entdecken

Hier ist Raum und Zeit, um Ihren Fokus ganz auf sich selbst zu lenken und sich schreibend Ihren persönlichen Themen zu widmen. Gibt es Bedürfnisse oder Sehnsüchte, die ans Tageslicht kommen wollen? Wollen Sie sich etwas von der Seele schreiben, das Sie bislang nicht zum Ausdruck bringen konnten? Tragen Sie offene Fragen im Herzen, denen Sie sich einmal schreibend nähern möchten? Lassen Sie uns mit den Methoden des kreativen Schreibens auf Erkundungsfahrt gehen und schauen, was die Innenwelt für Bilder malt und in die Feder diktiert. Sie benötigen keine Vorkenntnisse, dafür aber genug Schreibpapier und Stifte

1003-17 Petra Baltes Fr, 18.15 – 20.30 Uhr, Sa, 14.00 – 17.00 Uhr, **22. + 23. März, 2x** VHS Sonnemannstraβe; € 33

(gerne auch in bunt).

Den inneren Kritiker zähmen Online: Einen freundlichen Umgang mit uns pflegen, statt uns permanent selbst zu kritisieren

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

geleitete Meditation und Austausch in der Gruppe wechseln sich ab.

1003-18 *Nicoletta Schenk*So, 10.00 – 13.00 Uhr, **24. März, 1x**Online: € 26

Selbstmitgefühl – Kraft und Stärke für alle Herausforderungen

Belastungen in Beruf, Gesellschaft und Privatleben besser gewachsen sein

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

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

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

1003-20 (a) Sigrid Huth-Kitlikoglu Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **08. – 12. Apr., 5x** VHS Sonnemannstraße; € 280

1003-21 I Sigrid Huth-Kitlikoglu Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **01. – 05. Juli, 5x** VHS Sonnemannstraße; € 280

Die Welt gehört denen, die sie genießen

Strategien für mehr Lebensqualität und Zufriedenheit

Im herausfordernden Alltag fällt es uns oft schwer zu genießen, Pausen zu machen und auf unser Wohlbefinden zu achten. Doch gibt es viele gute Gründe zu genießen! Wissenschaftliche Studien belegen: Genuss fördert Lebensfreude, Zufriedenheit und Gesundheit. Er macht uns gelassener, konzentrierter und lässt uns kreativer mit Problemen umgehen – beruflich wie privat. Genuss ist zudem

ein wichtiger Faktor bei der Stressbewältigung, denn wer bewusst positive Momente wahrnimmt und auskostet, senkt automatisch sein Stresslevel. Erlernen Sie Strategien, um Genuss und Dankbarkeit langfristig und nachhaltig in Ihrem Leben zu verankern und damit Ihre Lebensqualität und Zufriedenheit zu steigern.

1003-22 Sabine Pütz Sa, 10.00 — 16.00 Uhr, **13. Apr., 1x** VHS Sonnemannstraße; € 35

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-, Sinnesund Gefühlshunger zu unterscheiden, um bewusster zu bestimmen, was und wie viel Sie essen, und ob Sie Gelüsten nachgeben wollen oder nicht.

1003-23 Monika Tagay
Di, 18.30 – 20.30 Uhr, So, 10.00 – 13.00 Uhr, **25. Feb. – 05. März, 3x**VHS Sonnemannstraße; € 45

1003-24 Nord *Monika Tagay* Mi, 18.30 – 20.30 Uhr, Sa, 10.00 – 13.00 Uhr, **13. – 24. Apr., 3x** Nordwestzentrum: € 45

Focusing

Focusing ist eine körperorientierte Methode, die hilft, in achtsamer und wertschätzender Weise dem inneren Erleben Aufmerksamkeit zu schenken. Sie stärkt den Zugang zur eigenen Intuition, das Selbst-Vertrauen und die Authentizität. Diese Entdeckungsreise zum eigenen inneren Reichtum leitet ein roter Faden: Alles ist willkommen und darf sein.

Focusing oder Kopf- und Bauchgefühl in Einklang bringen

Der Kopf sagt Ja! Der Bauch sagt Nein! Und wie soll ich mich jetzt entscheiden?

Dieses oft unproduktive und quälende Hin und Her der Gefühle und Gedanken blockiert uns und verhindert eine klare Entscheidung.

An diesem Kurstag richten wir unsere Aufmerksamkeit auf unser Bauchgefühl, um es mit unserem Verstand in Dialog treten zu lassen. So steigern wir die Fähigkeit unser Körperwissen zu nutzen und unseren Gefühlen zu vertrauen. Dieser neue Umgang mit den eigenen Themen versetzt uns in die Lage, mehr Klarheit über eine Situation zu bekommen und stimmige Entscheidungen zu treffen.

NEU im

1003-28 West Jasminka Lesar Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **27. Apr., 1x** BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 40

Focusing oder den eigenen Glaubenssätzen auf der Spur

Wir alle tragen Konzepte oder Ideal-Vorstellungen in uns, die bestimmen, wie wir in die Welt und auf uns selbst schauen. Zum Teil sind diese bewusst, oft wirken sie jedoch "unsichtbar" und nur vage spürbar im Hintergrund. Wird ein solches Ideal zu mächtig, können daraus innere Konflikte entstehen, die Ressourcen blockieren und sogar unsere realen Fähigkeiten und Eigenheiten als wertlos erscheinen lassen. Oft stehen dahinter Glaubenssätze, wie "Ich bin nicht gut genug", "Andere Menschen wollen mir Böses", "Ich bin zu alt, um noch aktiv zu sein" u.v.m.. Haben diese die Regie in unserem Leben übernommen, lassen sie uns nur an diese eine "Wahrheit" glauben.

Mit der Methode Focusing spüren wir den in uns wirkenden Glaubenssätzen nach, um unser Blickfeld zu erweitern und Blockiertes wieder in Bewegung zu setzen.

1003-29 Rita Breitenbach Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **08. Juni, 1x** VHS Sonnemannstraße; € 40

siehe auch: Kunst und Focusing für das seelische Gleichgewicht, 2530-10

Dem inneren Kind eine Heimat geben Vertrauen und Freude leben

Wir alle sehnen uns danach, angenommen und geliebt zu werden. In der Kindheit erworbenes Selbstund Urvertrauen trägt uns als Erwachsene positiv
durchs Leben. Frühkindliche Verletzungen jedoch
prägen sich tief ein, wirken unbewusst auf unsere
Beziehungen und hindern uns, unser volles Potential
zu leben. "Das innere Kind" als die Summe aller
Kindheitsprägungen ist der Schlüssel, um Vertrauen
und Selbstliebe zurückzugewinnen. Es braucht eine
Heimat in uns, damit wir alte Muster ablegen und
zurückfinden zu den Quellen von Lebensfreude und
Intuition. Neben einer theoretischen Einführung
liegt der Fokus auf einer Methode zur Stärkung des
Erwachsenen-Selbst im Dialog mit dem inneren

Bitte mitbringen: ein Foto aus der Kinderzeit Zusatzkosten: € 1,50 für Kopien (im Kurs zu zahlen) **1003-30** Ulrike Blatter Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, So, 10.00 – 16.45 Uhr, **25. + 26. Mai, 2x** VHS Sonnemannstraße; € 80

Selfcare & innere Ressourcen im Umgang mit Rassismus und Diskriminierung

Die Auseinandersetzung und ständige Konfrontation mit Rassismus und Diskriminierung kosten sehr viel Energie und Kraft. Der hohe Bedarf an Selbstfürsorge und innerer Stärkung kommt oft zu kurz, weil die Dynamiken es kaum zulassen, sich zurückzuziehen, innezuhalten und Zeit für sich zu

Was macht mich als einzigartige Persönlichkeit aus? Dieser Nachmittag steht ganz im Zeichen Ihrer Ressourcen und Ihres Empowerments. Es erwartet Sie Meditation, Ressourcenfindung, viel positives Feedback und Raum für Austausch.

1003-34 Olcay Acet Sa, 14.00 – 17.00 Uhr, **08. Juni, 1x** VHS Sonnemannstraße; € 23

nehmen

(Hoch-)Sensibilität und Empathie als Stärke leben

Nehmen Sie Ihre Umgebung intensiver wahr als andere? Den kleinen Fleck auf der Tischdecke, die zu laute Musik und die zu vielen Menschen im Restaurant? Haben Sie als Reaktion Ihres Gegenübers schon oft gehört: "Ach hab' dich nicht so" oder "Du Sensibelchen wieder"? Dann kann es gut sein, dass Sie "hochsensibel" sind. Können Sie sich außerdem sehr gut in andere hineinversetzen? Dann beruhigt es Sie vielleicht zu

NEU im

hören, dass es auch hierfür Bezeichnungen gibt, nämlich: "hochsensitiv" oder "empathisch". Was sich genau hinter diesen Begriffen verbirgt, warum die Gabe der Hochsensibilität und Empathie oft als Last empfunden wird und wie es möglich wird dieses Potential als Stärke zu leben, darum geht es in diesem Workshop. Es erwartet Sie eine Mischung aus Vortrag, Übungen und der Möglichkeit zum Austausch.

1003-36 *Nadine Dörner* Sa, 14.00 – 18.00 Uhr, **08. Juni, 1x** VHS Sonnemannstraße; € 38 / max. 8 TN

Die Weisheit der Wildnis Natürliche Selbststärkung für Krisenfestigkeit in Alltag und Beruf

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

- Natur als Resonanzraum für Selbststärkung und Selbsterkenntnis entdecken
- Bestandsaufnahme und Zielklärung: Wo stehe ich und was sind meine nächsten Schritte?
- Erkunden eigener Ressourcen
- Persönliche Haltungen (Werte) klären und festigen

- Methoden aus der "Achtsamkeit in der Natur" und dem "Natur-Mentaltraining" erlernen, um diese nachhaltig anwenden zu können
- Natur als wertvolle Lebensgrundlage erleben, die es zu schonen gilt

Bitte beachten: Tägliches "Draußen-sein" ist wesentlicher Bestandteil des Programms! Zusatzkosten: € 10 für Material (im Kurs zu zahlen)

Selbstwertschätzung

Wie schätze ich mich selbst wert?!
Wie würdige ich meine Talente, meinen
Körper, meine Kreativität? Wie und wo
gebe ich mir Raum und die Erlaubnis wertvoll zu
sein? Diesen Fragen wollen wir im Kurs nachgehen,
denn es gibt unterschiedliche Arten Wertschätzung
auszudrücken. Gelebte Wertschätzung des Selbst
bedeutet ein Ja zum Eigenen und ermöglicht erst
die Würdigung der menschlichen Vielfalt.

1003-42 Dr. Robyn Handel Fr, 18.30 – 21.30 Uhr, **14. Juni, 1x** VHS Sonnemannstraße; € 32

Gute Zeiten

Schlechte Zeiten

Rufen Sie an, wenn ein Kind Hilfe braucht:
0800/2010111 petatrechte

365 Tage im Jahr
bis 23 Uhr
erreichbar!

SACTIFICATION MANN
THANK TH

Anzeige

Persönlichkeitsentwicklung und Selbstmanagement

Einfach souverän! Persönlichkeitsentwicklung für Frauen

Wie können Sie im Beruf souveräner werden? Einen sinnvollen Anfang bildet die Auseinandersetzung ...

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

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

1006-04 ☑ Regina Siepelmeyer Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **17.** + **18. Feb., 2x** VHS Sonnemannstraße; € 95 / max. 8 TN

Das eigene Schicksal beherzt in die Hand nehmen!

Schritte zur bewussten Lebensgestaltung (Frauenkurs)

Mit interaktiven Vorträgen, Partnerarbeit und kurzen Meditationen wollen wir gemeinsam reflektieren, wie wir dem Leben begegnen:

Mit welcher Grundhaltung gehen wir durchs Leben – und warum? Was bereitet uns Sorge und wie steht es um unser Selbstvertrauen?

Wir verschaffen uns einen Überblick über einige wichtige wissenschaftliche, philosophische und psychologische Erkenntnisse sowie Herangehensweisen, die zu mehr Lebensqualität und einem erfüllteren Leben verhelfen können. Uns interessiert, wie wir ...

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

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

1006-06 ② Regina Siepelmeyer Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **24.** + **25.** Feb., **2x** VHS Sonnemannstraße; € 95 / max. 8 TN

Mich mit meinen Stärken überzeugend präsentieren

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

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

Wir experimentieren mit Kurzauftritten und 60-Sekunden-Präsentationen.

1006-08 West Roxana Lazarides So, 10.00 – 18.00 Uhr, **18. Feb., 1x** BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 48

"Lass los, was Dich runtermacht" Mehr Energie und Selbstvertrauen durch positives Denken und Loslassen

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

1006-12 West Dr. Reinhard Müller Sa, 09.00 – 15.30 Uhr, **16. März, 1x** BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 38

Gelassenheit beginnt im Kopf Abschalten und Entspannen statt Grübeln und Kopfkino

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

1006-16 West Dr. Reinhard Müller Sa, 09.00 – 15.30 Uhr, **23. März, 1x** BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 38

Wie wir ticken – Spannendes Wissen aus der Hirnforschung

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

Bedienungsanleitung fürs Gehirn

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

1006-22 Gabriele Seynsche Do, 19.00 – 21.00 Uhr, **18. Apr., 1x** VHS Sonnemannstraβe; € 11

Sprache als Werkzeug zur aktiven Hirngestaltung

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

Der Vortrag erläutert, wie Sprache und Sprechen bis ins hohe Alter als ,"Werkzeug" zur aktiven Gehirngestaltung genutzt werden kann.

1006-23 Gabriele Seynsche Do, 19.00 – 21.00 Uhr, **16. Mai, 1x** VHS Sonnemannstraße; € 11

Selbst und Selbstbewusstsein

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

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

1006-24 Gabriele Seynsche
Do, 19.00 – 21.00 Uhr, **13. Juni, 1x**VHS Sonnemannstraße: € 11

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

Erfüllt Single sein

Ohne eine Partnerschaft fühlen sich viele Menschen unvollständig und manchmal sogar wie mit einem Makel behaftet. Dem wollen wir entgegenwirken, eine andere Perspektive darauf werfen und dazu einladen, das Singlesein als vollständig und erfüllend zu erfahren.

Mit theoretischen Impulsen, geführter Meditation, Selbstreflexion und Austausch in der Gruppe gehen wir unbewussten Selbstwertthemen und gesellschaftlichen Glaubensmustern auf die Spur, die dem im Wege stehen können. Denn Single sein hat das Potential für ein erfülltes Leben und birgt sogar die besondere Chance, ganz zu sich selbst zu finden. Beginnen wir eine Beziehung mit der wichtigsten Person unseres Lebens: uns selbst!

1006-32 Nicoletta Schenk So, 14.00 − 17.00 Uhr, **21. Apr., 1x** VHS Sonnemannstraβe; € 21

Mein Leben verändern Innehalten und die innere Ausrichtung klären

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

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

1006-36 Norbert A. Büth Fr, 17.00 – 21.00 Uhr, Sa, 09.00 – 17.00 Uhr, **03. + 04. Mai, 2x**

VHS Sonnemannstraße; € 73

Ruf nach Veränderung

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

Bitte mitbringen: Schreibmaterial (auch gerne Buntstifte)



Wir suchen ehrenamtliche Lernbegleiter:innen

Ihre Tätigkeit

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

Themen können sein:

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

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

Gemeinsam stark

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

Sie haben Interesse? Sprechen Sie uns an:

Martina Scheer, AWO | FFM Ehrenamtsagentur Telefon: 069 363 963 19-6

martina.scheer@awo-frankfurt.de

Dr. Carola Rieckmann, VHS Frankfurt a.M. Telefon: 069 212- 48405

carola. rieck mann. vhs@stadt-frank furt. de





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

1006-40 Petra Baltes So, 11.00 – 17.00 Uhr, **23. Juni, 1x** VHS Sonnemannstraße: € 35

Lebe Deine Talente Mit spielerischer Freude das eigene Potenzial erweitern

Was sind eigentlich meine Talente? Und wie finde ich Zeit und Raum sie zu leben? Diesen Fragen widmen wir uns im Austausch miteinander und unter Zuhilfenahme von Methoden aus der Schreib- und Resilienztherapie.

Talente sind uns gegeben, um Freude und Erfüllung zu schenken. Sie bringen aber auch Verpflichtungen mit sich: Sie wollen gelebt werden – privat und im Beruf. Wer sich ihnen nicht widmet, dieses Potenzial erst ausleben will, wenn die Zeit es zulässt, wird Unzufriedenheit verspüren.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial (auch gerne Buntstifte)

1006-50 Petra Baltes So, 11.00 – 17.00 Uhr, **14. Juli, 1x** VHS Sonnemannstraße; € 35

Kommunikation und Beziehung

Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg

Die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) ist eine Form der Sprache, durch die wir rücksichtsvoll miteinander umgehen. Mit ihr ändern wir unseren sprachlichen Ausdruck und unsere Art zuzuhören. Gewohnheitsmäßige, automatische Antworten wandeln sich in bewusste, ehrliche und klare Rückäußerungen. Sowohl unsere als auch die Gefühle und Bedürfnisse unseres Gegenübers stehen dabei im Vordergrund. 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.

1010-05 (a) Elke Wilhelm Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **26. Feb. – 01. März, 5x** VHS Sonnemannstraße; € 280

1010-07 III Fabienne Denucé Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **03. – 07. Juni, 5x** VHS Sonnemannstraße: € 280

1010-09 Nord 1 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.

1010-11 Elke Wilhelm Sa, 09.30 – 18.30 Uhr, So, 09.30 – 17.30 Uhr, **03. + 04. Feb., 2x**

VHS Sonnemannstraße; € 99

1010-12 Nord Elke Wilhelm Sa, 09.30 – 18.30 Uhr, So, 09.30 – 17.30 Uhr, **20. + 21. Apr., 2x**

Nordwestzentrum; € 99

Online: Die Kunst des respektvollen Miteinanders

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

1010-14 *Ulrike Kahmann* Sa, 09.30 — 18.00 Uhr, **25. Mai, 1x** Online; € 51

Übungsgruppe: Gewaltfreie Kommunikation im Alltag

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

Zu Beginn jedes Termins vertiefen Sie anhand einer Übung eine mitfühlende Haltung zu sich selbst und anderen, da eine gute Verbindung die Grundlage ist. Anschließend üben Sie die einzelnen GFK-Schritte mit wechselndem Schwerpunkt:

- Beobachtung statt Bewertung
- Gefühl statt Gedanke
- Bedürfnis statt Strategie
- Bitte statt Forderung

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

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

1010-15 Sarah Nelson Mi, 18.30 – 20.30 Uhr, **27. März – 24. Apr., 5x** Online: € 69

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

Zu nett für die Welt?

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

1010-18 West Dr. Reinhard Müller Fr, 17.30 – 20.30 Uhr, **08. März, 1x** BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 23

NEU im

Programm

Entscheidungsfindung ohne Machtkämpfe

Systemisches Konsensieren

Wie können wir gemeinsam in Gruppen oder Teams tragfähige Entscheidungen treffen?

"Systemisch Konsensieren" heißt, durch gemeinschaftliche Entscheidungen bei allen Beteiligten ein konstruktives Verhalten hervorzurufen und somit die Akzeptanz einer Lösung zu erhöhen. Sieger:innen und Verlierer:innen gibt es nicht, Machtorientierung, Gruppenzwang und Rücksichtslosigkeit werden ausgeschlossen.

Hier lernen Sie,

- sinnvolle Lösungen zu finden, insbesondere in komplexen Situationen
- den Umgang mit Konfliktsituationen im Streit über verschiedene Optionen
- den Konsens zu f\u00f6rdern und damit die Nachhaltigkeit des Beschlusses.

1010-20 Elke Wilhelm Sa, 09.30 – 18.00 Uhr, **16. März, 1x** VHS Sonnemannstraße; € 51

Mich kränkt so schnell keiner

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

1010-21 West Dr. Reinhard Müller Fr, 17.30 – 20.30 Uhr, **22. März, 1x** BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 23

Mit wachem Geist Herausforderungen begegnen



Lernen, die körpereigene Regenerationsfähigkeit bewusst zu nutzen

Reizüberflutung und lange Leistungsphasen können unser Lern- und Denkvermögen dämpfen. Lebensfreude sowie die Fähigkeit Neues zu erlernen, gehen dabei schnell verloren

Lernen Sie auf Ihr neuronales Nervensystem zuzugreifen und körpereigene Ressourcen zur Regeneration zu nutzen. Geistige Beweglichkeit und das Reaktionsvermögen können so gezielt gestärkt werden.

Freuen Sie sich auf theoretische Inputs zum Zusammenspiel von Körper und Geist. Einfache alltagstaugliche Methoden werden vorgestellt und geübt, die in Verbindung mit unserem Körper, den Sinnesorganen und der Stimme große Wirkung entfalten können.

Bitte bringen Sie Symbole für persönliche Kraftquellen zum Seminar mit (z.B. Motivierende Fotos, Erinnerung an liebe Menschen, Kraftobjekte).

1010-22 Roxana Lazarides Sa, 10.00 – 17.15 Uhr, **13. Apr., 1x** VHS Sonnemannstraße; € 43

Erfolgreich kommunizieren auf Partner:innensuche

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

1010-24 Florentina Ionescu So, 10.30 – 18.30 Uhr, **14. Apr., 1x** VHS Sonnemannstraße; € 48

1010-25 West Florentina Ionescu So, 10.30 – 18.30 Uhr, **16. Juni, 1x** BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 48

Wie wir lernen, sichere Beziehungen einzugehen

Eine sichere Verbindung zu anderen Menschen ist eines unserer wichtigsten Grundbedürfnisse. Durch unsichere Bindungen in der Vergangenheit, insbesondere zu den Bezugspersonen der Kindheit, kann die Fähigkeit zu sicherer Verbindung jedoch stark beeinträchtigt sein. Das zeigt sich in Symptomen wie emotionaler Abhängigkeit, sich wiederholenden Konflikten und Verlustängsten. Die gute Nachricht: Für sichere Bindung ist es nie zu spät. Informationen zu Bindungstheorien, Bindungstypen und der neuesten Forschung aus der Polyvagaltheorie vertiefen in Verbindung mit Selbstreflexion unser Verständnis für das eigene Bindungsverhalten. Mit einfach anzuwendenden Körperübungen lernen wir zudem, wie wir Einfluss auf tiefgreifende, alte und destruktive Verhaltensmuster nehmen können.

1010-32 Nicoletta Schenk So, 14.00 – 17.00 Uhr, **28. Apr., 1x** VHS Sonnemannstraße; € 21

Theater küsst Konfliktarbeit

Hier nähern wir uns der inneren und äußeren Konfliktarbeit über Schauspiel und Inszenierung. Die theaterpädagogischen Methoden sollen hierbei die vermittelte Theorie aus den Schulen der Mediation und der Gewaltfreien Kommunikation unterstützen und dabei helfen, Gelerntes direkt praktisch anzuwenden. Zur Übung werden wir uns sowohl mit nützlichen Szenen aus bekannten Theaterstücken beschäftigen, als auch mit Szenen aus unserem Privatleben. Der Kurs dient als Einführung in die Konfliktarbeit.

1010-36 Bodo Wilhelm Sa, 09.30 − 17.30 Uhr, So, 09.30 − 15.30 Uhr, **25. + 26. Mai, 2x** VHS Sonnemannstraße: € 84

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

1010-38 Nord *Ulrike Blatter* Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, So, 10.00 – 16.45 Uhr, **22.** + **23. Juni, 2x** Nordwestzentrum; € 80

Freundschaften aufbauen und pflegen Was wir für die Entwicklung echter Freundschaften tun können

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

Warum ist es für Erwachsene oft schwer neue Freunde zu finden? Wofür brauchen wir Einsamkeitsgefühle? Wie kommen wir mit anderen Menschen in Kontakt? Wann ist es gut, sich zurückzuziehen? Es erwartet Sie ein Potpourri an Impulsen, durch die Sie Ihre Freundschaften stärken und dabei authentisch bleiben können.

1010-39 Ruth Habermehl Sa, 10.00 – 18.00 Uhr, So, 10.00 – 15.00 Uhr, **15. + 16. Juni, 2x** VHS Sonnemannstraße: € 76

Motivierende Gesprächsführung Veränderungsprozesse wirksam unterstützen



Nicht die Dinge ändern sich: Wir ändern uns. (Henry David Thoreau)

Es erwartet sie eine Einführung in die "motivierende Gesprächsführung" nach Miller und Rollnick. Ziel dieser schnell populär gewordenen Methode ist es, die intrinsische Veränderungsmotivation eines Gesprächspartners hervorzulocken und zu stärken.

Widerstand und Ambivalenz werden dabei nicht als pathologisch, sondern als eine normale Reaktion auf Veränderungen gesehen.

"Motivierende Gesprächsführung" wird heutzutage in vielen Kontexten angewendet, ob beruflich oder privat. Lernen Sie eine Methode kennen, von der jede:r im Alltag und im Umgang mit Familie, Vorgesetzten, Kolleg:innen, Klient:innen profitieren kann.

1010-44 Petra Reifschneider Mi, 18.00 – 21.00 Uhr, **03. Juli, 1x** VHS Sonnemannstraße; € 23

Achtsame Kommunikation mit sich und anderen

Unsere Worte sind machtvoll, im Positiven wie im Negativen. Aber nicht nur wir machen etwas mit unseren Worten, unsere Worte machen auch etwas mit uns. Sind wir uns unserer Gedanken bewusst, können wir unsere Gedankenmuster hinterfragen und Worte bewusster wählen. Gezielte Änderungen der gewohnten Ausdrucksweise haben eine nachhaltige Wirkung auf unser Denken, Sprechen und unseren Erfolg.

Hier lernen Sie einen Ansatz kennen, der bewährte Kommunikationsmodelle ganzheitlich zusammenfasst und Achtsamkeit als Grundhaltung in den Mittelpunkt stellt. Situationen aus dem Alltag der Teilnehmenden können eingebracht und reflektiert werden, um neue Lösungen zu finden.

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

1010-47 West Norbert A. Büth

Fr, 17.00 – 21.00 Uhr, Sa, 09.00 – 17.00 Uhr, **09.** + **10.** Aug., 2x BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 73

Methoden und spezielle Ansätze

Mit LEGO® Steinen spielerisch Ihren guten Alltag gestalten

Autofahrer:innen sorgen für einen gefüllten Tank. Wenn die rote Warnlampe aufleuchtet, fahren wir zur Tankstelle. Warum behandeln wir unsere eigene Energie nicht genauso? Zu oft übersehen oder ignorieren wir die Warnzeichen unseres Körpers: Gereiztheit, anhaltende Müdigkeit, Kopfschmerzen und andere Beschwerden. Was können wir tun, um langfristig mehr Energie im Alltag zu haben? Welche Aktivitäten geben uns Energie, welche rauben sie? Wie möchten wir uns in unserem Alltag fühlen? Diese Fragen erkunden wir gemeinsam — mit LEGO® Steinen. Lina Leppke verbindet dabei systemisches Coaching mit der kreativen LEGO®

SERIOUS PLAY® Methode. Da der Workshop interaktive Elemente beinhaltet, ist die Bereitschaft der Teilnehmenden unerlässlich, Mikrofon und Kamera einzuschalten

Hinweis: Für die Teilnahme werden 50 bis 100 LEGO® Steine benötigt. Bei Bedarf können diese bis 1 Woche vor Beginn zum Preis von € 12,49 bestellt werden. Nähere Informationen dazu nach Anmeldung.

1016-08 Lina Leppke Mi, 18.30 – 21.30 Uhr, **06. März, 1x** Online: € 27 / max. 8 TN

Raus aus dem Hamsterrad Mit LEGO® Steinen Ihr erfüllendes Leben bauen



Fühlen Sie sich manchmal wie ein Hamster im Laufrad? Immer schneller, aber ohne wirklich vorwärtszukommen? Dann sind Sie hier richtig! Gemeinsam erforschen wir, was Sie wirklich glücklich macht und wie Sie Ihre persönlichen Ziele in die Tat umsetzen können. Dabei setzen wir auf die kreativen Kräfte der LEGO® SERIOUS PLAY® Methode, um Ihre Wünsche und Visionen greifbar zu machen. Sind Sie bereit, alte Gewohnheiten hinter sich zu lassen und neue Wege zu beschreiten? Mit LEGO® Steinen schaffen wir Klarheit und Richtung für Ihr Leben, um Platz für positive Veränderungen zu schaffen. Lina Leppke verbindet dabei systemisches Coaching mit der kreativen LEGO® SERIOUS PLAY® Methode.

Zusatzkosten: € 4 für ein LEGO® SERIOUS PLAY® Starterset (im Kurs zu zahlen)

1016-09 Lina Leppke Sa, 11.00 — 17.00 Uhr, **06. Apr., 1x** VHS Sonnemannstraße; € 35 / max. 15 TN

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" 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.

1016-10 *Würdezentrum gUG* Di, 17.00 – 21.00 Uhr, **12. März, 1x** VHS Sonnemannstraße; € 38

1016-11 Nord - Würdezentrum gUG Di, 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 nahekommen, auch wenn das Verhältnis bisher nicht gut war? Diese in der Öffentlichkeit wenig thematisierten Fragen betreffen viele Menschen, denn die Babyboomer haben jetzt alte Eltern. Lassen Sie uns miteinander darüber sprechen!

1016-12 Margret Vennebörger Do, 19.00 – 21.00 Uhr, **14. März, 1x** VHS Sonnemannstraße; € 13

1016-13 Nord Margret Vennebörger Fr, 19.00 – 21.00 Uhr, **14. Juni, 1x** Nordwestzentrum: € 13

Lebensfreude, Begeisterung, Achtsamkeit

Ikigai – Der japanische Weg zu Glück und Sinnerfüllung

Lernen sie in Theorie und Praxis Ikigai kennen, einen individuellen Weg zur Sinnerfüllung aus der japanischen Kultur. Ikigai bedeutet: "das, wofür es sich zu leben lohnt" bzw. "das Gefühl, etwas zu haben, für das es sich lohnt, morgens aufzustehen". Das eigene Ikigai bewirkt ein Gefühl der Lebensfreude und inneren Zufriedenheit und ist eine Grundorientierung, die positive Antriebskraft, Energie und Durchhaltevermögen zum Weitermachen gibt. Was hat für mich den höchsten gefühlsmäßigen Wert? Welche Dinge machen mir am meisten Freude? Mithilfe dieser Auseinandersetzung lässt sich eine Tätigkeit ohne Druck zur Vollkommenheit bringen. Wir lernen loszulassen und im Tun harmonisch und achtsam in der Gegenwart zu bleiben.

1016-16 West Dr. Reinhard Müller Fr, 17.30 – 20.30 Uhr, **15. März, 1x** BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 23

Mit SoulCollage® die inneren Kraftquellen entdecken

Für Anfänger:innen und SoulCollage®-Erfahrene

Mittels Intuition und Kreativität erkunden wir unsere inneren Kraftquellen: Welche Ressourcen habe ich in meinem Leben? Welche inneren Anteile stärken, schützen oder ermutigen mich?

Hierzu arbeiten wir mit der Methode SoulCollage®. Diese ist leicht zugänglich und kann zum Erkennen, Stärken und Entwickeln der eigenen Persönlichkeit beitragen. Aus einer Fülle von Bildmaterial suchen wir intuitiv Bilder aus, die uns ansprechen. Aus diesen werden sehr persönliche Karten gestaltet, welche dann mit einer bestimmten Fragetechnik reflektiert werden. Dieser oftmals erstaunliche und spannende Prozess des bildhaften Ausdrucks kann wertvolle Erkenntnisse und Einsichten vermitteln. Besondere Fähigkeiten und Talente sind nicht erforderlich.

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

1016-19 Heike Beckmann; Silke Sporr-Knopf Sa, 11.00 – 16.00 Uhr, **16. März, 1x** VHS Sonnemannstraße: € 32

Eine Einführung in die Methode "Magic Words" Lernen, die eigenen Emotionen bewusst zu steuern



Ein bloßer Name kann Angst erzeugen, ohne dass die betreffende Person erscheint. Das Wort "Prüfung" verändert schon bei der Lernvorbereitung den Gehirnstoffwechsel und führt somit zu Konzentrationsstörungen. Der Begriff "Steuererklärung" macht auch ohne den realen Anblick der Formulare missmutig. Stresswörter nennt man diese Auslöser einer schlechten Verfassung. Doch lassen sich Wörter ebenso mit einer positiven Qualität "aufladen". Lernen Sie mit "Magic Words", Worte mental umzulenken, damit diese zur positiven Kraft werden und gesunde Widerstandskräfte, Zuversicht, Mut und Lebensfreude aktivieren.

Die Methode wirkt über eine direkte Ansprache unseres Nervensystems und kann für das Erreichen von Lebenszielen in den unterschiedlichsten Bereichen genutzt werden.

1016-20 Roxana Lazarides Sa, 11.00 – 16.00 Uhr, **23. März, 1x** VHS Sonnemannstraße; € 29 Anzeige



Helfen lernen ohne sich selbst zu gefährden

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

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

Informationen zur Kampagne



Geschäftsstelle des Präventionsrates

Kurt-Schumacher-Straße 45 60313 Frankfurt am Main

Telefon 069 212-31476 Fax 069 212-31455

www.gewalt-sehen-helfen.de

NEU im

Programm.

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 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

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

verknüpfen.

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

"The Work of Byron Katie" ist eine einfache und kraftvolle Methode zur Identifikation und Hinterfragung stressiger Gedanken und Überzeugungen. Scheinbare Probleme werden anhand von vier Fragen aus einer neuen Perspektive betrachtet. Dieser innere Prozess kann zu Klarheit, Vertrauen und Verbundenheit führen. Einengende Gedankenmuster können sich auflösen und Freude freisetzen. Hier haben Sie die Möglichkeit, "The Work" kennenzulernen und auszuprobieren.

1016-30 Gabriele Gierath Do, 18.00 – 21.00 Uhr, **13. Juni, 1x** VHS Sonnemannstraße; € 23

Mein System und ich

Egal wie unabhängig wir uns selbst sehen — wir alle sind Teil sozialer Systeme. Wir wollen diese Systeme sichtbar machen und mit ihren Akteur:innen unter die Lupe nehmen. Vor allem beleuchten wir Ihre Rolle, die Sie — bewusst oder unbewusst — im System übernommen haben. Kontraproduktive Aktionen stellen wir in Frage und entwickeln Lösungsansätze, um positive Veränderung für Sie und Ihr System anzustoßen.

Ob Gesellschaft, Familie, Beruf, Partnerschaft: Unser soziales Geflecht hat viele Gesichter und zahlreiche Wirkungen auf unser Leben. Manche Systeme stärken uns und geben Halt, andere können uns wertvoller Energie berauben. Eines ist sicher: Ändert

sich eine Komponente des Systems, wirkt sich das auf das gesamte Gebilde aus. Aktive Mitarbeit und eigene Fragestellungen sind erwünscht.

1016-40 Petra Reifschneider Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, **13. Juli, 1x** VHS Sonnemannstraße; € 35

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

1020-04 West Silke Manus; Hilal Denizhan Sa, 14.00 – 18.00 Uhr, **27. Apr., 1x** BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; Entgeltfrei

1020-05 Silke Manus; Hilal Denizhan So, 14.00 – 18.00 Uhr, **16. Juni, 1x** VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Pädagogik

BEziehung statt ERziehung Was Eltern für ein harmonisches Zusammenleben brauchen

Als Eltern möchten wir unseren Kindern Orientierung geben, sie beschützen und gleichzeitig Raum für ihre persönliche Entwicklung gewähren. Wir wünschen uns eine Beziehung, die geprägt ist von Liebe, Nähe, Verständnis und Vertrauen. Im Alltag gerät dies jedoch häufig in den Hintergrund. Wichtiger erscheint es dann, die Kinder wirksam zu erziehen, damit sie das tun, von dem wir denken, dass es richtig sei. Dieses Verhalten führt nicht selten zu Widerstand oder Rebellion.

Die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg ist neben einer Kommunikationsmethode eine Lebenshaltung, die es uns ermöglicht auf unser eigenes Verhalten und das unserer Kinder zu schauen sowie unsere Bedürfnisse als Eltern und auch die unserer Kinder zu erfüllen.

In diesem Workshop erfahren Sie

- aufrichtig und wertschätzend zu kommunizieren
- Konflikte aufzulösen.
- klare Grenzen zu setzen ohne zu bestrafen oder zu belohnen
- einander wirklich zuzuhören und zu verstehen Zusatzkosten: € 3 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

1030-10 *Ulrike Kahmann* Sa, 09.30 – 18.00 Uhr, **16. März, 1x** Online; € 51

1030-11 *Ulrike Kahmann* Sa, 09.30 − 18.00 Uhr, **15. Juni, 1x** VHS Sonnemannstraβe: € 51

Kinder resilient und sicher in die Welt begleiten

Was brauchen Kinder, um sich zu resilienten und beziehungsfähigen Individuen zu entwickeln? Die moderne Gehirn- und Traumaforschung zeigt, wie entscheidend positive und sichere Bindungserfahrungen in der Kindheit dafür sind. Wie aber sieht eine sichere Bindung aus? Was hat diese mit dem autonomen Nervensystem zu tun? Wie geht man als Elternteil mit starken Emotionen des Kindes um. wenn diese einen selbst und das eigene autonome Nervensystem in Stress versetzen? Es erwartet Sie aktuelles Wissen aus der Gehirn- und Traumaforschung, das Ihnen helfen soll. Ihr eigenes Verhalten sowie das Ihres Kindes in Stresssituationen besser zu verstehen. Konkrete Möglichkeiten zur Selbstregulation und zur Regulation der Emotionen Ihres Kindes werden aufgezeigt.

1030-14 *Nicoletta Schenk* So, 10.00 – 13.00 Uhr, **14. Apr., 1x** Online; € 23

Mom-Burn-Out Prävention In der Ruhe liegt die Kraft

"Gehetzt, unter Druck und am Funktionieren" beschreibt den Alltag vieler Mütter. Hinzu kommt der Stress, eigenen und gesellschaftlichen Erwartungen an das Mama-Sein

NEU im

gerecht werden zu wollen. Bei dieser hohen Belastung vergessen sich Mütter oft selbst und verfallen in einen Perfektionismus gepaart mit Selbstzweifeln. Die Folgen sind Selbstvorwürfe, Unzufriedenheit, Erschöpfung, Gereiztheit u.v.m. Es erwartet Sie Hintergrundwissen zur Entstehung eines Mom-Burn-Outs und einwirkenden Stressoren, Glaubenssätzen und inneren Antreibern. Der Fokus liegt auf Impulsen für neue Denk- und Handlungsmöglichkeiten, die inmitten aller Herausforderungen zu Leichtigkeit und innerer Ruhe verhelfen können. Vor Kursbeginn erhalten Sie ein Workbook per Mail, welches Sie durch den Workshop begleitet.

1030-15 Julia Eigenbrod
Di, 09.00 — 11.00 Uhr, **16. Apr., 1x**Online: € 15

1030-16 Julia Eigenbrod Mo, 17.00 – 19.00 Uhr, **08. Juli, 1x** Online; € 15

Gesundes Stressmanagement in der Erziehung

Eltern und andere Bezugspersonen von Kindern stoßen in ihrer Rolle häufig an individuelle Belastungsgrenzen. Da Überforderungen im erzieherischen Kontext ein gesellschaftliches Tabuthema sind, fühlen Betroffene sich oft isoliert, allein gelassen und unsicher. Wir haben daher praktische und theoretische Inhalte, Übungen und Strategien zusammengefasst, um Bezugspersonen adaptive Strategien zu vermitteln. Neben theoretischem Wissen werden persönliche Stress-Auslöser erarbeitet und Achtsamkeitsmethoden. Skills und Stabilisierungstechniken eingeübt. Ziel ist es. Bezugspersonen Sicherheit, Stabilität und die Förderung von positivem Bindungserleben im Umgang mit Kindern zu vermitteln, sowie mit Theorie, Praxis und Diskussion die Selbstwirksamkeit zu fördern.

1030-18 Anna Le-Hollmann; Stefanie Hormann Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **04. Mai, 1x** VHS Sonnemannstraße; € 40

Lern- und Gedächtnistraining

Impulsvortrag rund um das Gehirn

Wo habe ich nur meinen Schlüsselbund hingelegt? Gerade hatte ich den Autoschlüssel noch zur Hand, und nun? Im Meer versenkt, durch das Kanalgitter gerutscht, in der Sporttasche verlegt? Wer kennt sie nicht, diese kleinen und nervenaufreibenden Such- und Finde- Erlebnisse, die uns den Schweiß aus den Poren treiben. Erfahren Sie in diesem Vortrag spannende und unterhaltsame Fakten rund um das Gehirn und lernen Sie viele Tipps kennen, mit denen Sie im Alltag mit wenig Aufwand Ihre Konzentration und Gedächtnisleistung kontinuierlich steigern können – in jedem Alter.

1302-10 Ute Fey Mi, 19.30 – 21.00 Uhr, **06. März, 1x** VHS Sonnemannstraße: € 10

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, begueme 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

siehe auch: Wie wir ticken – Spannendes Wissen aus der Hirnforschung, 1006-23

Arbeit und Leben (DGB/VHS)

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

Arbeit und

FRANKFURT

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

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

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

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

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

Danijel Dejanovic, Direktor VHS Frankfurt a.M.

Philipp Jacks, Vorsitzender DGB Stadtverband Frankfurt a.M.

Seminare

Nachhaltige Mode Wie kann ich Kleidung mit gutem Gewissen kaufen?

Achten Sie darauf Nahrung nachhaltig zu kaufen? Genauso wie Lebensmittel gehört auch Kleidung zu Produkten des täglichen Bedarfs. Sie erhalten in diesem Kurs einen Einblick in das Thema Mode und Nachhaltigkeit. Sie erfahren, wie man Mode nachhaltig konsumieren und wie dies sogar viel Spaß machen kann.

Der Kurs wird interaktiv gestaltet, so dass alle die Möglichkeit bekommen, eine passende Lösung zu finden

Sie entwickeln gemeinsame die nächsten Schritte und eine individuelle Vision für eine nachhaltigere Garderobe

1802-02 Julia Kline Fr, 15.00 – 19.15 Uhr, Sa, 10.00 – 14.45 Uhr, **09. + 10. Feb., 2x** VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

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

Frieden und Demokratie: Was können wir dafür tun?

Bei der Landtagswahl 2023 in Hessen ist die AFD zweitstärkste Partei geworden. Die Demoskopen haben Krieg und Waffenlieferungen als politische Größen nicht in ihre Recherche über Wählerverhalten aufgenommen. Deshalb stellen wir uns mit Blick auf die politische Rechte und Krieg hochbrisanten demokratie-

politischen Fragen. Das wird über die eingeladenen Referenten aus DGB und Friedensbewegung Diskussionsgegenstand sein. Natürlich ist dies auch mit der Frage verbunden, was wir tun können.

1802-04

Thomas Ewald-Wehner; Angelika Thomsen Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, So, 09.00 – 12.30 Uhr,

02. + 03. März, 2x

VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Nepal zeigt sich in Frankfurt

Insgesamt 178 der 197 Nationen der Welt haben in Frankfurt ihr zu Hause. Jede hat etwas von ihrer Kultur mitgebracht. Bei dieser Vielfalt ist es unmöglich alle kennen zu lernen. Dieser Abend gibt eine Gelegenheit etwas über Menschen aus Nepal, die hier leben zu erfahren. Shiya Adhikari vom "Nepali Samaie e. V." erzählt über sich, über Nepal und Projekte seines Vereins. Er möchte Menschen, unabhängig von Nationalität, Alter oder Religionszugehörigkeit einen Raum der Begegnung auf Augenhöhe anbieten, um sich gemeinsam Gedanken über eine nachhaltige, vielfältige Gesellschaft zu machen. Für solche Ziele ist die internationalste Metropole Deutschlands der richtige Ort. Ein Kulturaustausch, mit spannenden Informationen über Nepal.

1802-06 Astrid Dermutz Do, 19.00 – 21.15 Uhr, **07. März, 1x** VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Stammtischkämpfer:innen Ausbildung

Wir alle kennen das: In der Diskussion mit Arbeitskolleg:innen, im Gespräch mit der Tante oder beim Grillen mit dem Verein fallen Sprüche, die uns die Sprache verschlagen. Später ärgern wir uns, denken, da hätten wir gerne den Mund aufgemacht, widersprochen, die rechten Parolen nicht einfach so stehen lassen.

Hier wollen wir ansetzen und Menschen in die Lage versetzen, die Schrecksekunde zu überwinden, Position zu beziehen und deutlich zu machen: Das nehmen wir nicht hin!

Dazu wollen wir uns im Training mit Strategien beschäftigen, die es uns ermöglichen, menschenverachtenden und rechtspopulistischen Haltungen und Äußerungen etwas entgegenzusetzen. Wir wollen gängige rechte Parolen untersuchen und gemeinsam üben, das Wort zu ergreifen, um für solidarische Alternativen zu streiten.

1802-08 Dieter Bahndorf Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **09**. **März, 1x** VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Demokratische Weiterentwicklung Was braucht es dazu?

NEU im Programm

Wie können Mitbestimmung und gemeinsame Verantwortung gelebt werden? Wie können Entscheidungen transparent und unter Beteiligung aller, die sie betreffen, durchgeführt werden? Wie kann gemeinsame und individuelle Entwicklung in der Gruppe aussehen? Dieser Kurs gibt einen Überblick und beleuchtet die Organisationsbausteine der Soziokratie. Diese können Gruppen dazu befähigen, ihre Potentiale umzusetzen und gemeinsame Ziele im Rahmen der Möglichkeiten und Gegebenheiten gut umzusetzen.

1802-10 Dr. Robyn Handel Mo, 18.30 – 21.30 Uhr, **13. Mai, 1x** VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Held:in deiner eigenen Identität



Menschen, die selbst Diskriminierung erleben, sind nur selten in einer positiveren Rolle in literarischen Texten zu finden. Aber gerade wenn Menschen selbst Diskriminierung erfahren, sind Identifikationsfiguren in Texten von großer Bedeutung. Dieser Workshop leitet dazu an, Schreibstrategien kennenzulernen und in einer geschützten Atmosphäre solche Texte in kleinem Rahmen selbst zu schreiben. Im Workshop werden wir uns durch kreatives Schreiben auf Augenhöhe mit unseren eigenen Identitäten beschäftigen. Erweitere deine schriftstellerischen Fähigkeiten und stärke deine Verbindung zu deiner Identität.

1802-12 Marco Linguri So, 10.00 - 14.00 Uhr, 21. + 28. Apr., 2x VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Ramadan – Was ist eigentlich Islam?

FRANKFURT FEIERT VIELFALT Im Kurs lernen Sie Grundbegriffe des Islams kennen. Wir sprechen über das Leben des Propheten Muhammad, den Koran und dessen Entstehungsgeschichte sowie Überlieferungen, wichtige historische Ereignisse und natürlich über muslimisches Leben in Frankfurt heute. Zum Abschluss des Kurses veranstalten wir im Monat Ramadan ein gemeinsames Fastenbrechen. Zu diesem werden auch Mitglieder der Frankfurter Gemeinde des Liberal-Islamischen Bundes e.V. eingeladen. Tauchen Sie ein in eine faszinierende Kultur und lernen Sie die Vielfalt des Islams kennen.

1802-14 Marco Linguri Do. 16.00 - 18.00 Uhr 8. + 22. Feb., 7. März Do, 18.30 - 20.30 Uhr 14. März. 4x

VHS Sonnemannstraße: Entgeltfrei

Künstliche Intelligenz (KI) und ihre Anwendungsfelder KI anschaulich erklärt



In diesem Seminar lernen Sie in verständlicher Weise, was sich hinter dem Begriff KI verbirgt. Dabei setzen Sie sich mit folgenden Aspekten auseinander, bei denen immer ein Anwendungsbereich mit einbezogen wird:

- Unterscheidung von Algorithmen Anwendungsfelder der KI
- Maschinelles Lernen, Spracherkennung und Automatisierter Aktienhandel
- Big Data in der medizinischen Forschung und Gesundheitsvorsorge

Außerdem wird kritisch die Frage untersucht, welche Auswirkungen KI für Sie als Arbeiternehmer:innen und im privaten Bereich z.B. beim Beschäftigtendatenschutz und beim Gesundheitsschutz hat.

1802-16 Helmut Hahn Sa, 10.00 - 13.00 Uhr, 03. Feb., 1x VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Diskriminierung durch Künstliche Intelligenz (KI) Wer diskriminiert besser: Der Mensch oder die Maschine?



"Big brother is watching you" ist ein bekanntes Zitat aus Georg Orwells Roman "1984", der 1949 erschienen ist.

Heute stellt sich die Frage, ob es durch den Einsatz von KI zu neuen Formen der Diskriminierung kommt oder ob es möglich ist, den Einfluss menschlicher Vorurteile zu faktenbasierte Entscheidung zu reduzieren. In diesem Spannungsbogen beschäftigen Sie sich mit der Frage, ob Algorithmen diskriminieren können und wo der Einsatz KI-basierter Technologien besonders problematisch ist. An Beispielen wird der Frage nachgegangen, wer die Verlierer:innen dieser technologischen Entwicklung sind und wie die Verwendung von KI zu bewerten ist.

1802-18 Helmut Hahn Sa. 10.00 - 13.00 Uhr. **02. März. 1x** VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Künstliche Intelligenz (KI) in der **Arbeitswelt**

Wer wird durch die KI ersetzt?

KI-Systeme werden intensiv in Betrieben eingesetzt. Sie sorgen für die richtige Stellenbesetzung oder Entlassung. Daraus ergibt sich für Arbeitnehmer:innen die Frage: Werde ich in meinem Job durch eine KI ersetzt? Eine Antwort auf diese Frage kann lauten: Du wirst durch eine Person ersetzt, die Kl benutzt.

In diesem Seminar diskutieren Sie einerseits die Frage, ob KI nur eine weitere Facette der Digitalisierung ist, durch die Arbeitsbereiche optimiert werden können. Andererseits entsteht dadurch auch das Problem, wer im Arbeitsprozess die Verantwortung für KI-basierte Entscheidungen und deren Folgen übernimmt.

1802-20 Helmut Hahn Sa, 10.00 - 13.00 Uhr, 13. Apr., 1x VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

KI wird die Wirtschaft noch einmal umwandeln Programm Die enge Mensch-Maschine-Verknüpfung in der Produktion ist die Zukunft

Hybride Intelligenz verknüpft menschliches "Industrie 5.0" setzt auf die "Smart Factory" mit IoT und KI für optimierte Produktion. In allen Bereichen der Produktion werden KI gestützte Hilfen einsetzen oder bestimmte Prozesse automatisieren Wissen mit KI. Dennoch bleibt menschliche Expertise entscheidend. Die Integration von KI erfordert sorgfältige Schulung und Anpassung der Arbeitsprozesse. Diese "Industrie 5.0" verspricht eine effiziente und flexible Produktion unter menschlicher Kontrolle. ChatGPT und ähnliche KI-Systeme sind wertvolle Werkzeuge für die Automatisierung, erfordern jedoch eine sorgfältige Planung und Schulung. Ihre Meinung zu der Präsentation ist gefragt.

1802-24 Helmut Hahn Sa, 10.00 - 13.00 Uhr, 27. Apr., 1x VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

KI Regelungen und Datenschutz



NEU im

Wird durch den Siegeszug der KI der Datenschutz unmöglich?

Die EU-Kommission regelt den Datenschutz in Europa mit der Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO) und versucht mit der KI -Richtlinie die Wertschöpfung und die Förderung der Datenwirtschaft als Ziel zu verwirklichen. Persönliche Daten werden dann

NEU im

NEU im

Programm.

sowohl als schützenswertes Objekt und gleichzeitig als kommerzielles Wirtschaftsgut geregelt werden müssen. Welche Auswirkungen dieses Spannungsfeld auf Personen und Unternehmen haben wird, soll in der Veranstaltung präsentiert und besprochen werden.

1802-26 Helmut Hahn Sa, 10.00 — 13.00 Uhr, **01. Juni, 1x** VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Wer regt sich noch über Datenschutz auf?

Eine Bestandsaufnahme: Lähmung der Wirtschaft und eine Prozessflut wurden genauso vorausgesagt wie eine totale Beruhigung und Übergang zu business as usual. Welche Datenpannen wurden bekannt? Welche Bußgelder mussten bezahlt werden? Wie können Sie den Schutz ihrer persönlichen Daten verbessern? Diese Fragen sollen behandelt und diskutiert werden.

1802-28 Helmut Hahn Sa, 10.00 – 13.00 Uhr, 29. Juni, 1x VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Rechte Radikalisierung in der Mitte der Gesellschaft

Oft hören wir nach rechten Mordtaten. dass es sich bei dem Mörder um einen Einzeltäter handele. So war es z. B. auch nach der Ermordung von neun Menschen in Hanau zu hören. Der Mörder von Dr. Lübcke wurde als einziger für den Mord verurteilt. Er war Teil eines Neonazi-Netzwerkes in Nordhessen, dass schon Jahre vor der Tat zunehmend inhaltliche Unterstützung aus der Mitte der Gesellschaft erhielt. Dies war auch im Untersuchungsausschuss des Hessischen Landtages ein wichtiges Thema. Hermann Schaus war bis August 2022 als Obmann für DIE LINKE und als stellvertretender Vorsitzender des Lübcke-Untersuchungsausschusses, aktiv an der Aufklärungsarbeit beteiligt. Er berichtet aus der Arbeit des Ausschusses und seinen Erkenntnissen.

1802-30 Rosi Haus Mo, 17.00 – 20.00 Uhr, **26. Feb., 1x** Gewerkschaftshaus; Entgeltfrei

Kultur und Alltag Eine musikalische Werkstatt für interessierte Menschen

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

1802-32 Ruth Eichhorn Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **24. Feb., 1x** VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Wie Unternehmen das Gemeinwohl stärken können und nicht nur Gewinne maximieren

NEU im

Programm

Entdecken Sie die Zukunft nachhaltiger Wirtschaft mit der Gemeinwohl-Ökonomie. Dieses ethische Modell basiert auf Menschenwürde, ökologischer Verantwortung, Solidarität, sozialer Gerechtigkeit, Demokratie und Transparenz. Es löst drängende Probleme wie Ressourcenknappheit, Klimakrise und soziale Ungleichheit durch einen systemischen Ansatz. Die Gemeinwohl-Bilanz ist ein vielseitiges Instrument für Unternehmen, Gewerkschaften, NGOs und Gemeinden, um Geben und Nehmen auszubalancieren. In diesem Kurs erfahren Sie, wie die Gemeinwohl-Ökonomie Unternehmen und die Gesellschaft positiv beeinflusst. Sie lernen, die Bilanz im Unternehmen anzuwenden, ohne spezielles Vorwissen zu benötigen. Als zertifizierter Gemeinwohl-Berater und Klimaaktivist vermittelt Ihnen der Kursleiter praxisnahe Einblicke.

1802-34 Jochen Müller Do, 18.00 – 20.15 Uhr, **18. Apr., 1x** VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Bildungsurlaube

Crashkurs Künstliche Intelligenz (KI): Sind Sie bereit?

KI ist plötzlich Bestandteil unseres täglichen Lebens. Maschinen agieren autonom, erkennen Bilder, führen Dialoge und treffen Entscheidungen, doch was passiert hier eigentlich?

Der Bildungsurlaub beleuchtet und erklärt allgemeinverständlich die zehn wichtigsten KI-Anwendungsfelder (u.a. Bilderkennung, Data-Mining, Semantische Suchmaschinen, DeepL, strukturierte Daten, Driverless Cars und Social Bots). Wir analysieren anhand der am stärksten betroffenen Branchen, die Auswirkungen von KI auf unsere Gesellschaft und Arbeitswelt. Wir widmen uns den Fragen: Wo sind Jobverluste zu erwarten, wo entstehen neue Aufgabenbereiche? Wie kann man sich positionieren, ohne Angst haben zu müssen, abgehängt zu werden?

1803-10 ■ Armin Gemmer Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **19. – 23. Feb., 5x** VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Das erschöpfte Ich Eine fatale soziale Konstruktion mit Veränderungspotential?

NEU im Programm

Yoga, Entspannungsübungen und trotzdem ein Burnout? Was macht Menschen im Westen grenzenlos selbstoptimiert und gestresst? Wann ging die Erkenntnis verloren, dass eine tragfähige Gemeinschaft die Grundlage für das Leben und Wohlgefühl ist? Hochkulturen gab es viele, aber nur im Abendland entfaltete sich die wirkmächtige Erzählung von "Jeder ist seines Glückes Schmied." Um das zu verstehen beginnt die Reise durch die Geschichte in der Antike und führt in die Gegenwart. Danach ist Fabulierlust gefragt. Wie müsste eine Erzählung aussehen die uns vom gefeierten Selbstoptimierungswahn und Egoismus befreit? Vorkenntnisse braucht es nicht, dafür Lust Lösungen zu entdecken, um das innere Hamsterrad zu überwinden.

1803-12 ■ Astrid Dermutz Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **18. – 22. März, 5x** VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Vor.Bilder

Das eigene Leben und die Gesellschaft mit neuen Impulsen gestalten

Biografien können berühren und Denkimpulse geben. Stehen wir nicht alle vor der Aufgabe, unser Selbst in der Welt, in die wir hineingeboren wurden, immer wieder aufs Neue zu gestalten? Lebensge-

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

NEU im

Programm

schichten erzählen von gesellschaftlichen Strukturen und der Verarbeitung politischer Krisen. Wie mutig und kreativ die schlimmsten Erfahrungen verarbeitet werden können, zeigen Leben und Werk einiger ungewöhnlicher (Lebens-) Künstler:innen, Schriftsteller:innen und Philosoph:innen der letzten 200 Jahre. Letztlich verbirgt sich bei allen die Frage nach dem Sinn des Lebens. Eine Frage — ewig aktuell. Die Biografien und Werke von gestern wollen den Blick auf Probleme und Lösungsmöglichkeiten heute öffnen und bewusstmachen: Wir alle schreiben durch unser Tun und unser Nicht-Tun mit am Lauf der Geschichte.

Die Teilnehmenden bezahlen die Kosten für den Eintritt ins Historisches Museum von ca.12 Euro.

1803-14 (a) Astrid Dermutz Mo − Fr, 09.00 − 16.00 Uhr, **15. − 19. Apr., 5x** VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Essen mit Wirkung und Nebenwirkungen

Schmackhafte Konzepte gegen Klimakiller

Wir haben den Traum vom Schlaraffenland wahrgemacht. Heute fliegen uns z.B. Hühnerkeulen aus Thailand und Lammkoteletts aus Neuseeland in den Mund. Wir können zwischen 160.000 Produkten wählen. Doch das Schlaraffenland zeigt Nebenwirkung. Ausgelaugte Böden, Abholzung tropischer Regenwälder, zunehmende Wasserknappheit sind der Preis dafür. Experten warnen vor den Folgen der Klimakiller. Was können wir dagegen tun? Wir analysieren, was schief läuft in der Agrar-, Fleischund Lebensmittelindustrie, dabei erkennen wir, wie Überfluss und Hunger zusammenhängen. Außerdem suchen wir nach privaten, wie auch politischen Lösungen. Wie es besser funktioniert, zeigt eine schmackhafte Führung durch einen regionalen Betrieb. Kosten: € 20

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

Nachhaltige Entwicklung verstehen Positive Veränderungen gestalten

Nachhaltigkeit und Klimathemen sind in aller Munde. Doch wer kennt Näheres über die Entwicklungsgeschichte, die Nachhaltigkeitsziele der Vereinten Nationen, Ökomodellregionen in Hessen, städtischen Angebote und Förderungen (wie den Klimabonus)? Neben theoretischem Wissen sind Teilnehmende eingeladen, sich praktisches Know-how mit Blick auf Frankfurt und Umgebung anzueignen. Wir besuchen u.a. die Zentrale des Deutschen Wetterdienstes in Offenbach und entdecken an einem anderen Tag Nachhaltiges in der Frankfurter Innenstadt. Aktiv behandeln wir, wie Plastik und Müll reduziert oder gar vermieden werden können, aber auch wie die Wasserregulierung in Rhein-Main organisiert ist. Natürlich werden auch Einkaufsgewohnheiten und Ernährung betrachtet und Ideen zu Alternativen vorgestellt.

1803-20 III Feyza Morgül Mo − Fr, 09.00 − 16.00 Uhr, **08. − 12. Apr., 5x** VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

NEU im

Arbeit – Armut und soziale Frage

Programm/ Wir begeben uns im Technoseum Mannheim auf eine "Reise" zu dem Übergang von handwerklicher oder bäuerlicher Arbeit zur Fabrikarbeit. Bei der Betrachtung der Lebensverhältnisse der Arbeiter:innenschaft wird deutlich, dass für große Teile des Proletariats die Hoffnung, mit dem Einkommen aus industrieller Arbeit ein gesichertes Leben führen zu können, trügerisch gewesen ist. Armut wird zu einer Begleiterscheinung der Industrialisierung. Auf die Herausforderungen durch diese "soziale Frage" reagierten Arbeiter:innen, Unternehmer:innen und der Staat ganz unterschiedlich: Im Konflikt von kollektiver Interessenvertretung, organisierten Arbeitskämpfen, betrieblichen "Wohlfahrts"-und staatlicher Sozialpolitik entstehen durch das Engagement der Gewerkschaften die sozialen Sicherungssysteme, die heute, in der postindustriellen Welt, wieder in Frage gestellt werden. Kosten ca. 9 € für den Eintritt

1804-02 Rosi Haus Sa, 09.30 — 18.00 Uhr, **09. März, 1x** Gewerkschaftshaus; Entgeltfrei

Arbeit, Handel und Industrie Eiine Spurensuche auf dem Hauptfriedhof

Unternehmer:innen und Gewerkschafter:innen stehen für die Wirtschaftsgeschichte Frankfurts, wir gehen auf Spurensuche und beleuchten die Zusammenhänge von Person und Unternehmensgeschichte: die Chemieunternehmer von Brüning (Farbwerke) Leo Gans und Arthur von Weinberg (Cassella), der Versandhändler Neckermann, der Vorsitzende der IG Metall Otto Brenner und andere.

1804-04 Dieter Wesp Do, 16.30 – 18.45 Uhr, **18. Apr., 1x** Treffpunkt: Hauptfriedhof Neues Portal, Eckenheimer Landstraße 194-196; Entgeltfrei

Hexenwahn und Hexenverfolgung Eine Entwicklung, die nicht wiederkommen kann?

Was waren das für Mädchen und Frauen, die damals als Hexen verfolgt und verurteilt wurden? In welcher Gesellschaftssituation konnte sich ein solcher Verfolgungswahn, Ausgrenzung und Denunziationen entwickeln? Tausende Menschen wurden hingerichtet. Was passierte damals und könnte so etwas in unserer heutigen, aufgeklärten Welt nochmals entstehen? Wir begeben uns auf Spurensuche. Zum Seminar gehört auch eine Exkursion mit dem Bus, zu den Spuren der regionalen Verfolgungen nach Dieburg, wo wir zu den Originalplätzen der Verfolgung gehen und auch noch Zeit für die aktuelle Sonderausstellung zur Hexenverfolgung in Dieburg haben. Kosten: Führung durch Dieburg ca. 8 €.

1804-06 Rosi Haus Sa, 09.30 — 17.30 Uhr, **27. Apr., 1x** Gewerkschaftshaus; Entgeltfrei

Verfolgung und Widerstand im Nationalsozialismus Ein Stadtrundgang durch Frankfurt



Wir werfen gemeinsam einen Blick auf die NS-Geschichte unserer Stadt – aber nicht historisierend. Zu Fuß erkunden wir Geschichte(n) der Verfolgung und des Widerstands während des Nationalsozi-

alismus. Beginnend an der Naxoshalle gehen wir gemeinsam bis zur ehemaligen Großmarkthalle. Dabei lernen wir auf dem Weg verschiedene Orte und Biografien kennen. Wir stellen Fragen nach der Aufarbeitung der NS-Geschichte in Frankfurt. Wir freuen uns auf aktive Teilnehmer:innen und ermutigen sie zum gemeinsamen Gespräch. Durchgeführt wird der Stadtgang von der AG Antifaschistische Stadtgänge des Deutschen Gewerkschaftsbunds (DGB) Frankfurt am Main. Sie wurde 1979 von NS-Überlebenden und ehemaligen Widerstandskämpfer:innen gegründet.

1804-08 N.N.

Fr, 16.00 – 18.30 Uhr, **24. Mai, 1x** Treffpunkt: Naxoshalle : Entgeltfrei

Kaufhausgeschichte(n) – die Frankfurter Zeil

Das Kapitel der großen Kaufhäuser scheint zu Ende zu gehen, das lässt sich heute schon auf der Frankfurter Zeil beobachten. Ursprünglich eine Prachtstraße mit Hotels und Restaurants, wandelte sich der Charakter ab 1900 in eine Einkaufsstraße. Dort verbergen sich viele spannende und auch traurige Kapitel, von denen noch einzelne Spuren zu finden sind. Etwa vom jüdischen Kaufhaus Wronker oder von Porzellan Bär, dessen Fassade sich nahezu vollständig erhalten hat.

1804-10 Dieter Wesp Sa, 12.00 – 14.15 Uhr, **20. Apr., 1x** Treffpunkt: Eingang Café Hauptwache; Entgeltfrei

Tango Argentino und Grüne Sauce Eine gelungene Kulturverbindung



NEU im

Fabiana Jama kam in den 1980er Jahren auf Kurzbesuch in die Mainmetropole und wurde gebeten einen Tango Argentino Kurs zu geben. Sie sagte zu und legte los. Schnell wurde ihre Academia de Tango eine Institution in der Bankenstadt. Heute ist Fabiana Jama Dozentin, Reiseleiterin nach Buenos Aires, Geschäftsführerin, Organisatorin von Stra-Benfesten und mit ihrem argentinischen Restaurant auch Gastronomin in einer Person. Auf eines ist sie besonders stolz: Ihr Koch wurde 2019 beim Grüne Sauce-Festival Gewinner. Ein Beispiel das zeigt, die Begegnung unterschiedlicher Kulturen ist Reichtum und gelingt. Was es dazu braucht und was ihr das Leben in beiden Kulturen bedeutet, erzählt uns Fabiana Jama an dem Ort, an dem sie wirkt und das Kulturleben in Frankfurt mitgestaltet, in ihrer Academia de Tango.

1804-12 Astrid Dermutz Sa, 17.30 – 19.45 Uhr, **25. Mai, 1x** Treffpunkt: Academia de Tango; Entgeltfrei

Arbeit und Leben Hessen

Folgende Bildungsurlaube werden in Zusammenarbeit mit der Landesarbeitsgemeinschaft Arbeit und Leben Hessen angeboten.

Information und Anmeldung

Anmeldung sowie Informationen zu Kosten und Ort:

Arbeit und Leben Hessen
Telefon 06171-57622
E-Mail info@aul-hessen.de
Internet www.aul-hessen.de

Frankfurt der nächsten Generation! Nachhaltiges Großstadtleben mit Kindern

Das Leben mit Kindern ist bunt und schwungvoll — und im hektischen Familienalltag ist es nicht immer leicht, alles unter einen Hut zu bekommen. Die vielen Vorhaben, um nachhaltiger zu leben, bleiben da häufig auf der Strecke — von A wie Aufwerten bis Z wie Zero Waste. Oft fehlt uns die Zeit, ein Anstoß oder auch nur Mitstreiter:innen, um mehr davon umzusetzen. Deshalb möchten wir uns an diesen fünf Vormittagen die Zeit nehmen, Orte der Nachhaltigkeit in Frankfurt zu erkunden, Anregungen zu erhalten und zu überlegen, wo wir selbst ansetzen können. Wir sammeln kreative und praxisnahe Ideen rund ums Essen, Wohnen und Mobilität, die wir in den Familienalltag einbringen können.

1803-26 ® *N.N.* Mo − Fr, 09.00 − 13.00 Uhr, **10.** − **14. Juni, 5x** Entgeltfrei

Frankfurt Green City Gärtnern gegen den Klimawandel?

Hitze, Trockenheit, Starkregen – extreme Wetterereignisse treten immer häufiger auf. Das ist auch in der Rhein-Main-Region zu spüren. Wie können wir dem Klimawandel in der Stadt begegnen? Gemeinsam erkunden wir, welche Rolle Kleingärten und Grünflächen spielen können. Das Interesse am Gärtnern und an regionalen Lebensmitteln ist in den letzten Jahren förmlich explodiert: die Wartelisten für Parzellen in Kleingartenanlagen sind lang, auf Brachflächen entstehen Urban-Gardening-Projekte und Gemüseanbau auf dem Balkon oder dem Fensterbrett erfährt ein Revival. Wir besuchen Initiativen und Personen in Frankfurt, die mit ihren Projekten auf den Klimawandel reagieren. Sie kämpfen dafür, Grünflächen, Biodiversität und Artenreichtum zu erhalten, oder planen die Stadt von Morgen. Auch werden wir selbst aktiv und lernen, wie ein klimagerechter (Klein-) Garten aussehen kann und was jede:r von uns selbst tun kann. BU in Teilzeit!

1803-28 ® *N.N.* Mo − Fr, 09.00 − 13.00 Uhr, **17. − 21. Juni, 5x** Entgeltfrei

Gehen Sie bitte
verantwortlich mit diesem
entgeltfreien Angebot der
politischen Bildung um.
Melden Sie sich rechtzeitig ab,
wenn Sie an einem gebuchten
Seminar oder einem
Bildungsurlaub
nicht teilnehmen
können.



Gesellschaft, Politik, Psychologie

Frankfurt, Region, Umwelt

Kunst, Kultur, Kreativität

Gesundheit

Deutsch als Fremdsprache

Sprachen

Beruf, Karriere, Computer, Internet

Grundbildung, Besseres Deutsch

Frankfurt, Region, Umwelt

Allgemeine Informationen52	Natur, Umwelt61
Frankfurt und Umgebung53	Naturwissenschaften64

pezielle Angebote

Frankfurt, Region, Umwelt

"Laufend" die Welt erkunden – Erschließen Sie sich Stadt und Natur aus unterschiedlichen Perspektiven

Die Stadt als Klassenzimmer

So vielfältig unser Leben ist, so vielfältig ist auch unser Lebensraum Stadt. Ob Geschichte, Politik, Kultur, Religion, Wissenschaften oder Wirtschaft alle Belange unseres Menschseins bilden sich in ihr ab. Im Rahmen unserer Stadtführungen, Exkursionen oder Besichtigungen wird der öffentliche Raum zum Lernort. "Laufend" bilden Sie sich weiter und erfahren Wissenswertes direkt vor Ort. Mit unseren qualifizierten Kursleitenden erschließen Sie sich neue Perspektiven. verlassen ausgetretene Pfade und lernen auch kuriose Stadtgeschichte(n) kennen. Mit einer interessierten Teilnehmergruppe unterwegs im Stadtgeschehen wird Lernen lebendig und Austausch ungezwungen. Dabei ist mit Frankfurt, der kleinsten Metropole der Welt, eine besondere Stadt zu erobern, in der Geschichte und Zukunft als Puls der Stadt hautnah erlebbar sind: Vielfalt bestimmt den Alltag.

Raus aus dem Großstadtdschungel ...

... und ab durch die Mitte, denn auch die Region hat viel zu bieten. Unser abwechslungsreiches Angebot an Tagestouren und Wanderungen ist wie ein Urlaubstag vom Großstadttrubel. Ob man kulturgeschichtlich oder naturverbunden geprägt ist, gerne spaziert oder wandert – wer eine kleine Auszeit sucht, kann im VHS-Programm fündig werden. Zu Fuß und mit dem öffentlichen Nahverkehr erschließen Sie sich das Umland und entdecken so manches ungeahntes Fleckchen und vielleicht auch Ihren neuen Lieblingsort.

Aber auch im Stadtgebiet sind wir der Natur auf der Spur: Die widerstandsfähige Stadtnatur, historische Parkanlagen, der weitläufige GrünGürtel oder verwunschene Biotope — Frankfurt ist eine überdurchschnittlich grüne Stadt. Auf unseren naturkundlichen Exkursionen, Heilkräuter- oder Baumspaziergängen zeigen wir Ihnen Frankfurt von seiner grünen Seite.

Gemeinsam für Umwelt-Bildung

Besonders vor dem Hintergrund des Klimawandels, der Müll- und Plastikflut auf unserem Planeten, des Artensterbens und überhaupt der vielen Prozesse, die die nachfolgenden Generationen sorgenvoll in die Zukunft blicken lassen, wird es immer wichtiger, für diese globalen Zusammenhänge zu sensibilisieren. Im Rahmen ausgewählter Kurse und Vorträge lernen Sie Fakten verstehen und Argumente nachzuvollziehen, um fundiert zu einer eigenen Meinung zu kommen. Besonders wichtig ist uns auch, die globalen Themen auf regionale Ebene herunterzubrechen und anhand der eigenen, unmittelbaren Lebenszusammenhänge Hintergründe verstehen zu lernen und neue Möglichkeiten des eigenen Handelns zu erproben.

Bildung für nachhaltige Entwicklung

Mit seinen Netzwerkstrukturen wurde Frankfurt mehrfach von der Deutschen UNESCO-Kommission als Stadt der Weltdekade "Bildung für nachhaltige Entwicklung" (BNE) und in der Folge auch als "Kommune mit Auszeichnung" des "Weltaktionsprogramms BNE" ausgezeichnet.

Auch die VHS Frankfurt widmet sich diesen Themen und Bildungszielen und stellt breitgefächert und in verschiedenen Angebotsgruppen entsprechende Bildungsangebote bereit. Weitere Informationen zum Thema unter vhs.frankfurt. de/RNF

Kontakt

Susanne Boelke-Werner Telefon: 069 212-45667 susanne.boelke-werner.vhs@stadt-frankfurt.de



Wir suchen Kursleiter:innen

Für Stadtführungen und im Bereich Natur und Umwelt suchen wir Kursleitungen. Gewünscht sind jeweils einschlägige Qualifikationen, Erfahrung mit heterogenen Lerngruppen und innovative, partizipative Unterrichtsmethoden im Bereich der Erwachsenenbildung.

Bei Interesse wenden Sie sich per E-Mail an Susanne Boelke-Werner, susanne.boelke-werner.vhs@stadt-frankfurt.de

Frankfurt und Umgebung

NEU im

Programm

NEU im

Programm

Stadtentwicklung

Die Bankenklamm Palais und hohe Häuser in der Neuen Mainzer Straße

Keine andere Straße Frankfurts hat in ihrer Geschichte eine so radikale Veränderung über sich ergehen lassen müssen wie die Neue Mainzer Straße. Sie entstand 1809 als eine der ersten noblen Wohnstraßen des wohlhabenden Bürgertums und bot das Bild einer eleganten klassizistischen Palaiszeile. Heutige Passanten dieser Straße sehen davon kaum mehr etwas, hat doch Frankfurts Entwicklung zum führenden Finanzplatz Deutschlands die Straße in einen Hochhausparcours, volkstümlich "Bankenklamm", verwandelt. Bei einem Spaziergang durch die Neue Mainzer Straße befassen wir uns sowohl mit der Geschichte und den Wandlungen der Straße als auch den bemerkenswerten Hochhausarchitekturen zwischen ehemaliger EZB und der Baustelle des Central Business Tower.

0206-01 Thomas Huth
Do, 16.00 – 17.30 Uhr, **22. Feb., 1x**Treffpunkt: Willy-Brandt-Platz, vor dem EURO-Symbol: € 10

Dribbdebach Sachsenhausens historischer Kern



0206-03 Thomas Huth Sa, 14.00 – 16.00 Uhr, **02. März, 1x** Treffpunkt: Eiserner Steg, Sachsenhäuser Seite; € 12

Der Riederwald – gestern und heute

Der Riederwald ist mehr als Verkehrsstau im Erlenbruch! Der Rundgang zeigt die architektonischen Höhepunkte des Stadtteils. Hier entstand eine der ersten Arbeitersiedlungen im Frankfurter Stadtgebiet, die in den 1920er Jahren von Ernst May im Stil der Neuen Sachlichkeit erweitert wurde. Architekten wie Martin Weber und Martin Elsässer haben hier ihre Spuren hinterlassen. Die Tour durch das Quartier erinnert auch an ehemalige Bewohner:innen des Viertels, wie Johanna Tesch, Karl Waßmann und Heinz Saalig.

0206-06 Ost Bernhard Eddigehausen Sa, 14.00 – 16.00 Uhr, **06. Apr., 1x** Treffpunkt: U-Bahnstation U7 "Schäfflestraße", in Richtung Enkheim; € 12

Das Westend – ein historischer Spaziergang

Das Westend war schon immer ein bevorzugtes Wohngebiet der Frankfurter Bürger:innen. Im Quartier, wo sich einst der erste Zoo befand und berühmte Frankfurter Persönlichkeiten wohnten, führt der Rundgang durch einen damals wie heute noblen Stadtteil.

0206-09 Bernhard Eddigehausen Sa, 14.00 – 16.00 Uhr, **13. Apr., 1x** Treffpunkt: U-Bahnstation Westend (U6/U7), Eingang Feuerbachstraße; € 12

NEU im

Programm

Die "neue" alte Frauenfriedenskirche und Bockenheim

Nach zweijähriger gründlicher Renovierungsarbeit öffnete die Frauenfriedenskirche im November 2020 ihre Tore und erstrahlt seither in der ursprünglichen Farbigkeit als echtes Juwel der Frankfurter Sakralarchitektur. Der Bau der 20er Jahre gehört zu den Schlüsselbauten in der Entwicklung des katholischen Kirchenbaus des 20. Jahrhunderts hin zur Moderne. Neben der Frauenfriedenskirche steht aber auch die 1895 nach Frankfurt eingemeindete Stadt Bockenheim auf dem Programm unserer Führung. Für den Stadtteil ist bis heute die eigenwillige Mischung aus ländlichem altem Ortskern mit Herrensitzen, einem traditionsreichen jüdischen Friedhof und städtisch anmutenden Bauten des 19. Jahrhunderts mit ausgedehntem Villengebiet typisch. Ein Querschnitt erschließt sich auf unserem Rundgang.

0206-12 Thomas Huth Mi, 15.00 – 17.00 Uhr, **15. Mai, 1x** Treffpunkt: Hauptportal Frauenfriedenskirche, Zeppelinallee 101; € 12

Das Holzhausenviertel und der Oeder Weg Alles andere als "öde"

NEU im Programm

NEU im

Bis ins frühe 19. Jahrhundert markierte der Eschenheimer Turm das Ende der Stadt, ienseits erstreckten sich Weingärten. Obstwiesen und Sommersitze der Patrizier. Pioniere der Besiedlung waren die "Sommerhäuser" der wohlhabenden Frankfurter und bis in die 1920er Jahre hatte sich die Bebauung bis zum Hauptfriedhof vorgeschoben. Dabei ist mit dem Holzhausenviertel ein sehr eindrucksvolles Villen- und Mietshausviertel, geplant von namhaften Architekten wie May, Weber und Pützer, entstanden. Zwischen Eschenheimer Landstraße und Oeder Weg macht ein Spaziergang mit den "Schweizerhäusern" bekannt, vermittelt Erhellendes zur Freimaurergeschichte, und widmet sich den schönsten Häusern rund um das Holzhausenschlösschen, dem letzten erhaltenen Frankfurter Patriziersitz

0206-15 Thomas Huth Mi, 16.30 – 18.30 Uhr, **22. Mai, 1x** Treffpunkt: CineStar Metropolis, am Eingang; € 12

Ernst May Siedlung Hellerhof Der Rundgang durch die Hellerhof-

siedlung im Gallus wirft zunächst einen Blick auf die Geschichte der um die Jahrhundertwende errichteten Wohngebäude, die heute den alten Teil der Siedlung ausmachen. Mit dieser Perspektive geht die Führung weiter in den Bereich, der in den 1920er Jahren als Teil des unter dem früheren Stadtbaurat Ernst May aufgelegten Wohnungsbauprogramms "Das Neue Frankfurt" errichtet wurde. Die ehemaligen Ladengeschäfte werden heute als Ateliers von Künstlern und als Ausstellungsräume genutzt. Im Rahmen der Füh-

0206-18 Alexandra Flieth
Do, 17.00 – 19.00 Uhr, **06**. **Juni, 1x**Treffpunkt: Haltestelle Rebstöcker Straße – Straßenbahn 11, 21 (Richtung Zuckschwerdtstraße, Nied Kirche): € 12

rung sollen zwei dieser Ateliers besichtigt werden.

Stadtgeschichte und Geschichten

Die Innenstadt neu entdecken – Inklusiver Rundgang

Für blinde und sehbeeinträchtigte Menschen mit und ohne Begleitung

Schon in alten Zeiten wurden auf dem Römerberg Feste gefeiert, dazu gibt es viele spannende Geschichten. Wir gehen in die schönen Gassen der Neuen Altstadt, dem neuen Viertel neben dem Dom. das von 2014 bis 2018 realisiert wurde. Ein neues Quartier mit einigen rekonstruierten Häusern, die so aussehen, wie in alten Zeiten. Anschließend erkunden wir die Plätze in der Innenstadt, wie den Liebfrauenplatz und die Hauptwache. Dort kann man unter anderem einen Brunnen mit den Figuren aus dem Struwwelpeter entdecken. Einige weitere Skulpturen in der Nähe der Börse begeistern viele Besucher:innen. Lassen auch Sie sich in den Bann ziehen von lebendigen Geschichten rund um unsere Frankfurter Innenstadt.

0208-01 Angelika Macaluso Mi, 17.00 - 19.00 Uhr, 06. März, 1x Treffpunkt: Justitia-Brunnen, Römerberg; € 12

Bewegte Zeiten Vom Frankfurter Wachensturm zum

Spaziergang auf den Spuren der demokratischen Bewegung in Frankfurt. Während des unterhaltsamen Rundgangs werden Orte in der Innenstadt aufgesucht, die mit den revolutionären Zeiten des Vormärz in Verbindung stehen. Die Tour ist begleitet von interessanten Anekdoten über Personen, die im Rahmen dieser Ereignisse eine Rolle spielten, wie z. B. Annett und Friedrich Stoltze, Heinrich Hoffmann, Heinrich von Gagern und Otto von Bismarck. Den Teilnehmenden wird damit auf einer kurzweiligen Führung die ereignisreiche Zeit der 1948/49er Jahre nähergebracht.

0208-03 Bernhard Eddigehausen Sa. 14.00 - 16.00 Uhr. 23. März. 1x Treffpunkt: Uhrtürmchen am Café Hauptwache; € 12

Der Frankfurter Hauptfriedhof

NEU im Friedhöfe sind ein hervorragender Programm Spiegel des jeweiligen Zeitgeistes und Zeitgeschmacks. Frankfurts Hauptfriedhof, angelegt 1828, zählt zu den größten Friedhöfen Deutschlands und gibt einen repräsentativen Einblick in die Befindlichkeiten der Stadtgesellschaft seiner Zeit. Der Wandel von der schlichten Begräb-

nisstätte des Klassizismus über das protzige Mausoleum der Gründerzeit bis zur fast grenzenlosen Vielfalt der Möglichkeiten in unseren Tagen ist auf dem riesigen parkähnlichen Areal präsent. Von den Gruftarkaden des Klassizismus ausgehend werden wir nicht nur den Wandel der Stile kennenlernen. sondern auch vor mancher Grabstätte prominenter Frankfurter:innen verweilen, sei es das "Paulinchen" aus Hofmanns Struwwelpeter oder der Dichter des Komischen, Robert Gernhardt.

0208-06 Thomas Huth Di. 16.00 - 18.00 Uhr. **09. Apr.. 1x** Treffpunkt: Hauptfriedhof Altes Portal, Eckenheimer Ldstr.188-190: € 12

Jüdische Persönlichkeiten

Frankfurt hat eine Jahrzehnte alte jüdische Tradition – länger als in jeder anderen Stadt Deutschlands. 1462

entstand mit der Judengasse das erste Ghetto in Europa. Zahlreiche bekannte jüdische Familien, wie die Rothschilds und die Franks lebten ursprünglich in Frankfurt. Obwohl viele Frankfurter Bürger:innen jüdischen Glaubens wichtige Weichen für die Entwicklung der Stadt gestellt haben und diverse Projekte finanziert haben, überlebten nur wenige Juden in Frankfurt den Naziterror. Auf einige dieser bedeutenden jüdischen Frankfurter:innen und ihre Stiftungen soll bei diesem Rundgang aufmerksam gemacht werden.

0208-09 Angelika Macaluso Mi, 17.00 - 19.00 Uhr, 10. Apr., 1x Treffpunkt: Willy-Brandt-Platz, vor dem EURO-Symbol: € 12

Unbekanntes Frankfurt

Sie waren schon oft in der Frankfurter Innenstadt unterwegs? Orte wie die Zeil und die Hauptwache kennen Sie schon? Den Römerberg und den Kaiserdom kennen Sie auch schon? Dann haben Sie den Neuling-Level bereits hinter sich und dürfen sich als Fortgeschrittene bezeichnen. Auf einer ganz besonderen Tour werden Sie Frankfurt von einer völlig neuen Seite kennenlernen. Auf unserer Route durch die Gassen, abseits der Hauptstraßen, lernen Sie Plätze kennen, deren Geschichten Sie garantiert überraschen und faszinieren werden.

0208-12 Michael Luh Do, 17.00 – 19.00 Uhr, **25. Apr., 1x** Treffpunkt: Uhrtürmchen am Café Hauptwache; € 12

Frankfurt kriminell – Kriminalfälle der Geschichte

"Heißes Pflaster Frankfurt" ... ein Image, das viele mit der Finanzmetropole verbinden. Vom einfachen Diebstahl bis hin zu Morden mit niemals ermitteltem Täter hat Frankfurts Geschichte tatsächlich alles zu. bieten. Aber auch Kriminalfälle zum Schmunzeln haben sich hier zugetragen. Kommen Sie mit auf einen spannenden Spaziergang durch die Frankfurter Kriminalgeschichte. Auf dem Rundgang hören Sie Geschichten von Kunsträubern, Mördern, einem Juwelendiehstahl einer Kindsmörderin und einem der größten Skandale der deutschen Nachkriegszeit. Nicht nur die Fälle, sondern auch die Vollstreckung der Strafen in früheren Zeiten werden Ihnen Schauer über den Rücken jagen. Erleben Sie Frankfurt aus einer ganz besonderen, kriminellen Perspektive!

0208-15 Michael Luh Mi, 17.30 - 19.30 Uhr, 29. Mai, 1x Treffpunkt: Justitia-Brunnen, Römerberg; € 12

NEU im

NEU im

Frankfurts frommes Erbe: Kirchen in der Innenstadt

Programm Frankfurt hat über viele Jahrhunderte ein reiches religiöses Leben aufzuweisen. was sich im Bau zahlreicher Kirchen materialisierte. Einige davon gehören, wie der Dom oder die Paulskirche, sogar zu den Wahrzeichen der Stadt, andere sind eher versteckte baukünstlerische Kleinode wie Sankt Leonhard oder die einstige Karmeliterkirche. Hinzu kommt als Besonderheit, dass Frankfurt immer gemischtkonfessionell war und daher in seinen Kirchen auch die unterschiedlichen Philosophien eines Gottesdienstraums erlebbar sind. Wir besuchen die historisch, baukünstlerisch und religiös wichtigsten Innenstadtkirchen: Dom, Alte Nikolaikirche, Sankt Leonhard, Liebfrauenkirche und Katharinenkirche.

0208-18 Thomas Huth So. 15.00 - 17.00 Uhr. **02. Juni. 1x** Treffpunkt: Vor dem Eingang zum Kaiserdom (St. Bartholomäus, Domplatz 1); € 12

Große Liebe oder Liebelei Goethe als Privatmensch

Programm Wie war der große deutsche Dichter und Denker im Privaten?

Viele Affären haben sich auf seine Werke ausgewirkt. Die Liebe war für ihn, zumindest in der Anfangsphase der Verliebtheit, eine Quelle der Inspiration. Viele Gedichte, Romane und Dramen entstanden unter dem Eindruck der Begegnungen mit der einen oder anderen Schönen.

Sein Verhalten in den Beziehungen war jedoch

schnell von Zweifeln oder auch von Unbeständigkeit gekennzeichnet.

Einige unvergessliche Begegnungen des Dichters mit den Damen sollen bei diesem Rundgang näher betrachtet werden.

0208-21 Angelika Macaluso Mi, 17.00 – 19.00 Uhr, **05. Juni, 1x** Treffpunkt: Uhrtürmchen am Café Hauptwache; € 12

Ziel: Frankfurt Frankfurt und die niederländischen Glaubensflüchtlinge

Menschen, die in ihrer Heimat verfolgt und bedroht werden, haben schon oft in der Geschichte in Frankfurt ein neues Zuhause gesucht und gefunden. So auch die protestantischen Glaubensflüchtlinge aus den Spanischen Niederlanden, die Mitte des 16. Jahrhunderts unter dem Habsburger Regime nur die Wahl zwischen dem Wechsel zum Katholizismus und der Flucht in die Fremde hatten. Einige der Spuren. die von den Exilant:innen hinterlassen wurden. sind noch heute im Stadtbild zu finden. Was hat die Frankfurter Börse mit den Glaubensflüchtlingen zu tun? Wer war der erste Frankfurter Millionär? Wo wurden früher Gottesdienste in niederländischer Sprache gehalten? Und was hat eine "Bloody Mary" mit alldem zu tun? All diese Fragen werden im Laufe der Führung, die auch Parallelen zu aktuellen Geschehnissen erkennen lässt, beantwortet.

0208-24 Michael Luh Do, 17.30 — 19.30 Uhr, **27. Juni, 1x** Treffpunkt: Willy-Brandt-Platz, vor dem EURO-Symbol; € 12

Brunnengeschichten

Sachsenhausen, insbesondere der alte Ortskern, ist bekannt für seine zahlreichen Brunnen, die heute ganz beiläufig Teil des Stadtbildes sind, aber eine lange Tradition haben. So war die Reinigung der Brunnen eine Aufgabe, die über Jahrhunderte hinweg von Sachsenhäuser Bürger:innen übernommen wurde. Diese Funktion begründete einst auch das traditionsreiche Sachsenhäuser Brunnenfest. Die Führung lädt ein zu einer Entdeckung der Sachsenhäuser Brunnen und damit verknüpft auch zur Erkundung der Geschichte des alten Ortskerns im Stadtteil

0208-27 Süd Alexandra Flieth Do, 17.00 – 19.00 Uhr, **04. Juli, 1x** Treffpunkt: Frau Rauscher Brunnen, Klappergasse; € 12

Prost! - Frankfurt und der Äppelwoi

Wie kommt der Apfel in den Bembel? Wer war eigentlich Frau Rauscher? Und wie wird die Grüne Soße traditionell gemacht? Fragen über Fragen und zahlreiche Legenden ranken sich um das Frankfurter Traditionsgetränk, den Äppelwoi.

Was das "Stöffche" mit Frankfurt zu tun hat und Frankfurt mit dem "Stöffche", das erfahren Sie bei einem Spaziergang vom Römerberg nach Alt-Sachsenhausen, der Heimat des Äppelwoi.

Und weil ja auch das Zuhören durstig machen kann, beginnt die Führung nach Absprache erst einmal mit einem Schobbe (Glas Apfelwein). Das "Gerippte" (typisches Glas) dürfen Sie auf Wunsch behalten und ist neben den vielen gewonnenen Eindrücken eine schöne und bleibende Erinnerung an die Stadtführung.

Zusatzkosten 3€ im Kurs zu zahlen

0208-30 Verena Röse Mi, 17.00 – 18.30 Uhr, **10. Juli, 1x** Treffpunkt: am Römerberg, vor dem "Rathaus Römer" : € 10

Die Frankfurter Wallanlagen – ein kompakter Rundgang

Auf dieser kompakten Stadtwanderung erfahren Sie Wissenswertes und Anekdotisches zu einzelnen Denkmälern und Kunst im öffentlichen Raum, zu Architektur und der Parkanlage. Beim Anlagenring handelt es sich um den ersten Frankfurter Grüngürtel, der vor etwas mehr als 200 Jahren entstanden ist. Manch unbekannter Winkel wird vielleicht zu Ihrem neuen Lieblingsort. Der Rundgang endet an der Ignaz-Bubis-Brücke (Literaturhaus).

0208-33 Brigitte Holdinghausen Do, 17.00 – 19.30 Uhr, **25. Juli, 1x** Treffpunkt: Willy-Brandt-Platz, vor dem EURO-Symbol; € 16

Einblicke

Zu Gast bei Frankfurter Persönlichkeiten aus Kultur, Wirtschaft und Politik

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

0210-01 West Sigrid Peicke

Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **06. März – 05. Juni, 11x** BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 98

Samstagnachmittags-Wanderungen

Die Regionalpark Rundroute

Die REGIONALPARK RUNDROUTE ist das Kernstück des Routennetzes im zentralen Ballungsraum RheinMain. Beginnend an der Mündung des Mains führt die Rundroute durch die Landschaften des Vordertaunus über die weiten Blicke der Wetterau und die großen Wälder im Süden Frankfurts bis ins Hessische Ried am Rhein. Sie verbindet auf insgesamt 190 km Streuobstwiesen, Felder und Feuchtbiotope, Kunstwerke und historische Zeugnisse, aber auch Aussichtspunkte und Spielangebote eröffnen immer wieder neue Perspektiven auf die uns umgebende Kulturlandschaft.

Wir erwandern die Regionalpark Rundroute in 21 Etappen von jeweils rund 10 – 14 km und beenden jede Tour in einem netten Ausflugslokal.

Ein alternativer Treffpunkt bei jeder Wanderung ist die

S-Bahn-Haltestelle Offenbach Kaiserlei – Bahnsteig am Fahrkartenautomat Offenbacher Seite: jeweils 20 Minuten vor angegebenem Zeitpunkt Zusatzkosten: RMV-Ticket Rückkehr gegen 20.00 Uhr In Kooperation mit der VHS Offenbach

Regionalpark Rundroute, Etappe 13 Bauschheim – Mainz-Gustavsburg

Diese Etappe der Rundroute führt von Bauschheim durch die Ginsheimer Rheinauen mit Blick auf die Rheinhessischen Weinberge nach Mainz-Gustavsburg. Ca. 10 km.

Zusatzkosten: RMV-Ticket, Abschlusseinkehr In Kooperation mit der VHS Offenbach

0212-01 Theda Bunje Sa, 13.50 – 20.00 Uhr, **03. Feb., 1x** Treffpunkt: RMV-Mobilitätszentrale Verkehrsinsel an der Hauptwache; € 18

Regionalpark Rundroute, Etappe 14 Mainz-Gustavsburg – Hochheim

Diese Etappe der Rundroute führt uns zum weitläufigen Landschaftsschutzgebiet Mainspitze am Zusammenfluss von Main und Rhein, zum Aussichtsturm am Kostheimer Mainhafen und schließlich zur Abschlusseinkehr in Hochheim am Main. Ca. 12 km. Zusatzkosten: RMV-Ticket, Abschlusseinkehr In Kooperation mit der VHS Offenbach

0212-03 Theda Bunje Sa, 13.35 – 20.00 Uhr, **02. März, 1x** Treffpunkt: RMV-Mobilitätszentrale Verkehrsinsel an der Hauptwache; € 18

Regionalpark Rundroute, Etappe 15 Hochheim – Flörsheim

Diese Etappe der Rundroute führt von Hochheim vorbei an der Aussichtskanzel "Vogelnest", bergauf zum "Eisenbaum" und zur traumhaft inmitten der Weinberge gelegenen Flörsheimer Warte sowie schließlich zur Abschlusseinkehr in Flörsheim am Main. Ca. 14 km.

Zusatzkosten: RMV-Ticket, Abschlusseinkehr In Kooperation mit der VHS Offenbach

0212-06 Theda Bunje Sa, 13.30 – 20.00 Uhr, **06. Apr., 1x** Treffpunkt: RMV-Mobilitätszentrale Verkehrsinsel an der Hauptwache; € 18

Regionalpark Rundroute, Etappe 16 Flörsheim – Hattersheim

Diese Etappe der Rundroute führt uns von Flörsheim nach Bad Weilbach, weiter zum Regionalpark Portal Weilbacher Kiesgruben, zum Rosarium und schließlich am Schwarzbach entlang zur Abschlusseinkehr in Hattersheim. Ca. 14 km.

Zusatzkosten: RMV-Ticket, Abschlusseinkehr In Kooperation mit der VHS Offenbach

0212-09 Theda Bunje Sa, 13.30 – 20.00 Uhr, **04. Mai, 1x** Treffpunkt: RMV-Mobilitätszentrale Verkehrsinsel an der Hauptwache; € 18

Regionalpark Rundroute, Etappe 17 Hattersheim – Oberliederbach

Diese Etappe der Rundroute führt uns von Hattersheim, z.T. auf der Bonifatius-Route, zum Landschafts-Ziegeleipark Kriftel mit Panoramablick auf den vorderen Taunus und schließlich zur Abschlusseinkehr in Oberliederbach. Ca. 12 km. Zusatzkosten: RMV-Ticket, Abschlusseinkehr In Kooperation mit der VHS Offenbach

0212-12 Theda Bunje Sa, 13.45 – 20.00 Uhr, **01. Juni, 1x** Treffpunkt: RMV-Mobilitätszentrale Verkehrsinsel an der Hauptwache; € 18

Regionalpark Rundroute, Etappe 18 Oberliederbach – Eschborn

Von Oberliederbach kreuzt diese Etappe der Rundroute erst die "Safari-Route" bei Sulzbach und führt uns dann durch die Waldparklandschaft "Arboretum" zur Abschlusseinkehr in Eschborn. Ca. 12 km. Zusatzkosten: RMV-Ticket, Abschlusseinkehr In Kooperation mit der VHS Offenbach

0212-15 Theda Bunje Sa, 14.00 – 20.00 Uhr, **13. Juli, 1x** Treffpunkt: RMV-Mobilitätszentrale Verkehrsinsel an der Hauptwache; € 18

Regionalpark Rundroute, Etappe 19 Eschborn – Ober-Eschbach

Von Eschborn geht diese Etappe der Rundroute vorbei an Steinbach und durch Weißkirchen sowie, z.T. auf dem Hölderlinpfad, weiter zur Abschlusseinkehr in Ober-Eschbach. Ca. 14 km.

Zusatzkosten: RMV-Ticket, Abschlusseinkehr In Kooperation mit der VHS Offenbach

0212-18 Theda Bunje Sa, 13.30 – 20.00 Uhr, **03. Aug., 1x** Treffpunkt: RMV-Mobilitätszentrale Verkehrsinsel an der Hauptwache; € 18

Exkursionen in die Region:

Winter im Taunus: Biotop Hühnerbergwiese und Urselbach



Unsere Februarwanderung beginnt am Bahnhof Kronberg. Von hier aus durchqueren wir leicht ansteigend Viktoria- und Schlosspark, vorbei an riesigen Mammutbäumen und dem Kronberger Schloss bergan Richtung Hühnerbergwiese. Hier eröffnet sich uns ein Naturschutzgebiet aus großen Wiesenflächen und Quellsümpfen, eine Heimat seltener Tierarten. Wir folgen weiter einem Wall entlang parallel eines Bachzulaufs, der uns schließlich zum Urselbach führt. Wir folgen dem Bachlauf ca. einen Kilometer, bis wir in einer steilen Kehre, erst sanft ansteigend, dann herunter den Kaiserin Friedrich Weg zurück nach Kronberg wandern, wo wir unsere Tour in einer ortstypischen Wirtschaft inmitten der pittoresken Altstadt gemeinsam ausklingen lassen.

Strecke: 15 km, Dauer 4,5 Stunden / mäßige Steigungen: Aufstieg 280 Hm / Abstieg 280 Hm zzgl. Pausen und Einkehr.

Bitte mitbringen: Witterungsangepasste Kleidung, (Wanderung findet auch bei Schnee statt) stabile Wanderschuhe, ggf. Wanderstöcke, ausreichend Flüssigkeit und Verpflegung. Zusatzkosten: Individuelle Anreise; Einkehr in der Altstadt Kronberg

0216-01 Susanne Schnabel So, 11.25 – 19.00 Uhr, **11. Feb., 1x** Treffpunkt: Kronberg Bahnhof (S-Bahn-Linie S4); € 25

Marburg

Auf den Spuren einer Heiligen, eines Landgrafen und der Brüder Grimm

Programm Guder

Eine Reise die mit einer der frühesten Hochburgen Deutschlands, dem späteren Landgrafenschloss, beginnt und an das Werk von Philipp dem Großmütigen erinnert. Beim Spaziergang, durch die historische Altstadt, treffen wir auf versteckte Winkel die über die Brüder Grimm und ihren romantischen Kreis in Marburg erzählen. Am Ende des Streifzuges leuchten in der frühgotischen Hallenkirche, in Farbenpracht, die barmherzigen Taten der Heiligen Elisabeth von Thüringen ins Heute entgegen. Zusatzkosten: Gruppenkarte: Hessenticket, Preis wird unter Teilnehmenden aufgeteilt. Eintritt für das Schlossmuseum. Einkehr, bitte melden, wer nicht zum Mittagstisch kommt.

0216-03 Astrid Dermutz

Sa, 09.25 − 16.45 Uhr, **24. Feb., 1x** Treffpunkt: Hauptbahnhof Frankfurt a.M. am DB-Infostand vor Gleis 12; \leq 25

Wanderung durch die Dietesheimer Steinbrüche

Zur Apfelwein-Führung in Hanau

Von Offenbach-Bieber führt unsere Wanderung zu den Dietesheimer Steinbrüchen. Nach der Stilllegung der Basaltproduktion sammelte sich Grundwasser in den offen gelassenen Steinbrüchen und schuf in wenigen Jahren eine beeindruckende Seenlandschaft. Nach einer Mittagseinkehr geht es am Main entlang am Schloss Philippsruhe zum "Gerippten Museum". Dort erfahren wir bei Apfelweinproben vom Buchautor, Moderator und Kurator des Museums, Jörg Stier, einiges erstaunliches und unbekanntes über das 'magische Dreieck des Apfelweines'. In Geschichten und Anekdoten erzählt er uns. wie sich der Apfelwein vom Sachsenhäuser Haustrunk zum Hessischen Nationalgetränk und schließlich zum immateriellen Kulturerbe entwickelte. Ein "bembelfröhlicher" Abschluss kann anschlie-Bend in der Hanauer Innenstadt stattfinden. Wanderstrecke: ca. 15 km, kaum Steigungen

Alternativer Treffpunkt: 9.45 Uhr, S-Bahn-Haltestelle Offenbach Kaiserlei – Bahnsteig am Fahrkarten-

NEU im

automat Offenbacher Seite

Zusatzkosten: Führung (ca. 1,5 Std.) inkl. Apfelweinprobe ca. 16 €; Mittagseinkehr + RMV-Gruppenticket

In Kooperation mit der VHS Offenbach

0216-06 Theda Bunje So, 09.20 – 18.15 Uhr, **25. Feb., 1x** Treffpunkt: Hauptbahnhof Frankfurt a.M. am DB-Infostand vor Gleis 12; € 25

Seligenstadt Eine spannende Zeitreise

Der Spaziergang führt in die Zeit der Karolinger zurück und offenbart einen Reliquien Krimi, wie ihn das Mittelalter schrieb. Der Weg führt dabei durch die malerische Altstadt zur Ruine der staufischen Kaiserpfalz und weiter zur karolingischen Basilika mit anschließender imposanter barocker Klosteranlage. Danach geht es entlang des Mains zu einem kunsthistorischen Kleinod, einer Wasserburg. Seligenstadt ist gespickt mit Geschichte und Geschichten und 177 anerkannten Kulturdenkmälern.

NEU im

Programm

Zusatzkosten: Gruppenkarte, Hessenticket, Preis wird unter Teilnehmenden aufgeteilt. Einkehr, bitte melden, wer nicht zum Mittagstisch kommt.

0216-09 Astrid Dermutz Sa, 10.20 – 17.30 Uhr, **16. März, 1x** Treffpunkt: Hauptbahnhof Frankfurt a.M. am DB-Infostand vor Gleis 12; € 25

Osterwanderung rund um Osterspai im Oberen Mittelrheintal

Im Welterbe Oberes Mittelrheintal führt unser Weg zunächst zum Filsener Kirschenpfad. Mit herrlichen Aussichten auf die Rheinschleife mit Boppard, auf das rheinaufwärts gelegene Kamp-Bornhofen sowie das Dorf Filsen geht es auf dem Rheinsteig weiter zum Aussichtspunkt Filsener Ley. Auf einem Panoramaweg kommen wir zum Schloss Liebeneck, das auf der Höhe über Osterspai thront. Nun führt uns der Langhalsweg im Naturpark Nassau durch traumhafte Pfade und abwechslungsreiche Täler zu beeindruckenden Felsklippen. Ruhige Waldabschnitte wechseln mit sagenhaft schönen Aussichten auf das Mittelrheintal vom Bopparder Hamm bis hin zur Marksburg, Viele Rastmöglichkeiten laden mit Fernblick zum Verweilen ein. Unser Oster-Wanderziel ist der Ort Osterspai mit vielen Fachwerkhäusern aus dem 17. und 18. Jahrhundert. Bitte Verpflegung für unterwegs mitnehmen.

Wanderstrecke: ca. 16 km mit einigen z.T. kräftigen Steigungen, ca. 400 Höhenmeter Alternativer Treffpunkt: 8.15 Uhr, S-Bahn-Haltestelle Offenbach Kaiserlei – Bahnsteig am Fahrkartenautomat Offenbacher Seite

Zusatzkosten: Quer-durchs-Land-Bahngruppenticket, Abschlusseinkehr.

In Kooperation mit der VHS Offenbach

0216-12 Theda Bunje So, 08.40 – 20.15 Uhr, **31. März, 1x** Treffpunkt: Hauptbahnhof Frankfurt a.M. am DB-Infostand vor Gleis 12; € 25

Klassiker an der blühenden Bergstraße

Von Bensheim nach Heppenheim

Von der bekannten Fachwerkstadt Bensheim starten wir durch sanfte Weinberge zum Naturschutzgebiet Hemsberg, von dessen Aussichtsturm wir einen weiten Blick über Bergstraße und Rheinebene genießen können. Außerdem können wir im dortigen Kiosk einen kleinen Imbiss zu uns nehmen.

NEU im

Programm

Anschließend geht es durch die toskanaähnliche Landschaft der Weinberge zwischen Bensheim und Heppenheim über das Hambacher Tal nach Heppenheim, wo wir zum Abschluss noch einmal der historischen Starkenburg einen Besuch abstatten. Dort oder in der schönen Fachwerkaltstadt von Heppenheim, zu der wir im Anschluss absteigen, machen wir noch einmal eine Abschlusseinkehr Wanderstrecke: ca. 13 km mit ca. 200 m Steigung. Etwas stärkere, aber kurze Steigungen auf Hemsberg und Starkenburg, sonst insgesamt ziemlich leicht.

Bitte mitbringen: passende Kleidung und wandertaugliche Schuhe mit gutem Profil, Getränke. Wegen der vorgesehenen Einkehr ist Proviant nicht unbedingt nötig.

Zusatzkosten: Bahnticket und Einkehr in den Gaststätten

0216-15 Stefan Schaab So, 10.15 – 18.30 Uhr, **14. Apr., 1x** Treffpunkt: Hauptbahnhof Frankfurt a.M. am DB-Infostand vor Gleis 12: € 25

Besuch des Keltenfürsten vom Glauberg

Steil ist der Aufstieg hinab in die eisenzeitliche Hochkultur nördlich der Alpen. Dieser Weg führt 2.400 Jahre zurück in die Welt

Anzeige

Damit aus dem Umzug keine große Kiste wird: 115 UMMELDEN Unter der 115 erfahren Sie schneller, wie Sie Ihre Behördengänge erledigen können. Sie erreichen die 115 ohne lange Wartezeit wochentags von 8 bis 18 Uhr. Aus dem Festnetz können Sie die 115 zum Ortstarif oder per Flatrate erreichen. Weitere Infos, auch zu den Mobilfunkkosten, erhalten Sie unter www.115.de.

der Kelten, am Rand der östlichen Wetterau. Wie sie herrschten und lebten, das ist im Museum "Keltenwelt am Glauberg" ausgestellt. Es ist der Schatz aus drei reich ausgestatteten Kriegergräbern die an diesem Ort geborgen wurden. Er lässt ihren Alltag und Glauben erahnen. Spektakulär: die Statue des "Keltenfürsten vom Glauberg". Geschichte mit Fernblicken in die Kulturlandschaft von Vogelsberg und Wetterau.

Zusatzkosten: Gruppenkarte, Hessenticket, Preis wird unter Teilnehmenden aufgeteilt. Eintritt Museum 5,- €, Einkehr, bitte melden, wer nicht zum Mittagstisch kommt.

0216-18 Astrid Dermutz
Sa, 09.30 — 16.10 Uhr, **20. Apr., 1x**Treffpunkt: Hauptbahnhof Frankfurt a.M. am DB-Infostand vor Gleis 12: € 25

Frühling an der Bergstraße Die Melibokus Runde von Zwingenberg



Unsere Bergstraßenwanderung führt uns durch die Altstadt von Zwingenberg Richtung goldenes Kreuz, dann weiter zu einer malerischen Klosterruine, bis wir das Schloss Heiligenberg erreichen. Hier genoss einst der russische Zar die Sommerfrische.

Weiter geht es bergan auf den Melibokus, die höchste Erhebung der Region. Bei klarer Sicht haben wir einen fantastischen Fernblick bis zum Pfälzer Wald und hinüber zum Taunus. Abschließend steigen wir hinab nach Zwingenberg, wo wir den Tag in einer typischen Bergsträßer Gaststube ausklingen lassen.

Strecke: 18,4 km, Dauer: 5,5 Stunden / Aufstieg 600 Hm / Abstieg 600 Hm zzgl. Pausen und Einkehr. Bitte mitbringen: Witterungsangepasste Kleidung, stabile Wanderschuhe, ggf. Wanderstöcke, ausreichend Flüssigkeit und Verpflegung.

Zusatzkosten: Gruppenkarte Hessenticket, Preis wird unter Teilnehmenden aufgeteilt, Einkehr in Zwingenberg

0216-21 Susanne Schnabel So, 09.15 – 19.00 Uhr, **21. Apr., 1x** Treffpunkt: Vor dem Hauptbahnhof Haupteingang; € 25

Durchs grüne Wiesbaden Von den Reisinger-Anlagen bis zum Apothekergarten

Bereits gegenüber dem Hauptbahnhof wird der Besucher der Landeshauptstadt mit einem Blick auf den Taunus begrüßt. Durch die Reisinger- und Herbert-Anlagen gelangt man zum Warmen Damm und zum Kurpark. Den Weg säumen zwei Weiher, exotische Bäume, Denkmäler und Kunstwerke. Entlang des Rambachs führt die Promenade bis zur Dietenmühle, die seinerzeit schon Goethe lobend erwähnte. Die gepflegten Aukamm-Anlagen mit Wassertretanlage liegen im heutigen Kurgebiet. Durch das Naturerlebnistal mit Streuobstwiesen führt der Weg zum Apothekergarten, ein großer Heil- und Giftpflanzengarten. Herzstück des Apothekergartens sind die mittelalterlich nachempfundenen Klostergärten.

0216-24 Monika Öchsner Sa, 15.00 – 18.00 Uhr, **27. Apr., 1x** Treffpunkt: Wiesbaden, Schlossplatz, Marktbrunnen; € 15

Wanderung zu Ockstädter Kirschblüte

Unsere Wanderung startet in Bad Nauheim und führt uns durch den Sprudelhof und über den Marktplatz zunächst hoch in den Wald. Schließlich kommen wir in ein echtes Kirschenparadies mit nahezu 42.000 Bäumen. Der Friedberger Stadtteil Ockstadt ist für seine Kirschen weit über die Grenzen der Region bekannt. Wenn ein leichter Wind weht, entsteht ein wahres Schneegestöber aus Blütenblättern, was schon fast an die berühmte iapanische Kirschblütenzeit "Sakura" erinnert, Mit Blick über die Wetterau auf Taunus, Vogelsberg, Spessart und – hinter der Skyline von Frankfurt – auf den Odenwald drehen wir eine große Runde. Eine Mittagseinkehr in Ockstadt ist vorgesehen. Die Tour endet in Friedberg. Wanderstrecke: ca. 17 km mit wenigen Steigungen, ca. 270 Höhenmeter Alternativer Treffpunkt:

9.15 Uhr, S-Bahn-Haltestelle Offenbach Kaiserlei – Bahnsteig am Fahrkartenautomat Offenbacher Seite Zusatzkosten: RMV-Gruppenticket, Mittagseinkehr In Kooperation mit der VHS Offenbach

0216-27 Theda Bunje So, 09.40 – 18.00 Uhr, **28. Apr., 1x** Treffpunkt: Hauptbahnhof Frankfurt a.M. am DB-Infostand vor Gleis 12; € 25

Fulda

Von einer christlichen Bastion zur prunkvollen Barockstadt

Heute gilt Fulda als die Barockstadt
Hessens. Klein, mit einem in einer Aue an der
Fulda gegründeten Kloster, fing ihre Geschichte
im Jahre 744 an. Eine christliche Bastion, die sich
mit dem Wirken des heiligen Bonifatius verbindet.
Diese Zeitreise begibt sich auf Spurensuche nach
den Anfängen. Eine Reise, die im Schlossgarten
beginnt und danach die Michaeliskirche mit ihrer
karolingischen Krypta, den barocken Dom, mit dem

NEU im

Programm

Bonifatius-grab, die Prunkräume des ehemaligen Residenzschlosses der Fuldaer Fürstäbte und die Altstadt besucht

Zusatzkosten: Gruppenkarte: Hessenticket, Preis wird unter Teilnehmenden aufgeteilt, Eintritt für das Schlossmuseum, Einkehr, bitte melden, wer nicht zum Mittagstisch kommt.

0216-30 Astrid Dermutz
Sa, 09.10 – 17.30 Uhr, **11. Mai, 1x**Treffpunkt: Hauptbahnhof Frankfurt a.M. am DB-Infostand vor Gleis 12: € 25

Bergmähwiesenpfad und Vulkanring Vogelsberg

Zunächst führt unser Weg auf einem Teilstück des Vulkanrings Vogelsberg in den Wald und auf einem Höhenrücken oberhalb von Bermuthshain zur ehemaligen Skisprungschanze. Dort hat man eine herrliche Weitsicht über den Vogelsberg bis hin zur Rhön. Schließlich kommen wir zum Bergmähwiesenpfad bei Hartmannshain, der als Panorama-Rundweg durch die einzigartige Natur der Vogelsberger Bergmähwiesen mit Hecken, Feldgehölzen und kurzen Waldpassagen führt. Darin verborgen finden sich kleine Felsformationen, naturnahe Bäche und Quellbereiche. Unterwegs bieten sich immer wieder imposante Fernsichten in unterschiedliche Richtungen. Bitte Verpflegung für unterwegs mitnehmen. Wanderstrecke: ca. 17 km mit einigen z.T. kräftigen Steigungen, ca. 350 Höhenmeter.

Alternativer Treffpunkt 09:38, Offenbach-Hbf, Regional-Express RE50, Richtung Fulda, letzter Wagen Zusatzkosten: RMV-Gruppenticket, Einkehr In Kooperation mit der VHS Offenbach

0216-33 Theda Bunje Do, 09.15 – 20.30 Uhr, **30. Mai, 1x** Treffpunkt: Hauptbahnhof Frankfurt a.M. am DB-Infostand vor Gleis 12; € 25

Landeshauptstadt Wiesbaden – von Römern, Nassauern und Hessen

Bei dem Spaziergang durch Wiesbaden bewegen Sie sich auf den Spuren der Vergangenheit bis in die Gegenwart. Die Römer waren es, die Aquis Mattiaquis und seine heißen Quellen entdeckt haben. Während des Herzogtums Nassau hat sich Wiesbaden vom kleinen Landstädtchen zur Weltkurhauptstadt entwickelt. Kaiser Wilhelm II. kam gerne nach Wiesbaden zum Kuren. Auf ihn gehen die Maifestspiele zurück. Kurhaus und Theater spiegeln die prunkvolle Wilhelminische Zeit wider. Nach 1945 wurde Wiesbaden zur Landeshaupt von Hessen erkoren.

Der Rundgang beginnt am Schlossplatz mit altem

und neuem Rathaus, der Marktkirche und dem Stadtschloss (Sitz des Hessischen Landtags). Weiter geht es zum Bäckerbrunnen, Freilichtmuseum an der Heidenmauer, Kaiser-Friedrich-Bad und Kochbrunnen. Die letzten Stationen sind Theater, Kurhaus und Kurgarten.

0216-36 West *Monika* Öchsner Fr, 17.00 – 20.00 Uhr, **07. Juni, 1x** Treffpunkt: Wiesbaden, Schlossplatz, Marktbrunnen; € 15

Bad Nauheim Vom weißen Gold zum eleganten Kurbad

NEU im Programm

Elegant zeigt sich das schönste Jugendstilheilbad Deutschlands. Zur Kur kamen die Kelten vor 2.500 Jahren noch nicht. Sie wollten möglichst viel "weißes Gold" — Salz — an diesem Ort gewinnen. An die spätere Salzgewinnung erinnern Gradierbauten. Da heißt es entlang schlendern, die Augen schließen, vom Meer träumen, tief Luft holen atmen und in der Trinkkuranlage vom heilsamen Wasser schlürfen, um am Ende entlang geschlungener Wege die Ausblicke im Kurpark zu genießen. Ein wahres Gartenkunstwerk im englischen Landschaftsstil.

Zusatzkosten: Gruppenkarte: Hessenticket, Preis wird unter Teilnehmenden aufgeteilt. Für die Trinkkuranlage Becher mitbringen.

Bitte melden, wer nicht zum Mittagstisch kommt.

0216-39 Astrid Dermutz
Sa, 10.15 – 16.15 Uhr, **22**. **Juni, 1x**Treffpunkt: Hauptbahnhof Frankfurt a.M. am DB-Infostand vor Gleis 12; € 25

Wetterau-Wanderung durchs Krebsbachtal zur Sternbacher Kirche

Unsere Wanderung startet in Heldenbergen. Bei der Hainmühle in der Nähe von Kaichen gelangen wir ins idyllische Naturschutzgebiet "Krebsbachtal" mit einer hohen Vielfalt an Tieren und Pflanzen. Entlang des Bächleins führt unser Weg nun über Erbstadt zur abseits jeder menschlichen Siedlung im Wald gelegenen Wallfahrtskirche St. Gangolf, auch Sternbacher Kirche genannt, die 778 erstmalig erwähnt wurde. Nach einer Abschlusseinkehr geht es schließlich von Bruchenbrücken per S-Bahn wieder zurück. Bitte Verpflegung für unterwegs mitnehmen. Wanderstrecke: ca. 20 km mit wenigen Steigungen, ca. 170 Höhenmeter

Alternativer Treffpunkt: 9.53 Uhr, Offenbach-Hbf, Regionalbahn RB51, Richtung Wächtersbach, letzter Wagen Zusatzkosten: RMV-Gruppenticket, Abschlusseinkehr In Kooperation mit der VHS Offenbach

0216-42 Theda Bunje So, 09.30 – 18.30 Uhr, **30. Juni, 1x** Treffpunkt: Hauptbahnhof Frankfurt a.M. am DB-Infostand vor Gleis 12: € 25

Bergstraßenwanderung von Zwingenberg nach Heppenheim

Die Wanderung startet im mittelalterlichen Städtchen Zwingenberg mit seinen winkligen Gassen und romantischen Fachwerkhäusern. Die abwechslungsreiche Strecke auf dem Blüten- und Burgenweg geht mit gelegentlichen Steigungen durch Weinberge, Gärten, Wiesen und Dörfer entlang der hessischen Bergstraße, immer mit wunderbarer Aussicht auf die Rheinebene. In der gemütlichen Altstadt von Bensheim mit den liebevoll restaurierten Fachwerkhäusern und den ehemaligen Adelshöfen gibt es eine Mittagseinkehr. Die Tour endet in Heppenheim



mit seinem historischen Marktplatz, dem prächtigen Fachwerk-Rathaus und dem "Dom der Bergstraße". St. Peter. Per Bahn geht es wieder zurück nach Frankfurt

Wanderstrecke: ca. 20 km mit einigen Steigungen, ca. 435 Höhenmeter

Alternativer Treffpunkt: 9.05 Uhr, S-Bahn-Haltestelle Offenbach Kaiserlei – Bahnsteig am Fahrkartenautomat Offenbacher Seite

Zusatzkosten: RMV-Gruppenticket, Einkehr In Kooperation mit der VHS Offenbach

0216-45 Theda Bunje So, 09.30 - 18.30 Uhr, **21. Juli, 1x** Treffpunkt: Hauptbahnhof Frankfurt a.M. am DB-Infostand vor Gleis 12: € 25

Exkursionen in die Region König von Kronberg – Anton Burger und die Malerkolonie

Vor 110 Jahren starb Anton Burger, eine über die Region hinaus bekannte Künstlerpersönlichkeit. Als Sohn eines Weißbinders wurde er 1828 in der Frankfurter Altstadt geboren. Nach dem Studium am Städelschen Kunstinstitut begründete er zusammen mit Jakob Fürchtegott Dielmann und Philipp Rumpf um 1858 die Kronberger Malerkolonie. Seine Bildmotive fand Anton Burger in der unmittelbaren Umgebung: eine mittelalterliche Stauferburg, enge Gassen und Treppen, Wiesen und Wälder im Taunus. Er verreiste nie lange, denn in Kronberg fand er alles vor, was er als Künstler und Mensch benötigte. Durch seine Malschule zog er viele junge Künstler und insbesondere Künstlerinnen in das "Malernest". Am Schillerweiher haben die Kronberger dem Ehrenbürger ein Denkmal gesetzt.

Bei dem Spaziergang durch Kronberg erfahren Sie, wo der Künstler gewohnt hat, was er wo gemalt hat und wer seine Künstlerfreunde waren.

0216-48 West Monika Öchsner Sa. 14.00 - 17.00 Uhr. 27. Juli. 1x Treffpunkt: Kronberg, Recepturhof, Friedrich-Ebert-Straße 6: € 15

> Beachten Sie auch unsere Stadtführungen im Programmbereich Aktiv im Alter

Im Herzen des Hochspessarts: Von Heigenbrücken zum Programm Hafenlohrt

NEU im

NEU im

Programm

Mit dieser Wanderung durchstreifen wir die größten und stillsten Wälder des Hochspessarts. Von Heigenbrücken wandern wir zuerst durch einen Teil des schönen Lohrtals, bevor wir in den verschwiegenen Kalten Grund abbiegen, an dessen Talende der Anstieg zum Plateau des Hochspessarts beginnt. Über das Niklaskreuz und den Rand der alten Glasbläsersiedlung Rothenbuch erreichen wir den romantisch mitten im Wald gelegenen Bomigsee, an dessen Ufer wir unser Picknick machen. Durch den inmitten schöner Wälder gelegenen Bomiggrund erreichen wir eines der schönsten Spessarttäler, das Hafenlohrtal, durch das wir zur Bushaltestelle am Ahlmichdamm zurückwandern. Wanderstrecke: ca. 15 km mit ca. 300 m Steigung. ein längerer Anstieg zur Spessarthochfläche, ansonsten keine größeren Schwierigkeiten. Bitte mitbringen: passende Kleidung und wandertaugliche Schuhe, sowie vor allem Picknick und Getränke, es gibt unterwegs keine Einkehrmöglichkeit! Zusatzkosten: für die Bahn- und Busfahrt.

0216-51 Stefan Schaab So, 09.15 - 18.30 Uhr, **28. Juli, 1x** Treffpunkt: Frankfurt Südbahnhof vor dem Eingang Diesterwegplatz; € 25

Spätsommerlicher Taunus: Königsteiner Woogtalweiher Runde

Wir starten am Königsteiner Bahnhof mit Blick auf die gleichnamige Burg bergan Richtung Eichkopf. Von hier aus beginnt ein ruhiger, wunderschöner Wanderweg zum 1,5 Km entfernten Steinkopf. Weiter geht es Richtung Silberbachteiche in einen stillen, schönen Waldabschnitt mit Ausblicken nach Schlossborn bis weit in die Rhein-Main Ebene. Als dann wandern wir wieder talwärts Richtung Königstein, vorbei an einem Wasserfall, durch das pittoreske Woogtal mit gleichnamigen Weiher. In einer typischen lokalen Wirtschaft lassen wir den Tag gemütlich ausklingen.

Strecke: 19,8 km, Dauer: 6 Stunden / Aufstieg 570 Hm / Abstieg 570 Hm zzgl. Pausen und Einkehr. Bitte mitbringen: Witterungsangepasste Kleidung, stabile Wanderschuhe, ggf. Wanderstöcke, ausreichend Flüssigkeit und Verpflegung. Treffpunkt: 10:25 Uhr Königsteiner Bahnhof Abfahrt STN RB12 ab Frankfurt Hbf ab 09:47 Uhr (Zustiege Höchst und weitere an der Strecke möglich) (Genaue Informationen folgen kurz vor der Wanderung)

Zusatzkosten: Einkehr in Königstein

0216-54 Susanne Schnabel So. 10.25 - 19.00 Uhr. 18. Aug., 1x Treffpunkt: Königstein Bahnhof; € 25

Bergstraßenwanderung von Heppenheim nach Weinheim

Wir starten unsere Wanderung in Heppenheim mit seinem mittelalterlichen Marktplatz, dem prächtigen Fachwerk-Rathaus und dem "Dom der Bergstraße", St. Peter. Die abwechslungsreiche Strecke entlang der hessischen Bergstraße geht auf dem Blüten- und Burgenweg durch die Weinberge immer mit wunderbarer Aussicht auf die Rheinebene. Eine Mittagseinkehr ist vorgesehen. Auf dem von hohen Robinien umstandenen Marktplatz in der historischen Altstadt von Weinheim ist noch eine Abschlussrast (Café. Eis) möglich, bevor es mit der Bahn zurück nach Frankfurt geht.

Wanderstrecke: ca. 19 km mit einigen Steigungen, ca. 345 Höhenmeter.

Alternativer Treffpunkt: 9.05 Uhr, S-Bahn-Haltestelle Offenbach Kaiserlei – Bahnsteig am Fahrkartenautomat Offenbacher Seite Zusatzkosten: RMV-Gruppenticket, Einkehr In Kooperation mit der VHS Offenbach

0216-57 Theda Bunje So, 09.30 - 18.30 Uhr, 25. Aug., 1x Treffpunkt: Hauptbahnhof Frankfurt a.M. am DB-Infostand vor Gleis 12; € 25

Natur, Umwelt

Umweltlernen und Nachhaltigkeit

Klimakrise: Was kann ich (schon) tun?! Gemeinsamkeiten entdecken & an einem Strang ziehen

Im Team erarbeiten wir uns spielerisch die grundlegenden Fakten zum Klima, und vertiefen unser Verständnis. Das KlimaPuzzle ist ein anspruchsvolles "serious game", das auf den Berichten des Weltklimarats basiert. Es veranschaulicht Ursachen und die vielschichtigen Wirkungen des Klimawandels. Darauf aufbauend tauschen wir uns darüber aus, was die Fakten für unser Leben bedeuten. Im dritten Teil erarbeiten wir gemeinsam die persönlichen Motivationen und Möglichkeiten, konkret im eigenen Alltag aktiv werden zu können – als Einzelne und als Gemeinschaft. Der Workshop lädt zu gemeinsamem Denken ein, kurbelt den Teamgeist an und gibt Raum für einen lösungsorientierten Dialog: was kann mein Beitrag sein?

0301-01 Matthias Schmitt Sa, 14.00 – 17.30 Uhr, **02. März, 1x** VHS Sonnemannstraße; € 8

Mit dem Fahrrad nachhaltige Orte Frankfurts entdecken Frankfurt unverpackt, fair und lecker

Nachhaltiges Frankfurt? Ja aber hallo! Dass die Metropole nicht nur mit Finanzen punktet, sondern viele nachhaltige und individuelle Orte zu bieten hat, erleben Sie während dieser Tour mit dem Fahrrad. Wir tauchen ein in die Welt der Unverpackt Läden, entdecken Cafés, die regionale und saisonale Leckereien anbieten, lernen faire Mode kennen und erkunden tolle Initiativen, die Frankfurt grüner machen. Durch den Mix an Hintergrundwissen und Ausprobieren vor Ort sind Sie bestens ausgestattet, um den Alltag anschließend selber nachhaltiger zu gestalten. Hinweis: die Veranstaltung endet bei der Kooperative im Bärengarten 5.

Zusatzkosten: Geld für optionalen Einkauf im Unverpackt Laden.

Bitte mitbringen: Fahrrad und Helm, eine Tasche/ Rucksack mit einer verschließbaren Box/einem Behälter ca. 250 – 500 ml groß), Trinkflasche, Zettel und Stift, dem Wetter angepasst Kleidung. **0301-03** Simone Beege Sa, 13.00 – 16.00 Uhr, **08. Juni, 1x** Treffpunkt: Glore Frankfurt. Oeder Weg 51: € 16



Mehr Biodiversität durch Miniteiche Mitmach-Event/Workshop

Anhaltende Trockenheit macht auch Insekten, Vögeln, Eichhörnchen und anderen Tieren zu schaffen, erst recht in der Stadt. Dort gibt es wenig Möglichkeiten zu trinken. Abhilfe schaffen Miniteiche, in Kübeln oder sonstigen Gefäßen angelegt. Das Schöne: Solche Teiche stärken nicht nur die Tierwelt und die Biodiversität, sondern nützen auch uns Menschen: Als kleine Oasen sind sie eine Augenweide und gut für die Seele. Je mehr Natur wir in der Stadt haben, desto gesünder leben wir.

- Aber wie legt man solche Miniteiche an?
- Was kommt rein, was nicht?
- Und was ist sonst noch zu beachten?

Nach einer kurzen Einführung bestücken wir gemeinsam mit Gartenexpertin Yvonne kleinere und größere Kübelteiche – und liefern den Teilnehmer:innen schöne Ideen für Balkon und Vorgarten.

0301-06 Susanne Petry; N.N. Fr, 17.00 − 19.30 Uhr, **14. Juni, 1x** VHS Sonnemannstraβe; € 15

Pflanzenwelt

Wildwuchs im Großstadtdschungel

Mit unserer urbanen Vegetation liegen uns oft viele botanische Kostbarkeiten regelrecht zu Füßen, die aber oft ganz unscheinbar und nebenbei doch so wertvoll für unser Stadtklima oder auch die Insektenwelt sind.

Bei drei Rundgängen durch unterschiedliche

NEU im

Stadtareale halten wir Ausschau nach dem oft völlig unbeachteten Stadtgrün sowie die Augen für das Unscheinbare und Unbekannte offen. Ganz sicher wird dabei neben richtigen floralen Überlebenskünstlern auch manches aus der Fremde zugezogenes Gehölz am Wegesrand gesichtet und wir schenken der wilden Stadtvegetation in ihrer großen Vielfalt unsere ganz besondere Würdigung und Aufmerksamkeit.

Frühblüher in freier Wildbahn

0303-01 Klara Kraft

Do, 16.00 – 17.30 Uhr, **29. Feb., 1x** Treffpunkt: Eiserner Steg, Mainkai (Richtung Römer); € 10

Überlebenskünstler im Industriegebiet

0303-03 Klara Kraft
Do, 16.30 – 18.00 Uhr, **21. März, 1x**Treffpunkt: Vor dem Haupteingang (vor Time out),
Sonnemannstraße 13: € 10

Pflanzen am Fluss

0303-06 Klara Kraft Do, 17.00 – 18.30 Uhr, **01. Aug., 1x** Treffpunkt: Haltestelle Niddapark (U1/U9), unter der U-Bahn-Brücke, an der Straße "AM Ginnheimer

Wäldchen"; € 10

Schmackhafte heimische Kräuter und Heilpflanzen kennen lernen

Bärlauch, Knoblauchsrauke, Oregano und viele andere Wildkräuter sind eine wertvolle und leckere Bereicherung des Speisezettels oder der Hausapotheke. So manche Wegrandpflanze stärkt das Immunsystem, fördert die Blutreinigung oder desinfiziert den Magen-Darm-Kanal. Lernen Sie auf einem Kräuterspaziergang die Pflanzen anhand eindeutiger und einfacher Merkmale erkennen. Ein Arbeitsblatt verhilft zur schnellen und sicheren Pflanzenansprache. Sie erhalten Wildkräuter-Koch- und teerezepte und erfahren einiges zur Heilwirkung und Anwendung. So können Sie leckere Mahlzeiten selber ausprobieren sowie Heilkräutertees zubereiten. Pflanzen dürfen gesammelt werden. Bitte Schreibbrett, Stift und, wer hat, eine Lupe mitbringen.

Zusatzkosten 2€ für Material im Kurs zu zahlen

Im Frankfurter Stadtwald

0303-10 Süd Marion Bredemeier Fr, 16.00 – 19.00 Uhr, **12. Apr., 1x** Treffpunkt: Straßenbahnhaltestelle Oberschweinstiege; € 15

0303-13 Süd Marion Bredemeier Do. 16.30 - 19.30 Uhr. **02. Mai. 1x** Treffpunkt: Straßenbahnhaltestelle Oberschweinstiege; € 15

Am Berger Hang

0303-16 Marion Bredemeier Do. 17.00 - 20.00 Uhr. 20. Juni. 1x Treffpunkt: Großer Parkplatz unterhalb des Enkheimer Schwimmbades nahe Bushaltestelle "Riedbad" der Linie 42: € 15

Frankfurt - Stadt der Bäume Seltene und alte Bäume rund um das Höchster Schloss

Entdecken Sie die alten Baumbestände und interessante Neupflanzungen entlang des Brüning Parks und des Mainufers, durch den Burggraben und zum Höchster Schloss und seinem Schlossplatz. Ob als Symbol für das Leben, als mystische Verbindung zwischen Himmel und Erde, als Garanten für ein gutes Stadtklima, Schattenspender, stumme Zeitzeugen oder botanische Persönlichkeiten: ein Leben ohne Bäume möchte sich niemand vorstellen. Bei unseren Baumtouren werden Baumbiologie, Ökologie und die feinen Unterschiede der Baumarten und Sorten fachlich fundiert erklärt.

0303-20 Hans-Peter Burggraf Di, 17.00 – 19.00 Uhr, **07. Mai, 1x** Treffpunkt: Höchst, Schlossplatz am Brunnen; € 12

Grüne Vielfalt auf dem Hauptfriedhof Heimische Heilpflanzen und Neophyten



Der Frankfurter Hauptfriedhof weist einen großen Artenreichtum auf, und jede Pflanze erzählt ihre eigene Geschichte. Viele sind aus anderen Ländern oder Kontinenten zu uns gekommen, die meisten haben längst ihren Platz im Ökosystem gefunden. Beim Rundgang über den Frankfurter Hauptfriedhof soll es auch um einige dieser so genannten Neophythen, um ihre Geschichte und ihre Heilwirkung, gehen

0303-30 Regine Ebert Do, 17.30 - 19.30 Uhr, 23. Mai, 1x Treffpunkt: Hauptfriedhof Altes Portal, Eckenheimer Ldstr.188-190; € 12

Wildpflanzen und ihre Geschichten

Märchenhafte Führung über den Frankfurter Hauptfriedhof

Beim Spaziergang über den Hauptfriedhof kann man immer wieder neue "grüne Schätze" entdecken, die dort gepflanzt wurden oder sich von selbst angesiedelt haben. Hinter fast allen verbirgt sich eine Geschichte, ein Märchen, eine Sage. Die alten Überlieferungen geben uns Hinweise auf die Heilkraft der Pflanze – auf körperlicher und auch auf seelischer Ebene. Der Spaziergang über den alten Teil des Hauptfriedhofs führt uns zu einigen "märchenhaften" Pflanzen, die auch heute noch von Bedeutung für uns sind.

0303-33 Regine Ebert Do, 17.30 - 19.30 Uhr, 13. Juni, 1x Treffpunkt: Hauptfriedhof Altes Portal, Eckenheimer Ldstr.188-190; € 12

Rund um den Garten Hier blüht Ihnen was!

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

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

Geplant werden sowohl feste Elemente, wie Wege, Sitzplätze und Wasseranlagen, als auch Bepflanzungen, wie üppig wogende Staudenbeete. Bitte mitbringen: Maßstäblicher Grundriss Ihres Gartenraumes, Fotos von Wohnhaus und Garten, Bleistift, Anspitzer, Radiergummi, Geodreieck und

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

Freude an Herausforderungen.

0303-40 West Christof Sandt Sa, 10.00 - 17.00 Uhr, So, 10.00 - 15.45 Uhr, 25. Mai + 26. Mai, 2x BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 120

Tierisches Leben

NEU im

Programm

Kleines Großstadtabenteuer vor dem Frühstück

Verflixt noch mal, wer singt denn da?! Vogelstimmen in der Stadt

Wenn selbst die ausdauerndsten Partygänger:innen langsam ihr Bett aufsuchen, beginnt im Frühling auch in der Stadt ein ganz anders Musikkonzert. Doch welche gefiederten wie unauffälligen Mitbewohner meiner Stadt singen dort im Einzelnen? Im Rahmen einer frühmorgendlichen Exkursion im Grüneburgpark wollen wir Sie in die Lage versetzen, die wichtigsten Vogelstimmen einer Stadt zu erkennen. Nebenbei gibt's allerlei Interessantes über die Vogelwelt und über Stadtökologie zu erfahren. Bitte mitbringen: Warme Kleidung und Fernglas (soweit vorhanden)

0304-03 Christof Sandt So, 04.45 - 07.45 Uhr, 28. Apr., 1x Treffpunkt: Palmengarten, Siesmayerstraße 61, Haupteingang; € 15

"Frankfurter Nachtleben" Die Fledermausexkursion

Wer denkt beim Frankfurter Nachtleben schon an seltene und deswegen europaweit streng geschützte Tiere? Wohl kaum jemand. Aber es gibt das etwas andere Nachtleben in Frankfurt und deswegen hat das Umweltamt ein Projekt gestartet, um Fledermäuse in der Stadt Frankfurt zu erforschen, zu schützen und auch zu erleben. Gehen Sie gemeinsam mit einer erfahrenen Biologin und Fledermauskundlerin auf die Suche nach den fliegenden Kobolden der Nacht. Sie werden viel zur Lebensweise dieser einzigartigen Säugetiergruppe erfahren und das Erlebnis freifliegender Fledermäuse wird Ihnen bestimmt in Erinnerung bleiben.

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

0304-10 Ost Ulrike Balzer Sa, 20.00 – 22.00 Uhr, **25. Mai, 1x** Treffpunkt: U-Bahn-Station ,,Eissporthalle", Ausgang Ratsweg; € 12

0304-13 Ost *Ulrike Balzer* Fr, 20.30 – 22.30 Uhr, **19. Juli, 1x** Treffpunkt: U-Bahn-Station ,,Eissporthalle", Ausgang Ratsweg; € 12

Fährtenleser:innen sehen mehr!

Auch wenn wir sie kaum zu Gesicht bekommen. - Wildtiere wie Fuchs, Marder oder Reh leben um und mit uns. Auf dem Land ebenso wie in der Stadt. Sobald man den Blick schärft sieht man ihre Spuren und Zeichen plötzlich überall... Kein Wunder, schließlich sind wir alle Nachfahren von Spurenleser:innen. Heute hängt nur noch für wenige Menschen das Überleben davon ab, dennoch nimmt die Bedeutung dieser uralten Kulturtechnik auch hier wieder zu. Fährtenleser:innen werden heute oft beim Naturschutz oder Erfassen von Wildtierbeständen gebraucht. Wie man Fährtenlesen lernt? Durch Neugier, Draußensein und... Fährtenlesen! Hinweis: Beide Kurse beginnen mit einem Theorieteil samstags. Jeweils am darauffolgenden Sonntag wird das Gelernte im Rahmen eines Ausflugs erfahrbar gemacht und vertieft. Einzelheiten und Treffpunkte für die Ausflüge werden im Kurs besprochen. Die Kurse können unabhängig voneinander belegt

Empfohlen: Wetterfeste Kleidung, Proviant, Sitzkissen, Notizblock.

Zusatzkosten: RMV Fahrschein und gegebenenfalls Kosten für eine Abschlusseinkehr

NEU im

Programm

Mai Wildnis im Stadtwald erkunden: Fährtenlesen im Frühjahr I

Wie sehen die Fußabdrücke vom Fuchs aus und wie kann man sie von Hundespuren unterscheiden? Wir beschäftigen uns mit Spuren von Wildtieren wie Fuchs, Damwild oder Kröte. Außerdem wird es darum gehen, was die Fußspuren von Huf- und Pfotentieren grundsätzlich unterscheidet und welche weiteren Zeichen es gibt, die auf ihre Anwesenheit hinweisen. Bei der Erkundung des Frankfurter Oberwaldes eröffnet sich so auch eine Form, uns "ganz nebenbei" mit unserer direkten Natur-Umgebung zu verbinden.

0304-20 Sylvia Meise Sa, 14.00 – 17.00 Uhr, So, 10.00 – 15.00 Uhr, **04. + 05. Mai, 2x** VHS Sonnemannstraße; € 44

Auf den Spuren von Fuchs, Wildschwein und Co.: Fährtenlesen II

Es geht um grundsätzliches Wissen von Wildtierspuren – und wie wir sie selbst erkennen und enträtseln. Dieser Kurs nimmt weitere Tierspuren wie die vom Steinmarder, Wildschwein oder Igel in den Blick und streift auch den Aspekt der Vogelsprache. Die Erkundung vor Ort unternehmen wir im Schwanheimer Stadtwald und öffnen hier ein weiteres Fenster zur intensiven Naturwahrnehmung.

NEU im

Programm

NEU im

Programm

0304-23 Sylvia Meise Sa, 14.00 – 17.00 Uhr, So, 10.00 – 15.00 Uhr, **11. + 12. Mai, 2x** VHS Sonnemannstraße: € 44

Wanderung für Fährtenleser:innen

Gemeinsam brechen wir zu einer Sightseeingtour der besonderen Art auf — wir erkunden Tierspuren direkt vor Ort. Wer hat den Bast vom Ast gerupft? Von wem sind die Kratzspuren im Sand oder die Höhle unterm Baum? Schaut man genauer hin, sieht man viele verschiedene Zeichen der Wildtiere auf dem Boden oder an Pflanzen. Ist der Blick durch Grundkenntnisse im Fährtenlesen erst geschärft sieht man Fuß-, Fraß- oder Markierungsspuren plötzlich überall. Damit ist das Repertoire der Wildtiere längst nicht erschöpft. Viele Zeichen kann man nur hören oder riechen. Wir starten morgens mit einer Zugfahrt, wandern ca. 10 Kilometer und lesen Tierspuren am Wegesrand.

Hinweis: Für die Erkundungswanderung in die Umgebung Frankfurts wird die Route vor Kursbeginn angegeben.

Zusatzkosten: RMV Ticket Empfohlen: Wetterfeste Kleidung, Proviant, Sitzkissen, Notizblock, Kamera/Fernglas.

0304-26 Sylvia Meise Treffpunkt: Hauptbahnhof Frankfurt a.M. am DB-Infostand vor Gleis 12; € 25

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

Naturwissenschaften

Astronomie – Das Planetensystem

Es werden Einblicke in aktuelles Wissen um unser Sonnensystem für Anfänger:innen vermittelt. Fortschrittliche Sensortechnik verhilft zu neuen Erkenntnissen über Planeten, Planetoiden, Kometen und unsere Sonne. Das Bild vom Planetensystem wandelt sich kontinuierlich. Wir befassen uns mit seiner Entstehung und Entwicklung, den erd- und iupiterähnlichen 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

Seltene Erden und andere Erze – Entstehung und Gewinnung



Metallische Rohstoffe spielen für die Zivilisation eine große Rolle. Einige sind seit Jahrtausenden bedeutsam, in jüngerer Zeit auch viele seltener vorkommende Elemente, die in vielen Schlüsseltechnologien eingesetzt werden. Lithium ist für Akkumulatoren beispielsweise in Elektroautos besonders wichtig. Coltan wird insbesondere für winzige Kondensatoren in Mobiltelefonen und anderen elektronischen Geräten verwendet. Im Vordergrund steht die vielfältige geologische Entstehung von Erzen. So wird die Verteilung der Erzvorkommen verständlich sowie warum Deutschland nahezu vollständig von Importen abhängig ist. Ergänzend geht es um Methoden zur Lagerstättenerkundung, den Erzbergbau und die Gewinnung der Rohmetalle. Dabei werden auch die damit verbundenen Herausforderungen wie Umweltschutz oder mögliche soziale Konflikte angesprochen.

0406-60 Dr. Sonja Leonie Philipp Sa, 17.00 – 19.00 Uhr, **01. Juni, 1x** VHS Sonnemannstraße; € 12



Gesellschaft, Politik, Psychologie

> Frankfurt, Region, Umwelt

> > Kunst, Kultur, Kreativität

> > > Gesundheit

Deutsch als Fremdsprache

Sprachen

C-----I

Beruf, Karriere, Computer, Internet

Grundbildung, Besseres Deutsch

Kunst, Kultur, Kreativität

Kunst, Kultur, Literatur, Theater66	Bildnerisches Gestalten85
Tanz70	Kunst- und handwerkliche Techniken 92
Musik	Nähen, Textiles Gestalten
Fotografia 80	

Spezielle Angebote

• entwickeln Sie neue Sichtweisen und Lösungswege

• stärken Sie Identität und Selbstbewusstsein

durch Ihr künstlerisches Schaffenerfahren Sie ganzheitliches Lernen

Kunst, Kultur, Literatur, Theater

Kunst in Galerien Einblicke in die Kunstwelt jenseits der Museen

Wir besuchen Frankfurter Kunstgalerien, um einen tieferen Einblick in die Kunstwelt Frankfurts zu gewinnen. Neben den Museen übernehmen die Galerien einen wichtigen Anteil am städtischen Kunstleben. Wir sprechen mit Galeristinnen und Galeristen über den aktuellen Kunstmarkt und erhalten Einblicke in deren Arbeit mit Kunstschaffenden und ihren Werken. Über die ausgestellte Kunst werden wir uns austauschen und dabei mehr über moderne und zeitgenössische Kunst erfahren.

Vor Beginn der Veranstaltung bekommen Sie ein Informationsblatt mit den Namen und Adressen der Galerien zugeschickt.

2003-01 ① N.N. Mi, 19.00 – 20.00 Uhr, **06. – 20. März, 3x** € 27

Kunst vor Ort Atelierbesuche bei Frankfurter Kunstschaffenden

Begegnen Sie nicht nur Kunstwerken, sondern auch den Menschen, die sie geschaffen haben. Was sind die künstlerischen Konzepte, Techniken und Inspirationen Frankfurter Kunstschaffender? Wie leben und arbeiten sie in der Frankfurter Kunstszene? Die Veranstaltung richtet sich an alle Kunstinteressierten, die Lust haben, neue Perspektiven zu entdecken und sich mit anderen auszutauschen.

2003-02 ① N.N. Mo, 19.00 – 20.00 Uhr, **22. Apr. – 06. Mai, 3x €** 27

NEU im

Programm

Menschen und Werke Künstlerpaar: Georgia O'Keeffe und Alfred Stieglitz

Sie kennen vielleicht die großformatigen, oft erotisch interpretierten Blumenbilder von Georgia O'Keeffe? Der Fotograf Alfred Stieglitz ist hingegen in Europa weniger bekannt. Die Verbindung des US-amerikanischen Künstlerpaares basierte abgesehen von der privaten Anziehung auf dem gegenseitigen Respekt vor der schöpferischen Begabung des anderen. Die junge Malerin fand durch die Beziehung zu dem deutlich älteren Fotografen Zugang zur New Yorker Kunstszene, wo sie sehr berühmt wurde. Die gegenseitige Unterstützung bei der künstlerischen Arbeit blieb lange Zeit konstant und enthusiastisch. Sie inspirierten

einander und spornten sich zu Höchstleistungen an. Diese Ehe machte amerikanische Kunstgeschichte. In den letzten Jahren aber gewann das Trennende der beiden unterschiedlichen Charaktere die Oberhand.

2003-07 *Ulrike Kuschel*Di, 19.00 – 21.00 Uhr, **20. Feb., 1x**VHS Sonnemannstraße: € 12

Künstlerin: Frida Kahlo

Gerade Frauen lieben die Kunst von Frida Kahlo! Nicht nur in Mexiko und ganz Lateinamerika, wo sie die bekannteste Künstlerin ist, sondern auf der ganzen Welt wird das einzigartige Werk der mexikanischen Malerin verehrt. In großer Direktheit verarbeitete sie autobiografische Themen aus ihrem bewegten Leben – ihre Krankheit, an der sie zeitlebens litt und sie in vielem behinderte, oder ihre Ehe mit Diego Rivera. All das drückte sie in einer Malerei aus, die zwischen Surrealismus, naiver Kunst und Neuer Sachlichkeit angelegt ist.

2003-08 *Ulrike Kuschel* Di, 19.00 – 21.00 Uhr, **23. Jan., 1x** VHS Sonnemannstraße; € 12

Künstler: Caspar David Friedrich

NEU im Der deutsche Maler, Zeichner und Gra-Programm fiker Caspar David Friedrich gilt heute als einer der bedeutendsten Künstler der Romantik. In diesem Jahr feiern wir - mit Ausstellungen in Berlin, Hamburg und Dresden – seinen 250. Geburtstag. Friedrichs Landschaftsbilder sind von großer Schönheit und zugleich voller Melancholie. Die Deutung seiner Werke ist bis heute strittig: Sind sie von seinem eigenen Erleben geprägt? Geht es um das Erleben Gottes in der Natur? Oder handelt es sich gar um verklausulierte Kommentare zur Politik seiner Zeit? Caspar David Friedrich war ein "Ideenmaler", seine Gemälde zeigen keine konkreten Naturansichten, sondern sind im Atelier zusammengebaut. Sie sind verschlüsselt und symbolisch. So kann man Caspar David Friedrich als religiösen Mystiker, verklärten Romantiker, überzeugten Patrioten und/oder als Wegbereiter eines modernen Realismus bezeichnen.

2003-09 *Ulrike Kuschel*Di, 19.00 – 21.00 Uhr, **06. Feb., 1x**VHS Sonnemannstraße; € 12

Online: Einführung in die Europäische Malerei Teil V Realismus und Naturalismus

NEU im Programm

Auf die Romantik, die wir im Semester zuvor betrachtet haben, folgt der Realismus als künstlerische Strömung ab den 1840er Jahren. Künstler:innen distanzierten sich nun von einer idealistischen Darstellungsweise. Das Leben im 19. Jahrhundert war geprägt von vielen gesellschaftlichen, wissenschaftlichen und technischen Veränderungen. Viele Kunstschaffende wollten diese sichtbare Wirklichkeit in ihren Bildern zeigen, möglichst echt und objektiv. Einer ihrer wichtigsten Vertreter war der Franzose Gustave Courbet. Als weitere Realist innen sind so unterschiedliche Vertreter wie Jean-François Millet, Adolf von Menzel oder die Tiermalerin Rosa Bonheur zu nennen. Realismus und der Naturalismus sind eng verwandt und haben viele Gemeinsamkeiten. In unserem Seminar wollen wir versuchen, mögliche Unterschiede herauszuarbeiten.

2003-10 *Ulrike Kuschel* Mi, 19.00 – 20.30 Uhr, **28. Feb. – 13. März, 3x** Online: € 28

Die Wiege abendländischer Kultur

Lassen Sie sich mit dieser Liebeserklärung an die Antike zu den griechischen und römischen Wurzeln Europas entführen. Wir beleuchten wichtige Entwicklungen, die bis heute erkennbar sind. Was haben ein Orchester, ein Gymnasium oder unser Paragraphenzeichen mit der Antike zu tun? Was passierte damals bei den Olympischen Spielen? Und wie "erfanden" die Griechen das Theater? Was verstanden die Athener damals unter einer Demokratie? Warum gibt es heute so viele Rechtsgrundsätze in lateinischer Sprache? Und warum schrieb Goethe seine Dissertation in Latein? Wie gelang es den Römern eine Kuppel zu bauen, die über 1000 Jahre die größte Kuppel der Welt war und heute noch steht?

2003-11 Barbara Wurm
Do, 18.30 – 20.30 Uhr, **15. Feb., 1x**VHS Sonnemannstraße; € 12

siehe auch: 2302-48

Klänge der Antike – Was das Seikilos Lied verrät

Literatur

Online: Heinrich Heine Mit Herz, Schmerz und Witz

Heinrich Heine (1797-1856) debütiert mit Gedichten, die sich scheinbar noch ganz in der Tradition der Romantik bewegen, verfasst dann viel gelesene satirische Reisebilder und schließlich witzig-ironische Versepen (Deutschland. Ein Wintermärchen). Zugleich ist er ein brillanter Journalist und eloguenter Zeitkritiker, der mit seiner Schrift "Die romantische Schule" den ersten literaturgeschichtlichen Rückblick auf die Romantik vorlegt. Gemeinsam mit Ludwig Börne und den Autoren des Jungen Deutschland entwickelt er eine neue Konzeption von politischer Literatur: Dichtung ist demnach eine Waffe im Meinungskampf und steht im Dienst des gesellschaftlichen Fortschritts. Diesen melancholischen Feuerkopf der deutschen Literatur gilt es neu zu entdecken.

2103-01 Prof. Dr. Wolfgang Bunzel Mo, 19.00 – 21.00 Uhr, **26. Feb., 1x** Online: € 12

Online: Annette von Droste-Hülshoff Zerrissen zwischen Tradition und Moderne

Nach einem Überblick über Leben und Werk von Annette von Droste-Hülshoff werden wir am Beispiel ausgewählter Gedichte und Balladen den Motiven, Eigenheiten und der Modernität ihres Schreibens auf die Spur kommen "In hundert Jahren möcht ich gelesen werden", notiert die westfälische Autorin über ihren Nachruhm. Die Werke der wohl berühmtesten Dichterin des 19. Jahrhunderts zeugen von Zerrissenheit zwischen Tradition und Moderne und von brüchiger Wahrnehmung ihrer selbst und ihrer Umwelt, von einem ökologischen Bewusstsein und Glaubenszweifeln.

2103-02 Dr. Cornelia Ilbrig Mo, 19.00 – 21.00 Uhr, **04. März, 1x** Online: € 12

Literatur To Go

Zwei Stunden, zwei Werke. Kurz und knackig führen wir in große Werke der Weltliteratur ein und machen durch die gemeinsame Besprechung Appetit auf das spätere Lesen

Ausflug in den unbekannten Osten: Helga Schubert und Brigitte Reimann

Helga Schubert, Psychologin und Autorin in der DDR, gewann 2020 im Alter von 80 Jahren den Ingeborg-Bachmann-Preis. In ihrem Buch "Der heutige Tag" blickt sie auf ihre Biografie zurück und erzählt vom Heute, von der Pflege ihres dementen Mannes und von der unaufhörlichen Liebe. Ebenfalls biografische Einblicke gewährt das unlängst wiederentdeckte vollständige Manuskript der "Geschwister" von Brigitte Reimann. Wir tauchen ein in die Wochen kurz vor dem Bau der Mauer und auf die quälende Frage: In den Westen gehen oder bleiben? Die die Beziehung zwischen Bruder und Schwester zerreißt an dieser Frage.

2103-04 Katja Faßhauer So, 15.00 — 17.00 Uhr, **18. Feb., 1x** VHS Sonnemannstraße; € 12

Eiskalt in London und Seoul: Anita Brookner und Gu Byeong Mo

Einsamkeit ist das Thema zweier Bücher, die weiter kaum auseinanderliegen könnten. Auf der einen Seite in Brookners "Schau mich an" eine Britin der 1960er Jahre, gebildet, wohlhabend, die sich in London in ein verwirrendes Spiel um Vertrauen, Erfüllung und Liebe verwickelt sieht. Auf der anderen Seite sehen wir in Gu Byeong Mos "Frau mit Messer" eine alternde Auftragskillerin im Seoul unserer Tage, die in einer Gesellschaft ohne Gnade um ihren Platz kämpfen muss. Anita Brookner gilt als großartige Stilistin. Ihre glasklaren Sätze ergeben im Zusammenhang mit dem bunten Actionthriller aus Korea eine eigenartig erhellende Perspektive auf das Leben von Frauen, die sich allein durchs Leben schlagen.

2103-05 Katja Faßhauer So, 15.00 – 17.00 Uhr, **25. Feb., 1x** VHS Sonnemannstraße: € 12

Vom Fremdsein in der Welt: Cordelia Edvardson und Slata Roscha

Edvardson schildert in "Gebranntes Kind sucht das Feuer" in sprachlich meisterhafter Weise Etappen ihrer Biografie: Über die von der Mutter Elisabeth Langgässer geprägte Kindheit in Berlin nach Auschwitz, von dort nach Schweden und schließlich nach Israel. Sie gewährt uns Blicke in das Innere eines Menschen, der aus der Welt geworfen wurde. Fremdsein ist auch das Thema von Slata Roschal, Ende der 1990er Jahre in Russland geboren, Deutsche, Jüdin, unter Zeugen Jehovas aufgewachsen, Wissenschaftlerin und Mutter. In "153 Formen des Nichtseins" seziert sie in kurzen, teils experimentellen Texten mit Humor und scharfer Beobachtungsgabe die Facetten ihres Daseins in einer Welt ohne stabile Identitäten.

2103-06 Katja Faßhauer So, 15.00 – 17.00 Uhr, **03. März, 1x** VHS Sonnemannstraße: € 12

Abenteuer Buch Lesen wie ein Profi

Mit dem richtigen Handwerkszeug erschließen wir Bücherwelten lesend auf ganz neue, tiefgehende Weise. Was heißt es, sie auf Bedeutung hin zu lesen und dabei darauf zu achten, was Bücher tun und wie sie funktionieren? Denn: Bücher können weit mehr, als nur zu unterhalten. Lassen Sie sich überzeugen, wie viel Spaß es macht, ein Buch wirklich zu erkunden und zu durchdringen. Gemeinsam suchen wir uns ein Buch zum Lesen aus — ob Bestseller oder Buchpreisgewinner:innen — und stürzen uns in das literaturwissenschaftliche Abenteuer zwischen den Buchdeckeln.

2103-07 N.N.
Mo, 19.00 – 21.00 Uhr,
19. + 26. Feb., 18. März, 3x
VHS Sonnemannstraße: € 29

Lesekreise

Gegenwartsliteratur

Die neuere deutschsprachige Literatur ist unser Thema, wobei der Schwerpunkt auf der Beschäftigung mit der jeweils aktuellen – vorwiegend belletristischen – Buchproduktion und ihren Autor:innen liegt. Sie erhalten Hilfe für schwierige Lektüre, sachliche und gesellschaftliche Hintergründe werden erhellt und besprochen. Ziel ist die Entwicklung eines kenntnisreichen und kompetenten Umgangs mit literarischen Erzeugnissen für persönliche Entdeckungsreisen und in Gesprächen.

2103-10 Dr. Adolf Fink
Di, 20.00 – 21.30 Uhr, **20. Feb. – 14. Mai, 10x**Bettinaschule; € 86

Stadtschreiber:in von Bergen

Der Stadtschreiberpreis von Bergen ist seit vielen Jahren einer der wichtigsten Literaturpreise der Bundesrepublik. In der Periode 2023 / 2024 ist die georgisch-deutsche Schriftstellerin Nino Haratischwili Stadtschreiberin von Bergen, deren Werk im Kurs gelesen und diskutiert wird. Wir bemühen uns, Frau Haratischwili in den Kurs einzuladen und hoffen, dass sie Zeit für uns erübrigen kann.

2103-12 Ost ① Burghard Schlicht Mo, 19.30 – 21.30 Uhr, **15. Jan. – 03. Juni, 6x** Schelmenburg; € 66

Schreibwerkstätten

Schreiblust - vormittags schon kreativ!

Durch Schreibtechniken und Übungen wird Ihr kreatives Potential geweckt und spielerisch genutzt. Es werden Elemente des Prosa-Schreibhandwerks behandelt, wie die Rückblende, Dialoge, atmosphärisches Gestalten eines Textes und das Arbeiten mit Sprachbildern. Spaß an Neuem und die Lust, die Grenzen der eigenen Phantasie auszuloten und zu erweitern – mehr braucht es nicht.

2104-01 Sonja Rudorf Mi, 10.00 – 12.00 Uhr, **21. Feb. – 24. Apr., 8x** VHS Sonnemannstraße; € 92

Autofiktion

Mit der Grenze zwischen selbst Erlebtem und Ausgedachtem wird in diesem Genre bewusst gespielt. Wir werden das Gleiche tun: Uns selbst zu Protagonist:innen machen, Erlebtes in einen neuen, fiktiven Rahmen setzen, mit der Wahrheit spielen, sie verfremden und dadurch vielleicht sogar ein Stückchen authentischer wirken lassen. Eine kurze Einführung in das Thema und Textauszüge aus der Gegenwartsliteratur dienen zur Inspiration. Kreative Schreibübungen setzen den Impuls zu Texten, die im Kurs geschrieben und anschließend auf freiwilliger Basis gelesen und gemeinsam und wertschätzend besprochen werden.

2104-02 Sonja Rudorf Mi, 18.00 – 20.00 Uhr, **21. Feb. – 24. Apr., 8x** VHS Sonnemannstraße; € 92

Schreibwochenende Die Welt der Gefühle

Gefühle in Texten sorgen für Spannung, für Konflikte, laden sie atmosphärisch auf und lassen Leser:innen mitfühlen, hoffen und bangen. Ohne Gefühle läuft nichts. In der Literatur sind sie der wichtigste Kit von Geschichten, selbst wenn sie nur unterschwellig eingearbeitet sind. Damit wir beim Schreiben nicht in den Kitsch abrutschen, ist es wichtig, Gefühle genau zu betrachten und sie sinnlich, mithilfe von Metaphern und in einer ihnen angemessenen Sprache zu Papier zu bringen. Angeregt durch Schreibimpulse, Gedichte und einem kleinen theoretischen Input schreiben wir Texte, die anschließend auf freiwilliger Basis gelesen und gemeinsam und wertschätzend besprochen werden.

2104-03 Sonja Rudorf Sa, 15.00 – 19.00 Uhr, So, 11.00 – 17.00 Uhr, 25. + 26. Mai, 2x VHS Sonnemannstraße; € 58

Das Handwerk des Kreativen Schreibens

Wir führen Sie umfassend in die Grundlagen des Kreativen Schreibens von Kurzgeschichten und Romanen ein. Durch detaillierten theoretischen Input und die lebendige Diskussion von Fallbeispielen lernen Sie unter anderem, wie Sie eine Geschichte strukturieren und Spannung erzeugen, wie Sie Ihre Figuren entwickeln und glaubhafte Konflikte konstruieren, worauf Sie bei Dialogen achten müssen, und wie Sie eine geeignete Erzählperspektive wählen und dabei Ihre ganz persönliche Stimme als Autor:in finden. Denn Schreiben ist ein Handwerk, das man lernen kann und keine mystische Fähigkeit, die die einen haben und die anderen nicht.

2104-05 Edgar Achenbach Sa, 10.00 – 15.00 Uhr, **17. Feb. – 09. März, 4x** VHS Sonnemannstraße: € 120

Online: Experimentelle Schreibschnipsel Klassiker im neuem Anstrich

Klassiker in die Moderne zu übersetzen ist eine der spannendsten und spaßigsten Methoden eine eigene Geschichte zu schreiben: Romeo und Julia tanzen in der New Yorker West Side um ihr Leben, Sherlock Holmes hat Stress mit seiner Geliebten Jamie Moriarty und bei Jane Austen trifft man auch schon mal auf Zombies und Cheerleader! In diesem praxisorientierten Schreibkurs zeigen wir Ihnen zuerst an Beispielen aus Literatur und Film, wie diese Aufgabe gemeistert werden kann. Anschließend unterstützen wir Sie mit Tipps und vielen kurzen Schreibherausforderungen dabei, selbst einem Klassiker Ihrer Wahl einen modernen Anstrich zu verpassen und dabei vielleicht auch noch munter mit dessen Genre zu spielen.

2104-06 Edgar Achenbach Do, 19.00 – 21.00 Uhr, **18. Apr. – 02. Mai, 3x** Online; € 35

Genre und Struktur Teil I: Die Romanze

Wir führen Sie in die Struktur der Romanze ein und zeigen Ihnen anhand von vielen Beispielen und Schreibübungen, wie Sie selbst eine vollständige Romanze schreiben oder aber ein Werk eines anderen Genres (zum Beispiel einen Thriller) kompetent mit einer romantischen Nebenhandlung aufwerten und damit abwechslungsreicher gestalten können. Denn die Romanze ist seit Jahrhunderten eines der beliebtesten Genres in Literatur und Film. Immerhin findet man ja sogar im Terminator etwas Romantik. Auch sehen wir uns an, wie man erfolgreich mit romantischen Konventionen spielt und dafür sorgt, dass das

Ganze trotz des vorhersehbaren Happy Ends immer spannend bleibt.

2104-07 Edgar Achenbach Do, 19.00 – 21.00 Uhr, **13. – 27. Juni, 3x** Online; € 35

Charaktere mit Charakter

Anhand von literarischen Bespielen schärfen wir unseren Blick für verschiedene Methoden, die uns für eine Charakterisierung von Figuren zur Verfügung stehen. Im Anschluss schreiben wir mit viel Freude eigene kurze Erzählungen und experimentieren mit einigen dieser Methoden. Menschen faszinieren uns, wie im Leben so in der Literatur. Was aber genau fasziniert uns? Wie transformieren wir unsere Beobachtung in Literatur, so dass eine Figur mit wenigen Worten zur Persönlichkeit wird?

2104-14 Tamara Labas Do, 18.30 – 20.30 Uhr, **07. – 21. März, 3x** Online; € 35

Das Rot als Schreibimpuls

Es lodert in der Liebe, züngelt am Feuer, schießt über in Aggression. Energisch, intensiv, schillernd; unser Rot kann eine ganz schöne Dramaqueen sein und ist gleichzeitig unser grellstes Stoppschild. Droht Gefahr, ist es sofort am Platz. Blutrote Gedanken, gibt es so etwas? Inspiriert durch Textauszüge und kreative Schreibimpulse, werden wir mithilfe unserer Phantasie ausloten, was sich mit der Farbe Rot so alles anstellen lässt. Farben können, genau wie Texte, impulsiv und lebendig sein. Die entstandenen Texte werden auf freiwilliger Basis gemeinsam und wertschätzend besprochen.

2104-15 Sonja Rudorf Di, 19.00 – 21.00 Uhr, **06. – 20. Feb., 3x** Online; € 35

"Vis a Vis"

Wir nähern uns dem, was im Spannungsfeld menschlicher Begegnung so alles passieren kann. Mithilfe von Literaturauszügen, kreativen Übungen und vor allem mit unserer Phantasie schreiben wir autobiografisch oder fiktional. Ob wir Menschen oder einer Gruppe begegnen, der Natur, uns selbst oder einfach nur dem Nachbarn; Begegnungen machen unser Dasein lebendig. Auch Charaktere in fiktiven Texten brauchen Begegnungen. Ob mysteriös, bereichernd, zufällig, irritierend, witzig, nervig, lebensverändernd oder einfach nur schön – immer gehen sie anders aus ihnen hervor. Die entstandenen Texte werden auf freiwilliger Basis gemeinsam und wertschätzend besprochen.

2104-16 Sonja Rudorf
Di, 19.00 – 21.00 Uhr, **16. – 30. Apr., 3x**Online: € 35

Online: Der Weg zum Verlag

Das Manuskript ist geschrieben, erste Reaktionen sind begeistert – nun muss es nur noch veröffentlicht werden. Soll man Verlage ansprechen oder eine Agentur? Schickt man einen Ausdruck oder eine Datei? Stimmen Form und Ansprache? Wird das alles überhaupt gelesen? Und was, wenn es Absagen hagelt? Erhöhen Sie Ihre Erfolgsaussichten, indem Sie neben dem Text selbst auch den Prozess der Verlagssuche optimieren. Wir besprechen die Zielgruppen-Recherche, das Genre, die Marktpassung, das Exposee und erläutern die Unterschiede von Verlagen bis hin zum Selfpublishing. Im Praxisteil geht es um den Plot, die Konsistenz von Protagonist:innen und den Inhalt. Zudem schärfen wir den Blick für sprachliche Ungenauigkeiten und Stolperstellen und geben Praxisbeispiele aus der Agenturarbeit.

2104-33 Anette Thumser Do, 19.00 – 21.00 Uhr, **07. – 21. März, 3x** Online; € 35

Theater

Theaterseminar Theaterstücke sehen und besprechen

Wir wollen die in der Spielzeit 2024 gebotene Schauspielkunst intensiv miterleben, kritisch durchleuchten, interpretieren und diskutieren. Gemeinsame Theaterbesuche werden vor- und nachbereitet. Mitwirkende von Schauspiel Frankfurt, freien Theatergruppen und anderen Medien werden dabei unsere Gäste sein. Diese geben Hintergrundinformationen, bieten Einblick in Theorie und Praxis ihrer Arbeit und diskutieren mit uns über Inszenierungen, Stücke und all das, was wir schon immer über die Welt des Theaters wissen wollten.
Zusatzkosten: ca. € 10,- anteilige Kosten für Gasthonorare.

Spielzeit: Januar bis März 2024

2105-10 Walter H. Krämer Mo, 18.45 – 21.00 Uhr, **29. Jan. – 11. März, 7x** VHS Sonnemannstraße; € 79, Mat. Kosten € 10

Spielzeit: März bis Mai 2024

2105-11 Walter H. Krämer Mo, 18.45 – 21.00 Uhr, **18. März – 13. Mai, 8x** VHS Sonnemannstraße; € 89, Mat. Kosten € 10

Schnuppernachmittag Improtheater

Jeder Mensch improvisiert ständig, doch auf eine Bühne gehen dabei die wenigsten. Lassen Sie sich davon überzeugen, dass es Spaß macht, gemeinsam mit anderen auf der Bühne zu stehen und der Fantasie freien Lauf zu lassen. Lernen Sie die eigene Schlagfertigkeit kennen und tauchen Sie in das Universum des Improtheaters ein. An diesem Einstiegsnachmittag Iernen Sie erste Ansätze und Philosophien des Improvisationstheaters spielerisch kennen. Ein Workshop für Neugierige, vermeintliche Angsthasen und alle, die es unbedingt wissen wollen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und sportliche Schuhe.

Ihr Unterrichtsort befindet sich im Paulinum an der Friedberger Warte in Frankfurt.

2105-12 Sebastian Wilkens So, 13.00 – 18.00 Uhr, **03. März, 1x** Paulinum an der Friedberger Warte; € 29

Schauspieltechniken Improvisation und Selbstdarstellung

Sie möchten Theater spielen und Ihre Wirkung, Ausstrahlung oder Stimme positiv beeinflussen, ohne lange Texte auswendig zu lernen? Dann ist Improvisation das Richtige für Sie! Mit intensivem aber auf Distanz bedachtem Körpertraining und Übungen zu Musik wecken wir den Körper und arbeiten dann an Stimme, Sprache, Lautstärke und Emotion. So werden Blockaden gelockert und der Weg ist frei für Improvisationen: Selbstdarstellung, Einzel- und Partnerimprovisationen.

Übungen und Techniken zur Ausarbeitung einer Rolle nach Stanislawski, dem Begründer des "Modernen Theaters".

Bitte mitbringen: Schwarze, lockere Kleidung, sportliche Schuhe. Schreibheft und Stift

Am Abend

2105-13 Parviz Barid Fr, 18.30 – 21.00 Uhr, 26. Apr. – 14. Juni, 8x Anmeldeschluss: 19. April Mehrgenerationenhaus; € 115

Kompakt am Wochenende

2105-15 Parviz Barid Sa + So, 13.00 – 18.00 Uhr, **01. + 02. Juni, 2x** Anmeldeschluss: 24. Mai Mehrgenerationenhaus; € 58

Theater im Alltag

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

Bitte mitbringen: lockere Trainingskleidung und rutschfeste Socken

Am Abend

2105-16 Dr. Annette Fried; Dr. Joachim Keller Di, 18.30 – 21.30 Uhr, 27. Feb. – 30. Apr., 8x Anmeldeschluss: 19. Februar Mehrgenerationenhaus; € 132

Kompakt am Wochenende

2105-17 Dr. Annette Fried; Dr. Joachim Keller Sa + So, 12.00 – 18.00 Uhr, **20.** + **21.** Apr., **2x** Anmeldeschluss: 12. April Mehrgenerationenhaus; € 66

Anti-Lampenfiebertraining für Reden und Auftritte

Aufregung nicht überspielen, sondern Energie positiv nutzen

Lampenfieber ist ein lästiger Begleiter. Das Herz klopft, der Puls rast, die Stimme versagt. Ein Bühnenauftritt, eine feierliche Rede, eine Präsentation. Allein die Vorstellung kann schon Nervosität oder Panik auslösen, weil wir uns der Situation ausgeliefert fühlen. Was können wir tun um Aufregung auszubalancieren? Durch Übungen für Stimme, Atem und Spannungsregulation werden Sie hilfreiche Methoden kennenlernen. In kurzen Auftrittsübungen probieren wir verschiedene Ansätze praktisch aus. Ziel ist, die eigene Aufregung nicht zu überspielen sondern sie bewusst wahrzunehmen, innerlich gegenzusteuern und sie als positive Energie für den Auftritt zu nutzen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und eine Matte Zusatzkosten: € 5 für ein Handout (im Kurs zu zahlen)

2105-20 Anna Luca Hohner Sa, 12.00 – 17.00 Uhr, **02. März, 1x** VHS Sonnemannstraße; € 29

Tanz

Tanz und Körpererfahrung

Tamalpa: Kontakt und Grenzen – Tamalpa LifeArt Prozess®

NEU im Programm

NEU im

Programm

NEU im

Berührung und Abgrenzung: meins und deins unterscheiden, sich anpassen, das Andere gestalten. Gegensätze müssen sich nicht ausschließen, sondern bergen Potential. Was bewirkt meine Berührung? Wie bewegt mich diese Begegnung? Was bewegen wir gemeinsam? Wie erlebe ich Grenzen? Wie setze ich Grenzen? Die Eckpunkte und der Raum dazwischen werden mittels Bewegung/Tanz, intuitivem Malen und kreativem Schreiben erforscht. Grundlage dafür ist der Tamalpa Life/Art Process® nach Anna und Daria Halprin. Diese Methode ist ein ganzheitlicher Ansatz für Gesundheit, Kunst und Kommunikation und international in Expressive Arts Therapie anerkannt.

2201-01 Ulrike Panhans Sa, 10.00 – 17.15 Uhr, **15. Juni, 1x** VHS Sonnemannstraße; € 54

Tamalpa: Vom Eindruck zum Ausdruck

Sich mit wachen Sinnen bewegen und berühren lassen. Aus diesen Impulsen heraus und im Dialog zwischen körperlicher Wahrnehmung und Imagination, Neues entdecken und zum Ausdruck bringen. Grundlage ist der Tamalpa Life/ Art Process® nach Anna und Daria Halprin. Erlebtes kann in Bildern, Worten und eigenen Tänzen gestaltet und sichtbar werden.

Es sind keinerlei Grundkenntnisse erforderlich.

2202-01 *Ulrike Panhans* Sa, 10.00 – 17.15 Uhr, **16. März, 1x** VHS Sonnemannstraße; € 54

Die Intuition Deines Körpers stärken

Alle zwei Wochen nehmen Sie sich Zeit, in Ihren Körper zu spüren und sich über Ihren Körper auf neue Weise kennenzulernen. Mit gezielten Bewegungsübungen und freiem Tanzen werden Sie eingeladen, Ihren Körper achtsam zu erkunden und von dort zu erfahren, was Ihr Körper braucht. Tanz ist flüchtig. Daher können Sie das im Tanz Erlebte malen und somit zum Vorschein bringen. Das gemalte Bild, wird zum Ausdruck Ihrer

Körpererfahrung. Ähnliches gelingt über Schreibprozesse, weshalb in diesem Kurs ebenfalls Schreibsequenzen stattfinden.

Bitte bequeme Kleidung sowie Freude an der Bewegung und kreativem Ausdruck mitbringen.

2203-01 Jürgen Funke Fr, 17.30 – 19.30 Uhr, **09. Feb. – 17. Mai, 7x** VHS Sonnemannstraße; € 84

Welche Tanzsprache sprichst Du?



Wir lassen unsere Körper über Beweauna sprechen.

Ohen Worte hören wir Ihnen zu. Wir bewegen uns zu verschiedener Musik. Wir tanzen wild, schnell, langsam und auch sanft. Alle Menschen können tanzen. Welche Tanzsprache sprichst Du?

2203-10 Fanni Schack Sa, 14.00 – 17.00 Uhr, **24. Feb., 1x** VHS Sonnemannstraße; € 24

Wir lassen unsere Körper über Bewegung sprechen. Ohen Worte hören wir Ihnen zu. Wir bewegen uns zu verschiedener Musik. Wir tanzen wild, schnell, langsam und auch sanft. Alle Menschen können tanzen. Welche Tanzsprache sprichst Du?

2203-11 Fanni Schack So, 14.00 – 17.00 Uhr, **26. Mai, 1x** VHS Sonnemannstraße; € 24

Kreativer Tanz

Der Kreative Tanz ist eine Form des zeitgenössischen Tanzes, bei der keine Schritte oder Bewegungsabläufe vorgegeben werden. Die Tänzer:innen können sich entsprechend ihrer eigenen Bewegungsmöglichkeiten entfalten. Wir beginnen mit Körperübungen aus der Feldenkrais-Methode, dem Yoga und dem zeitgenössischen Tanz, die allesamt Körperbewusstsein, Beweglichkeit und Entspannung fördern. Strukturierte Improvisations- und Gestaltungsaufgaben geben Raum, mit Bewegung und Musik zu experimentieren. Ziel ist es, zu einem freien und lebendigen Umgang mit dem eigenen Körper zu finden und alleine und im Zusammenspiel mit anderen ein eigenes Stück Tanz zu gestalten.

2204-01 Patricia Leinhos Di, 19.45 – 21.15 Uhr, **13. Feb. – 18. Juni, 14x** Dr. Hoch's Konservatorium; € 126

Circle of life

In diesem Butoh-Intensiv-Workshop werden Sie sich sowohl auf die Vielfalt als auch auf die Einzigartigkeit unser aller Körper konzentrieren und diese erforschen. Sie

verkörpern den Menschen mit allen Besonderheiten, vom Babyalter bis hin zum hohen Alter. Butoh-Tanz gibt Ihnen dafür die Werkzeuge, um die abstraktesten Ideen zu verkörpern und hilft dabei, sich tief mit dem Leben und sich selbst zu verbinden.

2205-01 Anna Orkolainen; Gerardo Vitale Fr, 18.00 – 20.00 Uhr, Sa, 11.00 – 15.30 Uhr, So, 10.00 – 14.30 Uhr, **22. – 24. März, 3x** VHS Sonnemannstraße; € 115

Apollon und Dionysos im Butoh-Tanz



In diesem Butoh-Workshop erkunden
Sie extreme polare Geschlechterrollen
durch Ihre Bewegung und Ausdruck. Sie verkörpern
die männlichen und weiblichen Seiten aus der
Perspektive von Apollon und Dionysos, Jing und
Jang. Dieser Butoh-Tanz wird sich den Fragen nach
diversen Geschlechterrollen sowie männlichen und
weiblichen Seiten widmen.

2205-02 Anna Orkolainen; Gerardo Vitale Fr, 18.00 – 20.00 Uhr, Sa, 11.00 – 15.30 Uhr, So, 10.00 – 14.30 Uhr, **05. – 07. Juli, 3x** VHS Sonnemannstraße; € 115

Butoh Tanz

In kleinen kreativen Übungen schärfen wir unsere Wahrnehmung und finden einen Einstieg in Bewegung, die nicht von außen vorgegeben (choreographiert), sondern der Ausdruck eines inneren Bildes bzw. Gefühls ist. Ein Butoh Fu — eine absurde Bilderfolge oder Geschichte — lässt uns tief einsteigen in das ganze Spektrum des eigenen Ausdrucks. Abseits von Wertungen wie gut und schlecht bzw. schön und hässlich entsteht ein Tanz zwischen den Dichotomien, ein Prozess der Transformation und Neuentdeckung.

2206-01 Sophia Heister
Di, 18.00 – 19.30 Uhr, **27. Feb. – 30. Apr., 7x**Dr. Hoch's Konservatorium: € 63

2206-02 Sophia Heister Di, 18.00 – 19.30 Uhr, **14. Mai – 02. Juli, 8x** Dr. Hoch's Konservatorium; € 72

Diversität ist Vielfalt

In diesem Workshop finden Sie die Diversität in sich selbst und in dem Anderen. Über die Bewegung und den Tanz erforschen Sie das Gemeinsame in der Vielfalt. Eine Reise innerhalb der Vielfalt. Das Verbindende entdecken: Verbindung zu sich selbst und zu Anderen finden. Vielfalt als Quelle. Die eigene Vielfalt entdecken und akzeptieren. Die Vielfalt

eines Gegenübers entdecken und akzeptieren. Keine Grundkenntnisse notwendig.

2207-01 Richard Weber Sa, 11.00 – 17.00 Uhr, **27. Apr., 1x** VHS Sonnemannstraße; € 40

Mein einzigartiger Körper und ich im Tanz

Der Workshop lässt Sie über Bewegung und Tanz Ihren einzigartigen Körper in seiner Vollkommenheit entdecken. Der Körper, der genauso wie er ist, fähig ist, vollkommen in Kommunikation zu gehen. Kommunikation zu sich selbst und zu Anderen. Über Bewegung und Tanz den eigenen Körper annehmen. Seine uneingeschränkte Ausdrucksfähigkeit entdecken. Jeder Körper ist einzigartig, unverwechselbar und einfach nur richtig, so wie er ist. Dieser Workshop zeigt Wege auf, das zu erfahren. Keine Grundkenntnisse nötig.

2208-01 Richard Weber So, 11.00 – 17.00 Uhr, **16. Juni, 1x** VHS Sonnemannstraße; € 40

Contact Improvisation

Contact Improvisation ist eine Tanzform aus den 1970er Jahren und fokussiert auf das Erweitern des eigenen Bewegungspotentials, auf eine erhöhte Wahrnehmung und auf ein achtsames Zuhören. Der Tanz entwickelt sich im Begegnen von zwei Körpern primär im physischen Dialog, im Balancieren von Gewicht geben und nehmen, im berühren bzw. berührt werden, tragen bzw. getragen werden. Physische Möglichkeiten werden im Tanz erforscht, sanft und poetisch, wild und akrobatisch. Das Balancieren von verschiedenen Kräften, steht im Mittelpunk des Workshops. Sie lernen Grundprinzipien der Tanzform kennen, zentrieren den Körper, erweitern das Bewegungsspektrum und steigern Ihre Präsenz. Keine Grundkenntnisse notwendig.

2208-11 Britta Schönbrunn Sa, 11.00 – 17.00 Uhr, **03. Feb., 1x** VHS Sonnemannstraße: € 40

Feldenkrais und Tanz

Ein Tag voller erforschender und erspürender Bewegungen. Wir werden uns, vom eigenen Bewegungspotential herkommend, drei Richtungen annähern:

• Die Form des Ausdrucks über freie Bewegung und

NEU im

Programm

 Nach der Feldenkrais Methode angeleitete Bewegung im Liegen, mit dem Ziel Bewegungsmustern auf die Spur zu kommen und diese zu erweitern Aus der Contact Improvisation: "Hand on work", um mittels Partner:innenarbeit und einfachen Berührungen einen weiteren Zugang zur Körperwahrnehmung zu erhalten.

Bitte mitbringen: ein Handtuch zum Zusammenfalten als Kopfunterlage.

2209-01 Matthias Fester So, 11.00 – 15.30 Uhr, **05. Mai, 1x** Dr. Hoch's Konservatorium; € 32

Tanzen und wandern im NaturRaum (Taunus)

Wald und Wiesen als Quelle für Kraft und innere Ruhe! Wandern, dabei die Sicht immer wieder wandeln und den Alltag ziehen lassen. Tanzen, Gedanken und Gefühle freisetzen und an kraftvollen Orten auftanken. Ziel dieses Ausfluges ist Körper, Geist und Herz in Balance zu schwingen. Sich mit den eigenen Ressourcen verbinden und alle Sinne wecken. Im Miteinander sich bewegen kreativ, lebendig und dabei ganz authentisch SEIN. Eine Oase, um voller Energie in die Woche zu starten. Keine Grundkenntnisse, doch gute Ausdauer und Freude am Bewegen. Bequeme Kleidung und Schuhe, entsprechend der Witterung. Proviant und Wasser.

2210-01 Britta Schönbrunn
So, 10.00 – 16.00 Uhr, **05. Mai, 1x**Treffpunkt: Taunusinformationszentrum Hohemark; € 48

Stepptanz, Musical Dance

Stepptanz für Anfänger:innen

Grundschritte wie z.B. "Shuffle" und "Flap" oder kleine Schrittabfolgen wie "Time Step" und "Buffalo" werden geübt. Gegen Ende wird eine leichte Schrittkombination einstudiert.

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

2213-01 West *Dr. Stefanie Rummel* Mo, 17.15 – 18.15 Uhr, **04. März – 24. Juni, 13x** Institut Rummel; € 122

Stepptanz für Fortgeschrittene

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

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

2214-01 West *Dr.* Stefanie Rummel Mo, 19.15 – 20.30 Uhr, **04. März – 24. Juni, 13x** Institut Rummel; € 228 / max. 6 TN

Jazz und Musical Dance

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

2215-01 West *Dr. Stefanie Rummel* Mo, 18.15 – 19.15 Uhr, **04. März – 24. Juni, 13x** Institut Rummel; € 122

Internationale Tänze

Lindy Hop

NEU im

Programm

Lindy Hop ist ein "Social Dance", der Ende der 20er Jahre in den USA entstand und seine Wurzeln unter anderem im Charleston und Jazz findet.

Das Besondere an Lindy Hop ist, dass hier der Spaß im Vordergrund steht, sowie das individuelle Improvisieren, Interpretieren und Spielen mit den erlernten Grundelementen und Techniken.

Dabei kann jede:r, losgelöst vom Standard, den eigenen Bewegungsideen nachgehen. Frauen sowie Männer können jeweils in die Rolle des "Leader" (Führenden) oder des "Follower" (Folgenden) schlüpfen.

Dieser Kurs richtet sich an Anfänger:innen bzw. an Personen mit minimalen Grundkenntnissen.

2219-01 Marcus Weis Sa, 14.00 – 17.00 Uhr, **27. Apr., 1x** VHS Sonnemannstraße; € 21

Lind Hop (Swing) - Refresher

Diese freie, individuelle Lindy Hop
Trainingseinheit richtet sich an Personen mit Grundkenntnissen (bis hin zu
Fortgeschrittenen) welche sich, unabhängig
voneinander, mit und ohne Anleitung, verbessern
und weiterkommen wollen. Hier kann ausprobiert,
geübt und getanzt werden. Weiter können spezielle
Figuren oder Techniken besprochen werden.

2219-10 Marcus Weis Sa, 14.00 – 17.00 Uhr, **03. Feb., 1x** VHS Sonnemannstraße; € 21

2219-11 Marcus Weis Sa, 14.00 – 17.00 Uhr, **11. Mai, 1x** VHS Sonnemannstraße; € 21

Line Dance - Not Only Country!

Für Anfänger:innen und diejenigen, die bereits Tanzoder 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, Rumba, Modern Country, Rock- und Popmusik. Die Grundschritte 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

Line Dance – Multidance Formation

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

Für Teilnehmer:innen mit Grundkenntnissen. Einzelanmeldung möglich! Bitte mitbringen: Tanzschuhe mit flacher, glatter Sohle oder Gymnastikschläppchen

2221-01 West *Vera Langer* Sa, 14.00 – 16.15 Uhr, **03. Feb., 1x** BIKUZ Sporthalle; € 12

2221-02 West Vera Langer So, 14.00 – 16.15 Uhr, **26. Mai, 1x** BIKUZ Sporthalle; € 12

African Dances für Anfänger:innen

In diesem Workshop lernen Sie Schritte und Rhythmen verschiedener Afro Dance Stile, wie z.B. Soukous und Dancehall Reagge, kennen. Durch dynamisch und kräftig durchgeführte Bewegungsabläufe wird Ihre Körperwahrnehmung, Ihr Körperbewusstsein und auch Ihr Selbstbewusstsein gefördert. Bitte in bequemer Kleidung kommen. Keine Grundkenntnisse erforderlich.

2223-01 Yina Perez Quinones Mi, 17.30 – 19.30 Uhr, **14. Feb., 1x** VHS Sonnemannstraße; € 16

African Dances – "West Afrika erleben"

Erleben Sie die Verschmelzung von Rhythmen traditioneller Tänze aus Westafrika (z.B. Afrobeat, Soukous). Bewegungsfreude, Energie, Empowerment und gemeinschaftliche Verbundenheit sind der Fokus des Workshops. Es ist mehr als Tanzen. Es ist befreiend und sogleich eine Erfahrung dieser großen kulturellen Vielfalt und besonderen Lebensfreude. Bitte in bequemer Kleidung kommen. Keine Grundkenntnisse erforderlich.

Workshop

2224-01 Yina Perez Quinones Mi, 17.30 – 19.30 Uhr, 29. Mai, 1x VHS Sonnemannstraße: € 16

Flamenco

Flamenco ist ein andalusischer Tanz voller Leidenschaft und Dramatik. Er hat sich aus Elementen hinduistischer, arabischer, jüdischer, persischer und anderer Tänze entwickelt. Gitanos schufen daraus eine Kunst, die sich noch heute weiterentwickelt und auch Elemente von Blues und Jazz enthält. Sie lernen, den typischen Flamencorhythmus (compas) zu verstehen, zu fühlen und zu tanzen. Wir üben die Koordination einiger typischer Flamencobewegungen. Jeder Körperteil ist involviert und trägt zu Ausdrucksstärke und Spannung bei.

Am Ende entsteht aus den erlernten Elementen eine kleine Choreographie. Bitte in bewegungstauglicher Kleidung kommen.

2241-01 Mandana Gol Mohammadi Sa + So, 15.00 – 17.00 Uhr, **17.** + **18. Feb., 2x** Tanzstudio Ana Infanta; € 41

2241-02 Mandana Gol Mohammadi Sa + So, 15.00 – 17.00 Uhr, **22.** + **23. Juni, 2x** Tanzstudio Ana Infanta; € 41

Flamenco Aufbau

Wir wiederholen und vertiefen Flamenco-Rhythmen, Körper- und Fußtechniken sowie die Choreografie der 1. Sevillanas. Weiter werden wir uns der Choreografie der 2. Sevillanas, einigen Rock- und Armtechniken widmen. Es ist von Vorteil, stabile Schuhe mit Absätzen zu tragen.

Hinweis: Im Tanzraum dürfen keine Straßenschuhe getragen werden.

2241-05 Mandana Gol Mohammadi Sa + So, 13.00 – 15.00 Uhr, **17.** + **18. Feb., 2x** Tanzstudio Ana Infanta; € 41

2241-06 Mandana Gol Mohammadi Sa + So, 13.00 – 15.00 Uhr, **22.** + **23. Juni, 2x** Tanzstudio Ana Infanta; € 41

Bollywood - Tanz

Der Bollywood-Tanz ist kein einheitlicher Tanzstil, vielmehr eine Mischung verschiedener Tanzrichtungen, mit Elementen aus Pop, HipHop, Disco-Dancing, orientalischem Tanz und Bhangra. Dieser interkulturelle Stilmix vereint vorbildhaft Osten und Westen, Tradition und Moderne zu einem neuen eigenständigen Genre. Der Tanz ist feurig, dynamisch und schildert die Liebe, Freude und Lust am Leben! Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Gymnastikschläppchen

Wochenkurs

Workshop

2242-11 ♀ Mridula Singh Sa, 10.00 – 15.30 Uhr, **04. Mai, 1x** Dr. Hoch's Konservatorium; € 40

Tribal Fusion Bellydance

Tribal Fusion Bellydance ist eine Kombination aus klassischem Bauchtanz und American Tribal Style mit Elementen aus Modern und Jazz Dance sowie HipHop, Flamenco und Folkloretänzen. Er zeichnet sich durch das Spiel fließend-schlangenartiger Bewegungen und scharfer Akzente aus.

Es werden die grundlegenden Techniken des Tribal Fusion Bellydance vermittelt, die nötigen Muskeln aufgebaut und die Beweglichkeit gefördert. Ebenso wird eine ausdrucksstarke Choreographie vermittelt.

2243-01 West ② Stefanie Riedasch Fr, 17.30 – 19.00 Uhr, **09. Feb. – 15. März, 6x** BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 54

Workshop

Der Workshop beschäftigt sich vor allem mit den schlangenartigen, binnenkörperlichen Bewegungen und zeigt Möglichkeiten auf, wie diese im Tanz eingebaut werden können. Durch Variationen in den Kombinationen ist der Workshop sowohl für Anfängerinnen als auch für Teilnehmerinnen mit Grundkenntnissen geeignet.

2244-01 West ♀ Stefanie Riedasch So, 11.00 – 14.30 Uhr, **04. Feb., 1x** BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 24

Orientalischer Tanz - Basis

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

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

2245-11 West ☑ *Nuran Zinnel*Mo, 18.00 – 19.00 Uhr, **15. Apr. – 24. Juni, 10x**BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 60

Orientalischer Tanz – Aufbau

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

2247-01 West ☑ *Nuran Zinnel*Mo, 19.00 – 20.00 Uhr, **12. Feb. – 18. März, 6x**BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 36

2247-11 West

Nuran Zinnel

Mo, 19.00 – 20.00 Uhr, **15. Apr. – 24. Juni, 10x**BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 60

2247-12 ♀ Sevil Sayan
Mo, 20.15 – 21.30 Uhr, **06. Mai – 01. Juli, 8x**Dr. Hoch's Konservatorium: € 60

Persisch-Orientalischer Tanz

Sie üben Schrittkombinationen, Hand- und Armbewegungen, Drehtechniken sowie Mimik und Ausdruck klassischer und moderner Formen des persischen Tanzes. Choreografien werden ebenfalls Schritt für Schritt erklärt. Grazile Handbewegungen, zarte Wellenbewegungen des Körpers und ausdrucksvolle Mimik sind wesentliche Elemente des persischen Tanzes. Dieser weibliche und ganzheitliche Tanz umfasst alle Körperbereiche. Auch für Teilnehmerinnen ohne Grundkenntnisse.

2248-01 West ☑ Niloofar Bijanzadeh So, 14.00 – 17.15 Uhr, 17. März, 1x BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 24 2248-02 West ☑ Niloofar Bijanzadeh So, 14.00 – 17.15 Uhr, 23. Juni, 1x BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 24

Internationale Folkloretänze – Aufbau

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

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

2253-01 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

2253-03 Hildegard Faber
Di, 18.30 – 20.00 Uhr, **20. Feb. – 23. Apr., 7x**Schwarzburgschule (Eingang über Schwarzburgstr.);
€ 63

2253-04 Hildegard Faber
Di, 18.30 – 20.00 Uhr, **07. Mai – 25. Juni, 7x**Schwarzburgschule (Eingang über Schwarzburgstr.);
€ 63

Sirtaki und andere griechische Tänze

Griechische Tänze mit ihren schönen Melodien sind immer beliebt. Sie erlernen einige Basistänze, auch aus Kreta. Am Sonntag stehen leichte und anspruchsvollere Variationen des berühmten Sirtaki auf dem Programm, bekannt aus dem Film "Alexis Sorbas" nach der Musik von Mikis Theodorakis. Außerdem tanzen wir den ursprünglichen Tanz zum Sirtaki, den uralten Hasapikos, den Tanz der Metzger.

2257-01 West Jens Klüsche Sa, 14.00 – 17.00 Uhr, **17. Feb., 1x** BIKUZ Sporthalle; € 24

Gesellschaftstanz

Gesellschaftstänze sind Ihnen nicht fremd, doch Sie hatten wenig Gelegenheit zum Tanzen und daher einiges vergessen? Hier können Sie zusammen mit einem/einer Partner:in Ihre Kenntnisse auffrischen und erweitern. Nach einer kurzen Wiederholung der Grundschritte erlernen Sie neue Figuren. Für Teilnehmer:innen mit Grundkenntnissen. Bitte als Paar anmelden.

Beide Tage haben ein unterschiedliches Programm und können einzeln besucht werden.

Bitte mitbringen: Ersatzschuhe und etwas zum Trinken.

Teil 1: Standardtänze

Bei den Standardtänzen widmen wir uns dem langsamen Walzer, Wiener Walzer und Quickstep

2259-01 Swen Moudry; N.N. Sa, 11.00 – 14.00 Uhr, **09. März, 1x** Dr. Hoch's Konservatorium; € 29

Teil 2: Lateinamerikanische Tänze

Bei den lateinamerikanischen Tänzen liegt der Schwerpunkt auf Rumba, Cha Cha Cha und Jive

2259-02 Swen Moudry; N.N. So, 11.00 – 14.00 Uhr, **10. März, 1x** Dr. Hoch's Konservatorium; € 29

Salsa

Salsa hat seine Wurzeln in den traditionellen Tänzen Cubas, wie z.B. auch der Son, Mambo, Cha Cha Chá und Rumba. Salsa ist nicht nur Musikstil und Rhythmus, sondern vor allem Lebensgefühl. Dieser Workshop bereitet Sie auf die ersten Schritte, Bewegungen vor und erweitert Ihr Musikverständnis.

Für Anfänger:innen. Bitte als Paar anmelden. Ersatzschuhe und etwas zum Trinken bitte mitbringen.

2260-01 Swen Moudry; N.N. Sa, 11.00 – 14.00 Uhr, **04. Mai, 1x** Dr. Hoch's Konservatorium; € 29

Schottischer Tanz – Anfänger:innen

Scottish Country Dancing ist eine moderne Form des britischen Gesellschaftstanzes aus dem 18. Jahrhundert. Es fördert den ganzen Menschen: auf einer physischen, mentalen und sozialen Ebene. Getanzt wird in Gassen oder Square Sets zu mitreißender schottischer Musik. Der Workshop vermittelt die wichtigsten Schritte und Figuren sowie einige Tänze aus dem großen Repertoire dieser lebenden Tanztradition.

Keine Grundkenntnisse erforderlich. Bitte mitbringen: weiche Schuhe (Gymnastik-, Ballett- oder Jazzschuhe) und bequeme Kleidung. Einzelanmeldung möglich.

2261-01 West Anselm Lingnau Sa, 14.00 – 18.15 Uhr, So, 10.00 – 14.15 Uhr, **27. + 28. Apr., 2x** BIKUZ Sporthalle; € 48

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

Cinquecento: ein Tanzstil der italienischen Spätrenaissance



1602 erschien das Werk "Il Gratie d'Amore" des Tanzmeisters Cesare Negri. Sie setzen sich mit einigen Tänzen sowie dem reichhaltigen Schritt und Bewegungsmaterial aus diesem Werk praktisch auseinander. Am besten lässt sich Cinquecento mit weichen Tanzschläppchen, oder in Socken tanzen. Einzelanmeldung möglich. Sie benötigen körperliche Fitness, jedoch keine Grundkenntnisse in dem Tanzstil

2263-01 West Bernhard Rückerl
Sa + So, 14.00 - 17.00 Uhr, **03. + 04. Feb., 2x**BIKUZ Sporthalle; € 48



Musik

Geh mal wieder ins Konzert

An vier Abenden gehen wir gemeinsam in die Alte Oper ins Konzert. Erleben Sie eine anregende Auswahl ganz unterschiedlicher Konzerte. Zu jedem Werk erhalten Sie eine einstündige Einführung in der VHS. Gut vorbereitet steht dann dem Musikgenuss nichts mehr im Wege. Die Konzertkarten erhalten Sie bei der ersten Einführung. Weitere Informationen zu den Konzerten entnehmen Sie bitte der Homepage der Alten Oper. Die Materialkosten beinhalten die vergünstigten Konzertkarten.

2302-40 ① Diana Cemeryte
22. Jan. – 09. Juni, 4x
Einführung: VHS Sonnemannstraße
Konzert: Alte Oper Frankfurt
€ 40, Mat. Kosten € 60

Schumann und Brahms

Clara Schumann: Variationen über ein Thema von Robert Schumann op. 20; Robert Schumann: Quasi Variazioni. Andantino de Clara Wieck aus: Sonate Nr. 3 f-Moll op. 14; Johannes Brahms Variationen über ein Thema von Robert Schumann op. 9; Enrique Granados: Goyescas.

Mo. 22. Jan.

Einführung: 18.00 – 19.00 Uhr, VHS Sonnemannstraße Konzert: 20.00 Uhr, Alte Oper

Boulanger, Rachmaninow, Ravel

Lili Boulanger: D'un matin de printemps; Sergey Rachmaninow: Klavierkonzert Nr. 1 fis-Moll op. 1; Maurice Ravel: Ma mère l'oye

So. 17. März

Einführung: 16.30 – 17.30 Uhr, VHS Sonnemannstraße Konzert: 19.00 Uhr, Alte Oper

Brahms

Ungarische Tänze Nr. 14 d-Moll und Nr. 21 e-Moll Doppelkonzert für Violine, Violoncello und Orchester a-Moll op. 102

Sinfonie Nr. 4 e-Moll op. 98

So. 19. Mai

Einführung: 16.30 – 17.30 Uhr, VHS Sonnemannstraße Konzert: 19.00 Uhr, Alte Oper

Mozart

Mozart, Klaviersonate Nr. 14 c-Moll KV 457

So, 09. Juni

Einführung: 17.30 – 18.30 Uhr, VHS Sonnemannstraße Konzert: 20.00 Uhr, Alte Oper

In Kooperation mit der Alten Oper Frankfurt



ALTE OPER



Allgemeine Hinweise für Instrumentalkurse

Das Erlernen eines Musikinstrumentes an der VHS ist nur in Gruppen möglich, in der Regel für mindestens fünf bis sechs Teilnehmer:innen. Belegen Sie keine Aufbaukurse nach eigenem Ermessen. Lassen Sie sich beraten, um einen Kurs zu finden, der Ihren Vorkenntnissen entspricht: Telefon: 069 212-38473.

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

Online: Was war die Neue Musik?

Wir widmen uns dem anfänglichen Impuls der Neuen Musik zu Beginn des 20. Jahrhunderts. Das Neuland, das der Wiener Komponist Arnold Schönberg und seine Schule betreten haben, steht vor allem im Lichte der Emanzipation der Dissonanz. Sie begann als Infragestellung der gesamten musikalischen Tradition der Romantik, in deren Schoß sie zugleich geboren wurde. Heute blicken wir auf ein ganzes Jahrhundert dieser klingenden Infragestellung und wollen gemeinsam diskutieren, welche Fragen die Neue Musik bis heute aufwirft. Was war neu an der Neuen Musik? Und was heißt es, dass die Neue Musik mittlerweile 100 Jahre alt ist und Adorno bereits vor 60 Jahren vom Altern der Neuen Musik sprach?

2302-47 Jim Igor Kallenberg Mi, 19.00 – 21.00 Uhr, **13. März, 1x** Online; € 12

Online: Klänge der Antike Was das Seikilos Lied verrät

Musik durchdrang die griechische Kultur in all ihren Strukturen. Sie bestimmte große Teile der Wissenschaft, der Philosophie und des sozialen Lebens, begleitete Hochzeiten, Feiern oder Kämpfe, Künstler:innen waren das Werkzeug von Musen, die sie anriefen, nicht selbst die Schaffenden, Gottheiten erfanden Instrumente, mit denen sie Gegner bezwingen oder zaubern konnten. Platon beschäftigte sich mit der Entwicklung eines Menschen durch die "richtige" Musik, Pythagoras und Aristoxenos errechneten Intervalle und erschufen daraus eine Kosmologie. Seit der Entdeckung des Seikilos Liedes haben wir eine reale Vorstellung von antiker Musik. Aber wie klingt ein Skolion? Was macht man mit einem Aulos? Und warum feierte man einen Dythirambus?

2302-48 Marc Hoinkis Mo, 19.00 – 21.00 Uhr, **18. März, 1x** Online; € 12

siehe auch: 2003-11 Die Wiege abendländischer Kultur

Online: Richard Wagner damals und heute

Was wurde aus seinem "Kunstwerk der Zukunft"?

Anhand seiner Schriften und ausgewählter Tonbeispiele diskutieren wir seine Theorie vom "Kunstwerk der Zukunft" und widmen uns dem historischen Wandel der Werke Richard Wagners. Wie waren sie erdacht? Was ist aus ihnen geworden? Seine Opern zählen bis heute zu den meistgespielten, bestgehü-

teten Heiligtümern der Opernhäuser auf der ganzen Welt. Hat sich die Gegenwart also zu eben iener Zukunft entwickelt, die Wagner mit dem "Kunstwerk der Zukunft" im Sinn hatte? Oder wird sein Werk zum Kunstwerk der Vergangenheit, wenn wir es im Opernmuseum ausstellen? Wagner schrieb "Kunstwerk der Zukunft" vor 175 Jahren. Das trifft sich zeitlich mit dem Frankfurter Paulskirchenparlament. Der Text ist ein Kind desselben Aufstandes um die freie Republik.

2302-49 Jim Igor Kallenberg Mi, 19.00 – 21.00 Uhr, **17. Apr., 1x** Online: € 12

Stimmbildung

Stimmbildung Anfänger:innen und Fortgeschrittene

Anhand praktischer Übungen wird in die Grundlagen der Gesangstechnik eingeführt. Verbesserte Atemtechnik und eine bewusste Körperhaltung helfen dabei, eigene Resonanzen zu nutzen. Artikulation, Klangwahrnehmung und die Fokussierung der Stimme werden im kontinuierlichen Training aefördert.

Ziel ist es, einen bewussten und sensiblen Umgang mit der Sprech- und Singstimme zu entwickeln, zu pflegen – und das Gelernte im gemeinsamen Gesang anzuwenden.

Für alle, die gerne zu Hause oder im Chor singen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Schuhe Materialkosten: € 2 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

2321-03 Philipp Höhler

Mo, 19.00 - 20.30 Uhr, 29. Jan. - 18. März, 8x Anmeldeschluss: 19. Jan. Mehrgenerationenhaus; € 62

2321-06 Philipp Höhler Sa + So, 15.00 - 18.00 Uhr, **09. + 10. März, 2x** Anmeldeschluss: 01. März Mehrgenerationenhaus; € 34

Instrumentalkurse

Musiktheorie und Harmonielehre verständlich erklärt Notenlesen, Tonleitern, Akkorde ...

Steigen Sie ein in die Musiktheorie: Ausgehend von den absoluten Grundlagen führen wir Schritt für Schritt zum Verständnis von Tonleitern. Akkorden und Akkordfolgen. Sie lernen u. a. Noten zu lesen, zu Melodien die passenden Akkorde zu finden und umgekehrt zu Akkordfolgen Melodien zu erfinden

(komponieren, improvisieren). Außerdem werden Sie neue Lieder viel schneller lernen können und Vieles von dem, was Sie vielleicht schon lange spielen. auch theoretisch verstehen

Die Inhalte werden an die Vorkenntnisse der Teilnehmenden angepasst.

Die aufgeführten Materialkosten beziehen sich auf analoge bzw. digitale Kursunterlagen.

2330-10 Andi Saitenhieb So, 10.00 - 16.00 Uhr, 18. + 25. Feb., 2x VHS Sonnemannstraße: € 80. Mat. Kosten € 10

Online

2330-12 Andi Saitenhieb Di, 18.30 – 20.30 Uhr, 23. Apr. – 14. Mai, 4x Online; € 54, Mat. Kosten € 10

Online: Gehörtraining für den musikalischen Alltag Lieder nach Gehör begleiten und Melodien heraushören

Sie möchten spontan Lieder nach Gehör, also ohne Noten, begleiten können? Sie möchten Akkorde und Melodien Ihrer Lieblingssongs nachspielen? Wir beschäftigen uns mit allen drei Feldern der Gehörbildung, also Melodie, Rhythmus und Harmonie. Sie lernen typische Akkord- und Rhythmus-Muster und effektive Vorgehensweisen für das Spielen nach Gehör.

Dem Vorurteil "Gehörbildung ist langweilig!" begegnen wir mit einer praktischen Herangehensweise. Am Ende sollten Sie bekannte Melodien nach Gehör begleiten können. Melodien und Akkorde heraushören und verschiedenste rhythmische Muster erkennen.

Notenkenntnisse sind nicht notwendig, grundlegende Notenschrift wird auf Wunsch im Kurs vermittelt. Die Inhalte werden an die Vorkenntnisse der Teilnehmenden angepasst.

Die aufgeführten Materialkosten beziehen sich auf digitale Kursunterlagen.

2330-14 Andi Saitenhieb Mi, 18.30 - 20.30 Uhr, **07. - 28. Feb., 4x** Online: € 54. Mat. Kosten € 10

Online: Effektiv Üben – Superlearning für Programm Musiker:innen Werden Sie besser auf Ihrem Instrument - schneller als je zuvor!

Unter Einbeziehung neuer Forschungsergebnisse zeigen wir Ihnen Tricks und Methoden, mit deren Hilfe Sie die Zeit am Instrument effektiver gestalten können – mehr Freude am Üben inbegriffen!

NEU im

Musik ist positive Energie und Leidenschaft ...

... und es erfüllt mich, diese Energie

und Leidenschaft mit anderen zu teilen und so die Welt ein klein Wenig zum Positiven zu verändern. Mit meiner Musik bereite ich anspruchsvollen Zuhörer:innen unvergessliche Momente: als Gitarrist, Sänger, Songwriter und Bandleader bin ich deutschlandweit unterwegs und hatte die Ehre, mit zahlreichen Bluesgrößen auf der Bühne zu stehen. Die Begeisterung für Bluesgitarre vermittle ich auch als Coach und Lehrer, habe mehrere Bestseller-Lehrbücher wie "Garantiert Bluesgitarre lernen" und schreibe regelmäßig für Fachmagazine wie "Gitarre & Bass" und "guitar".

Angehenden Musiker:innen unterstütze ich gerne, spielerisch ihre eigene musikalische Kreativität und die Freude an der Musik zu entdecken. Ich freue mich, wenn wir uns in einem meiner VHS-Kurse online oder vor Ort begegnen!

Ihr Andi Saitenhieb

Themen sind:

- Das Lernen lernen, wie es unserem Gehirn wirklich entspricht
- Das richtige Mindset und der Unterschied zwischen Strategien und Techniken
- Persönliche musikalische Ziele definieren und konkrete Schritt-für-Schritt-Strategien, um sie auch zu erreichen
- Umgebungsoptimierung und der Übe-Kreislauf
- Motivation, Flow und die Rolle des "richtigen"
 Lehrenden
- Kreatives Üben und Vermeidung von Ablenkungen
- Unentbehrliche (und ungewöhnliche) Übe-Werkzeuge, die das Lernen verbessern

Geeignet für alle Spielniveaus und Instrumente. Sie erhalten Umsetzungs-Ideen für Ihr spezielles Instrument. Die Materialkosten beziehen sich auf digitale Kursunterlagen.

2330-18 Andi Saitenhieb Mi, 18.30 – 20.30 Uhr, **03.** + **10.** Juli, **2x** Online; € 27, Mat. Kosten € 10

Online: Songwriting leicht gemacht

Sie möchten Songs schreiben, finden aber keinen Anfang? Oder Sie haben Ideen für einen Text oder eine Melodie, wissen aber nicht, wie daraus ein ganzer Song entstehen kann? Hier lernen Sie die Grundlagen des Songwritings sowie verschiedene Herangehensweisen ganz praktisch: Jeder Teilnehmende erarbeitet Ideen für Songs, von denen er dann unter Anleitung eine ausarbeitet. Inhalte sind:

- Songformen und -aufbau,
- Songtexte und Reime
- Melodien und Akkordfolgen
- Arrangements, Hooks und Riffs
- Nützliche Hilfsmittel

Sie schreiben nicht nur einen fertigen Song, sondern werden mit dem Gelernten auch in der Lage sein, viele weitere Songs zu schreiben.

Das Tempo des Kurses wird an die Vorkenntnisse der Teilnehmenden angepasst.

Bitte bereithalten: (Begleit-)Instrument falls vorhanden

Die aufgeführten Materialkosten beziehen sich auf digitale Kursunterlagen.

2330-20 Andi Saitenhieb Mi, 18.30 – 20.30 Uhr, **08. – 29. Mai, 4x** Online; € 54

Altblockflöte für Anfänger:innen

Interessierte können sich mit den Grundlagen des Altblockflötenspiels vertraut machen: Atemführung, Artikulation und Grifftechnik werden bald keine Fremdwörter mehr sein! Das gemeinsame Musizieren steht dabei von Anfang an im Zentrum.

Notenkenntnisse sind hilfreich, aber nicht Voraussetzung.

Bitte mitbringen: Altblockflöte in barocker Griffweise, Notenständer

Zusatzkosten: ca. € 23 für ein Lehrwerk (weitere Information in der ersten Unterrichtsstunde)

2331-10 Sabine Kühnert

Mi, 19.00 – 20.00 Uhr, **07. Feb. – 24. Apr., 9x** Klingerschule; € 120

Aufbau

Teilnehmende, die den Grundlagenkurs besucht haben oder über vergleichbare Kenntnisse verfügen, können hier ihr Spiel auf der Altblockflöte ausbauen: Neben dem "Handwerkszeug" Atemführung, Artikulation und Grifftechnik sowie Erweiterung des Tonvorrats steht dabei das gemeinsame Musizieren im Zentrum.

Grundlegende Notenkenntnisse werden im Kurs vorausgesetzt.

Bitte mitbringen: Altblockflöte in barocker Griffweise, Notenständer

Zusatzkosten: ca. € 23 für ein Lehrwerk (weitere Information in der ersten Unterrichtsstunde)

2331-13 Sabine Kühnert

Mo, 18.00 – 19.00 Uhr, **05. Feb. – 06. Mai, 11x** Dr. Hoch's Konservatorium: € 147

2331-14 Sabine Kühnert

Mo, 18.00 – 19.00 Uhr, **27. Mai – 01. Juli, 6x** Dr. Hoch's Konservatorium; € 80

Blockflöte Ensemble

Blockflötenspielende sind eingeladen, mehrstimmig durch alle Stilepochen zu musizieren und dabei zugleich ihre musikalischen und technischen Möglichkeiten auf dem Instrument zu erweitern. Alle Größen der Blockflötenfamilie sind willkommen, ganz besonders auch tiefe Flöten.

Voraussetzung: Gute Grundkenntnisse auf mindestens einer Blockflötengröße und Notenkenntnisse Bitte mitbringen: eigene Blockflöte(n) und Notenständer

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

2331-16 Sabine Kühnert

Mo, 19.15 – 20.15 Uhr, **05. Feb. – 06. Mai, 10x** Dr. Hoch's Konservatorium; € 134

2331-17 Sabine Kühnert

Mo, 19.15 – 20.15 Uhr, **27. Mai – 01. Juli, 6x** Dr. Hoch's Konservatorium; € 80

Ensembletag für Fortgeschrittene

Aus Anlass des 500-jährigen Jubiläums des "evangelischen" Gesangbuchs widmen wir uns ausgewählten Melodien. Gleich drei Sammlungen mit Liedern Luthers und anderer Reformatoren erscheinen 1524 im Druck. Wir bringen einige davon z.B. aus Johann Walters "geystlich Gesangk Buchleyn" zum Klingen und erkunden ihr musikalisches "Woher" und "Wohin". Der Ensemblespieltag wendet sich an fortgeschrittene Blockflötist:innen, die sicher vom Blatt spielen und neben Sopran und/oder Alt mindestens Tenor und/oder Bass mitbringen. Auch Groß- und Subbässe sind herzlich willkommen! Zusatzkosten: ca. 2 € für Kopien (im Kurs zu zahlen)

2331-20 Sabine Kühnert Sa, 09.30 – 15.30 Uhr, **08. Juni, 1x** Dr. Hoch's Konservatorium: € 50

Mundharmonika/Blues Harp

Sie passt in jede Tasche, ist günstig und macht Spaß, die Mundharmonika, auch Blues Harp genannt. Wir vermitteln Ihnen, was das kleine und vielseitige Instrument ausmacht: Akkord- und Einzeltonspiel, einfache rhythmische Begleitung, das Verändern von Tönen ("Bending"), die richtige Atmung und einen guten Ton. An einfachen Stücken machen wir uns mit der Sprache des Blues und den Grundzügen der Improvisation vertraut.

Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte mitbringen: Diatonische Mundharmonika (Richter-Modell) in der Tonart C

2340-10 Linda Krieg Sa, 09.30 – 15.30 Uhr, **10. Feb., 1x** Dr. Hoch's Konservatorium; € 60

Aufbau

Sie haben die ersten sauberen Einzeltöne gemeistert, wissen wie und wo man ein C spielt und haben schon ein paar einfache Melodien ausprobiert. Dann sind Sie jetzt reif für den nächsten Schritt! Rhythmus, bluesige Töne und das geheimnisvolle "Bending" (das Erzeugen weiterer Töne durch "Biegen") sowie einfache Songs sind Inhalt des Workshops. Sie lernen die Techniken, die für viele Stile, z. B. Blues, Folk, Pop oder Country nützlich sind.
Bitte mitbringen: Diatonische Mundharmonika

2340-12 Linda Krieg Sa, 09.30 – 15.30 Uhr, **20. Apr., 1x** Dr. Hoch's Konservatorium: € 60

(Richter-Modell) in der Tonart C

Cajòn

Die Cajón (auf Deutsch: Kistentrommel) stammt aus Peru und bildet eine perfekte Schnittstelle aus Percussion und Schlagzeug. Der Kurs richtet sich an alle, die das Instrument kennenlernen und etwas Neues ausprobieren möchten. Dank der leichten und spielerischen Lehrmethode des Kursleiters können Teilnehmende schon nach wenigen Minuten verschiedene Rhythmen gemeinsam "a capella" in der Gruppe spielen. Im Anschluss wird der erlernte Rhythmus zusammen mit moderner Musik gespielt. Auch Rhythmus-Variationen stehen auf dem Programm.

Inhalte:

- Einführung in Grundschläge (Bass, Ton, Tipp)
- Einführung in 4/4 Grooves (Populäre Musik)
- Cajòn spielen mit moderner Musik
- Einführung in die Hand to Hand Technik

Bitte eine bequeme Hose tragen. Die Materialkosten beziehen sich auf die Bereitstellung der Instrumente.

2343-10 Khodadad Bahmani So, 13.00 – 15.30 Uhr, **12. Mai, 1x** Dr. Hoch's Konservatorium; € 29, Mat. Kosten € 10

2343-12 Khodadad Bahmani So, 13.00 – 15.30 Uhr, **01. Sep., 1x** Dr. Hoch's Konservatorium; € 29, Mat. Kosten € 10

siehe auch: Klangwerkstatt – Ein Cajòn bauen und spielen, 2610-03N

Djembé

Trommeln ist eine alte Tradition Afrikas: Wir tauchen ein in die afrikanische Kultur und lernen traditionelle westafrikanische Rhythmen mit verschiedenen Schlagtechniken auf der Djembé-Trommel kennen. Dabei können wir die Lebensfreude und Energie dieser Musik spüren. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, und bereits geübte Trommler:innen können ihre Fähigkeiten unter fachkundiger Anleitung erweitern. Falls kein eigenes Instrument vorhanden ist, können Instrumente verliehen werden.

Leihgebühr: € 10 für den Tagesworkshop; € 50 für den fortlaufenden Kurs (im Kurs zu zahlen)

2344-10 West *Kiere Diallo*Do, 20.15 – 21.15 Uhr, **15. Feb. – 21. März, 6x**BIKUZ Sporthalle; € 42

2344-12 West *Kiere Diallo* Do, 20.15 – 21.15 Uhr, **18. Apr. – 23. Mai, 5x** BIKUZ Sporthalle; € 35

Kompakt am Wochenende

2344-14 Kiere Diallo Sa, 11.30 – 15.30 Uhr, **23. März, 1x** Dr. Hoch's Konservatorium; € 29 **2344-16** *Kiere Diallo*So, 11.30 – 15.30 Uhr, **30. Juni, 1x**Dr. Hoch's Konservatorium: € 29

Ukulele

zum Kennenlernen

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

Bitte mitbringen: eigene Ukulele

2350-10 West *Linda Krieg*So, 10.00 – 16.00 Uhr, **17. März, 1x**BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 42

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

2350-14 Norbert Enz So, 11.00 – 17.00 Uhr, **07. Juli, 1x** VHS Sonnemannstraße; € 42

Ukulelenensemble "UkeSONGS"

In den Ensembles liegt der Schwerpunkt auf dem gemeinsamen Spiel bereits bekannter Songs und der Erarbeitung von Songarrangements mit z.B. verschiedenen Stimmen, Formteilen, Schlagmustern, Übergängen und Riffs. Die Songs und das zugehörige Material sind bekannt. Individuelle Vorbereitung auf die Termine ist keine Voraussetzung, erhöht aber das Vorankommen deutlich.

Bitte mitbringen: eigene Ukulele

Ensemble 1

Voraussetzung: Grundkenntnisse auf der Ukulele (oder Gitarre), flüssiger Wechsel zwischen offenen Grundakkorden und stolperfreies Spielen einfacher Schlagmuster

2350-20 Norbert Enz Di, 17.30 – 19.15 Uhr, **12. März – 25. Juni, 4x** VHS Sonnemannstraße; € 42

Ensemble 2

Voraussetzung: Fortgeschrittene Kenntnisse auf der Ukulele (oder Gitarre), flüssiger Wechsel zwischen allen offenen Akkorden, stolperfreies Spielen komplexer Schlagmuster und erste Erfahrungen im Fingerpicking 2350-21 Norbert Enz Di, 19.30 – 21.30 Uhr, 12. März – 25. Juni, 4x VHS Sonnemannstraße: € 48

Kompakt am Wochenende

Ein intensiver Tag für fortgeschrittene Ukulele-Spieler:innen: wir erweitern sowohl die Spielfertigkeiten als auch das Songrepertoire. Behandelt werden spezielle Themen rund um das Ukulelespiel (z.B. Schlagmuster, Akkordvariationen, Fingerpicking, Melodiespiel, Übungen für linke und rechte Hand) und am Beispiel von neuen Songs aus dem Pop/Rock/Folk-Bereich direkt praktisch angewendet. Voraussetzung: Teilnahme an einem laufenden Ensemblekurs oder gleichwertige Vorerfahrung. Bitte mitbringen: eigene Ukulele

2350-24 Norbert Enz So, 11.00 – 17.00 Uhr, **24. März, 1x** VHS Sonnemannstraße; € 42

2350-25 Norbert Enz Sa, 11.00 – 17.00 Uhr, 06. Juli, 1x VHS Sonnemannstraße: € 42

Gitarre zum Kennenlernen

Ein Wochenende als Einstieg in das Gitarrenspiel: Sie erwerben elementare Notenkenntnisse und lernen leichte Akkorde, einfache Melodien und die Anfänge der Liedbegleitung. Je nach Interesse der Gruppe spielen wir Stücke aus Rock, Pop, Klassik oder anderen Bereichen. Es sind keine Vor- und Notenkenntnisse erforderlich

Bitte mitbringen: Gitarre (Nylonsaiten empfohlen), möglichst gestimmt. Fußbänkchen und ein Plektrum (medium) sind empfehlenswert.

2351-10 Michael Bernschneider Sa + So, 11.00 − 17.00 Uhr, **22.** + **23.** Juni, **2x** VHS Sonnemannstra β e; \in 72

Grundlagen

Sie möchten das Gitarrenspiel erlernen? Starten Sie mit den Grundlagen: Anfänger:innen lernen die nötigen Kenntnisse vom Stimmen und richtigem Halten der Gitarre bis zum Spiel einfacher Melodien verschiedener Stilrichtungen nach Noten und dem Begleiten einfacher Lieder. Es sind keine Vor- und Notenkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: Gitarre (Nylonsaiten empfohlen) Die aufgeführten Materialkosten beziehen sich auf Kursunterlagen.

2352-10 West Tillman Suhr
Di, 18.00 – 19.30 Uhr, **20. Feb. – 28. Mai, 12x**BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum;
€ 108, Mat. Kosten € 5

NEU im

Programm

2352-12 Tillman Suhr Mi, 18.00 – 19.30 Uhr, **21. Feb. – 29. Mai, 10x** VHS Sonnemannstraße: € 90. Mat. Kosten € 5

Aufhau

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

2353-10 *Michael Bernschneider* Di, 18.00 – 19.30 Uhr, **20. Feb. – 11. Juni, 13x** Klingerschule; € 117

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.

2354-10 Michael Bernschneider Di, 19.30 – 21.00 Uhr, **20. Feb. – 11. Juni, 13x** Klingerschule; € 117

2354-12 Nord Tillman Suhr Do, 19.30 – 21.00 Uhr, **22. Feb. – 13. Juni, 12x** Nordwestzentrum; € 108, Mat. Kosten € 5

Liedbegleitung mit der Gitarre Grundlagen

Sie möchten Songs mit der Gitarre begleiten? Einsteiger:innen lernen anhand einfacher Rockund Popsongs die Grundlagen des Gitarrenspiels, einfache Akkorde, Rhythmen und Begleitmuster. Anregungen zum Repertoire werden gerne aufgenommen.

Vor- und Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte mitbringen: Gitarre

2355-50 Oliver Kramer

Di, 20.00 – 21.30 Uhr, **20. Feb. – 28. Mai, 12x** VHS Sonnemannstraße: € 96

Aufbau

Für diejenigen, die bereits einen Kurs absolviert haben und für Wiedereinsteiger:innen, die die Spielweise sowie einfache Akkorde, Rhythmen und Begleitpattern bereits gelernt haben und wieder auffrischen möchten. Das Repertoire an Rock- und Popsongs wird ausgebaut und Sie festigen das bisher Gelernte. Anregungen zum Repertoire werden gerne aufgenommen.

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

2355-52 West Oliver Kramer Do, 20.00 – 21.30 Uhr, 22. Feb. – 13. Juni, 12x BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 108

Gitarrenensemble

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

Voraussetzung: langjährige Spielpraxis nach Noten in Melodie- und Solospiel

2356-10 Süd Bernd Egon Jensen Mo, 19.30 — 21.00 Uhr, **19. Feb. — 03. Juni, 12x** Carl-Schurz-Schule: € 96

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

Jazz- und Swing-Gitarre

Die Musik von Django Reinhardt erfreut sich auch 70 Jahre nach seinem Tod großer Beliebtheit. Gypsy Jazz, auch als

"Jazz Manouche" bezeichnet, kombiniert Sinti und Roma Tradition mit dem Swing Jazz der 1930er und 1940er Jahre. Den Elementen dieser Musik, virtuose Melodieverläufe und rhythmische Akkordwechsel wollen wir uns in diesem Kurs nähern. Vorteilhaft sind hierbei eine Stahlsaiten Gitarre und ein Plektrum.

Voraussetzung: Fortgeschrittene Spielpraxis auf der Gitarre

Die aufgeführten Materialkosten beziehen sich auf Kursunterlagen.

2357-12 Tillman Suhr Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, **04. Mai, 1x** VHS Sonnemannstraße; € 42, Mat. Kosten € 5

Jazz und Pop Arrangements für die Gitarre

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

Die aufgeführten Materialkosten beziehen sich auf Kursunterlagen.

2358-10 West Tillman Suhr
Di, 19.30 – 21.00 Uhr, **20. Feb. – 28. Mai, 12x**BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum;
€ 120, Mat. Kosten € 5

Gitarre spielen wie Eric Clapton Seine besten Songs und Gitarren-Riffs

Eric Clapton ist einer der größten Gitarristen der Musikgeschichte. Wir widmen uns den besten Songs und Gitarren-Parts aus seiner langen Karriere, z.B. Cream, Derek & The Dominoes (Layla!), seinen Blues-Songs und dem Unplugged-Album. Am Ende des Workshops können Sie nicht nur die gelernten Songs und Riffs spielen, sondern haben auch die Herangehensweise sowie die Spieltechnik von Clapton verstanden.

Auf Wünsche der Teilnehmenden wird gerne eingegangen.

Vorkenntnisse: Sie sollten bereits einfache Gitarren-Riffs und Melodien spielen können. Die aufgeführten Materialkosten beziehen sich auf analoge bzw. digitale Kursunterlagen.

2358-18 Andi Saitenhieb So, 10.00 – 16.00 Uhr, **16**. **Juni, 1x** VHS Sonnemannstraße; € 40, Mat. Kosten € 10

"Jammen" für Einsteiger:innen Gemeinsam Blues spielen für alle Instrumente

Würden Sie gerne mal bei einer Blues Session (oder sogar in einer Blues-Band) mitspielen? Hier lernen und üben Sie, was Sie für die Bühne brauchen:

- die wichtigsten Blues-Stile und ihre Merkmale
- die jeweiligen Aufgaben der verschiedenen Instrumente
- das Zusammenspiel und wie Sie immer die passenden Parts finden
- Spieltechniken und Improvisationskonzepte, die immer funktionieren und großartig klingen
- Tipps gegen Lampenfieber, die DOs und DON'Ts einer Jam Session und viele weitere Tipps und Tricks aus der Praxis

Und vor allem soll der Spaß beim gemeinsamen Ausprobieren nicht zu kurz kommen.

Voraussetzung: Grundlegende Spieltechniken des Instruments, Sie müssen aber nicht fortgeschritten sein. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte mitbringen: das eigene Instrument Die aufgeführten Materialkosten beziehen sich auf analoge bzw. digitale Kursunterlagen.

2358-20 Andi Saitenhieb So, 10.00 – 16.00 Uhr, **21. Apr. + 05. Mai, 2x** VHS Sonnemannstraße; € 75, Mat. Kosten € 10

Folkmusik-Ensemble

Wir spielen traditionelle Folkmusik, hauptsächlich westeuropäischer Regionen: Je nach Besetzung z.B. Tänze aus der Bretagne, Session-Stücke irischer Pubs, Dudelsackmelodien aus dem spanischen Galicien oder fränkische Wirtshausmusik. Außerdem kann es auch den einen oder anderen Abstecher in die Klezmer-Musik geben. Willkommen sind alle Instrumente für Melodiespiel, Begleitung oder Rhythmus. Wir werden ein vielfältiges Repertoire kennenlernen, Erfahrungen im Zusammenspiel machen und alten Melodien neuen Groove verleihen. Voraussetzung: Spielpraxis auf dem eigenen Instrument

2360-10 Torsten Dreher Do, 18.00 – 20.00 Uhr, So, 11.00 – 16.30 Uhr, 07. März – 07. Juli, 6x VHS Sonnemannstraße; € 80

Fotografie

Fotografieren lernen

Mit dem Smartphone fotografieren

Die Alternative zum Fotoapparat?! Wir beschäftigen uns mit Chancen, Möglichkeiten und Grenzen der Fotografie mit dem Smartphone. Welche Unterschiede gibt es und wie wirken sie sich aus? Fotografisches Grundlagenwissen schafft auch hier die Basis für außergewöhnliche Fotos. 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

Fokus auf iOS/iPhone

2403-12 Martin Schmidt So, 11.00 – 18.00 Uhr, **02. Juni, 1x** VHS Sonnemannstraße: € 47. Mat. Kosten € 6

2403-13 West *Martin Schmidt*Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **22. Juni, 1x**BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 47, Mat. Kosten € 6

Kreatives Fotografieren mit dem Smartphone

Viele nutzen heutzutage hauptsächlich das Smartphone zum Fotografieren. Es hat zwar einige Einschränkungen, ist aber immer dabei. Wie kann das Smartphone für Aufnahmen kreativ genutzt werden? Wo liegen seine Stärken und Schwächen? Wir setzen uns mit den technischen Voraussetzungen Ihres Gerätes sowie mit fotografischen Grundregeln auseinander und setzen das Gelernte in praktischen

Erlebnisse unvergesslich machen ...

... und gemeinsam die wunder-

bar vielseitige Welt der Fotografie mit
all ihren Möglichkeiten entdecken, das ist
Ziel meiner Fotokurse. Fotografie ist so viel mehr
als Technik, Funktionen und auf den Auslöser drücken! Die Umwelt
und Emotionen intensiv wahrnehmen, Licht und Farben oder Kurioses
gekonnt ins Bild setzen, Kreativität entdecken und erweitern, ist das, was
mich an der Fotografie begeistert und mit meinen Kursen ermöglichen
möchte. Über mich: draußen unterwegs sein und fotografieren ist schon
seit frühester Kindheit meine große Leidenschaft. Beides passt perfekt
zusammen. Als Natur- und Reisefotograf, Weltenbummler und
Outdoor-Spezialist macht es mit Ihnen zu teilen. Nach dem

Motto: Tue das, was du liebst und liebe das, was du tust. Aus der Praxis für die Praxis. Ich freue mich auf gemeinsame Erlebnisse!

Ihr Martin Schmidt

Übungen während einer Fotoexkursion um. Sowohl Android als auch iPhone werden thematisiert. Bitte mitbringen: Smartphone (oder Tablet) sowie Ladekabel. Bitte vor dem Kurs die kostenlose App Snapseed installieren.

2403-15 Detlef Sundermann So, 10.00 – 17.00 Uhr, **10. März, 1x** VHS Sonnemannstraße; € 46

Fokus Bildgestaltung

Entscheidend für ein gutes Foto ist der "fotografische Blick", daher widmen wir uns intensiv dem Bildaufbau und Blickwinkel, dem Bildausschnitt, Format, Vorder- und Hintergrund, Wirkung von Formen und Farben. Weitere Gestaltungsmittel wie den goldenen Schnitt, Drittelteilung etc. lernen wir kennen. In der Praxis üben wir, wie wir auch unscheinbare Motive in Szene setzen können. Bitte mitbringen: Smartphone (Android oder iPhone). Auch andere Kameras sind willkommen.

2403-17 *Martin Schmidt* Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **29. Juni, 1x** VHS Sonnemannstraße; € 47, Mat. Kosten € 6

Grundlagen, Kameratechnik 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 Iernen, 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, z.B. Filter, Stative, Schutz der Ausrüstung, bequeme Tragesysteme, und erhalten Tipps für Ihre 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

2403-21 *Martin Schmidt* Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **13. Apr., 1x** VHS Sonnemannstraße; € 47, Mat. Kosten € 16

2403-22 Martin Schmidt So, 11.00 – 18.00 Uhr, 14. Juli, 1x VHS Sonnemannstraße; € 47, Mat. Kosten € 16

Fotografische Grundlagen für Spiegelreflex- und Systemkameras mit Exkursion in Frankfurt

Wir beschäftigen uns in Theorie und Praxis mit den Grundlagen der Fotografie. Sie lernen, die wesentlichen Kameraeinstellungen gezielt einzusetzen. Leicht verständliche Erklärungen zu Begriffen wie Blende, Belichtungszeit, Schärfentiefe, Brennweite, ISO oder Weißabgleich sowie Tipps und Tricks für bessere Fotos erweitern Ihre Möglichkeiten. Weg von der Vollautomatik hin zum kreativen Fotografieren mit schöneren Bildergebnissen.

Die Theorie wird an unterschiedlichen Orten in Frankfurt praktisch umgesetzt. Zum Abschluss liegt Ihnen eine Auswahl entwickelter Farbbilder zur Nachbesprechung vor.

Bitte mitbringen: Kamera mit manuellen Einstellmöglichkeiten und geladenem Akku, Speicherkarte Zusatzkosten: ca. € 23 für Material, Abzüge (im Kurs zu zahlen)

2404-20 Arno Moriwaki; Anna Moriwaki Fr, 18.00 – 21.00 Uhr, Sa, 09.00 – 15.00 Uhr, So, 10.00 – 13.00 Uhr, **26. – 28. Apr., 3x** VHS Sonnemannstraße; € 80

2404-21 Arno Moriwaki; Anna Moriwaki Fr, 18.00 – 21.00 Uhr, Sa, 09.00 – 15.00 Uhr, So, 10.00 – 13.00 Uhr, 07. – 09. Juni, 3x VHS Sonnemannstraße: € 80

2404-22 Arno Moriwaki; Anna Moriwaki Fr, 18.00 – 21.00 Uhr, Sa, 09.00 – 15.00 Uhr, So, 10.00 – 13.00 Uhr, 28. – 30. Juni, 3x VHS Sonnemannstraße: € 80

Online: Mit der Kamera sehen – Farbe, Form und Fokus im Bild Kreative Motivsuche und Gestaltungsmöglichkeiten in der Fotografie

Wir befassen uns mit gestalterischen Komponenten des Bildes und schärfen unseren fotografischen Blick: Was entdecke ich, wenn ich Rot sehe? Was macht die Dramatik eines Gänseblümchens im Gegenlicht aus? Wie bringt ein Bild etwas "auf den Punkt"? Und: Wie kann etwas, das nur in meinem Kopf existiert, meinen Blick fesseln? Wir beschäftigen uns mit all diesen Fragen und lernen dabei, wie wir durch Farben, Formen, Ausschnitt und Blickwinkel ausdrucksstarke Bilder schaffen. Dabei entwickeln wir eine kreative Herangehensweise an mögliche Motive. Wir arbeiten im Wechsel zwischen theoretischen Erläuterungen, praktischen Übungen und anschließender Bildbesprechung. Bitte bei den Terminen flexibel sein, die Termine variieren von der Dauer zwischen 1-2 Stunden. Dies wird zu Beginn

des Kurses besprochen.

Bitte Kamera bzw. Smartphone bereithalten.

2405-10 Almut Riebe
Di, 18.00 – 19.30 Uhr, **23. Apr. – 28. Mai, 6x**Online: € 59

Themen und Techniken der Fotografie

Storytelling und Reportagefotografie Geschichten erzählen mit Fotografien – Bildungsurlaub

Wer im Zeitalter von digitaler Kommunikation und Social Media an gesellschaftlich relevanten Themen nicht nur teilhaben möchte, hat mit den Mitteln des digitalen Storytellings das Handwerkzeug, um auch aktiv mitzugestalten. Sie erzählen Ihre eigene Geschichte mittels Fotos. Unter dem Motto "Bilder sagen mehr als 1000 Worte" erreichen Sie mehr Adressaten und können so zu Diskussionen anregen. In diesem Bildungsurlaub lernen Sie, was eine aute, sich selbst erklärende Bildstrecke ausmacht. wie sie fotografiert wird, was sie erreichen kann und wie man sie präsentiert. Damit Ihre Bilder eine Erzählkraft erreichen, beschäftigen wir uns mit den Grundlagen der Reportage, der teilhabenden Sichtweise auf Motive und der Erstellung und Umsetzung eines Konzepts für Storytelling.

Im Praxisteil suchen wir Motive im Innen- und Außenbereich unseres Umfeldes und werden sie mit den verschiedenen technischen Möglichkeiten unserer Kamera festhalten.

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Umgang mit Ihrer Kamera

Bitte mitbringen: Kamera, analog oder digital, mit ausreichend Speicher sowie geladene Akkus

2406-10 ■ Anouchka Olszewski; Peter Giefer Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **10. – 14. Juni, 5x** VHS Sonnemannstraße; € 280

Food-Fotografie

Wer gerne kocht und fotografiert, hat vielleicht den Wunsch beides in dem Thema Food-Fotografie zu vereinen, etwa für ein eigenes Kochbuch. Wir erarbeiten, wie Lebensmittel, Speisen und verschiedene Stadien der Zubereitung ansprechend fotografiert werden können. Anschließend gilt das Augenmerk der Bildbearbeitung, um den Bildern die finale Würze zu geben. Wir bereiten einfache, flott herzustellende Köstlichkeiten zu und setzen sie beispielhaft in Szene.

Voraussetzung: Fotografische Grundkenntnisse Bitte mitbringen: Kamera gleich welchen Typs und wenn vorhanden zusätzliche Objektive sowie ggf. Blitzgerät und Stativ

2408-10 Detlef Sundermann So, 10.00 – 17.00 Uhr, **03. März, 1x** VHS Sonnemannstraße; € 46, Mat. Kosten € 6

Porträtfotografie Grundlagen

Wie setzen Sie eine Person ins Bild? Wie schaffen Sie ein Porträt, das aussagekräftig und ausdrucksstark ist? Ein klassisches Sujet der Fotografie, so spannend wie anspruchsvoll: Wir setzen uns mit den technischen Voraussetzungen der Porträtfotografie auseinander und beschäftigen uns mit den Grundlagen der Gestaltung wie Licht, Perspektive und Umfeld. In der praktischen Umsetzung versuchen wir dann, eine Person mit ihrem individuellen Charakter treffend im Bild festzuhalten. Die Teilnehmenden sind abwechselnd Fotograf:in und Modell. Bitte mitbringen: System- oder Spiegelreflexkamera mit Wechselobjektiven und Blitzgeräte falls vorhander.

2408-18 Thomas Schröder Sa + So, 10.00 – 16.00 Uhr, **27.** + **28.** Apr., **2x** VHS Sonnemannstraße; € 80

Porträts verstehen und fotografieren – mit Exkursion ins Städel

Lassen Sie Ihre Fotografien über Menschen erzählen, durch "street photography", auf Reisen oder durch inszenierte Porträts einzelner Personen oder Gruppen. Bei einem gemeinsamen Besuch im Städel nähern Sie sich dafür zunächst bewusst der ausgefeilten Porträtmalerei, die sich intensiv mit der Persönlichkeit der Abgebildeten, deren emotionaler Spannung oder gesellschaftlichen Situation auseinandersetzt. Der Fokus liegt auf dem "Beiwerk" wie Farben oder Hintergrund. Im praktischen Teil verwirklichen Sie unter freiem Himmel Porträtideen, eigene oder in Anlehnung an die Malerei. Dabei stehen die Teilnehmenden gegenseitig Modell. Abschließend werden die Arbeiten und die Möglichkeiten der Nachbearbeitung besprochen. Bitte mitbringen: für den zweiten Tag Kamera und wenn vorhanden Wechselobjektive sowie ggf. Blitzgerät und Stativ

2408-19 Detlef Sundermann
Do, 18.00 – 20.00 Uhr, So, 10.00 – 17.00 Uhr, **18. + 21. Apr., 2x**

Treffpunkt: Städel Museum Foyer, Schaumainkai 63; € 62, Mat. Kosten € 3

Nah- und Makrofotografie Der Reiz der winzigen Dinge

Ungewohnte Perspektiven, Blütenstaub an Bienenbeinen oder das winzige Innere einer Blüte machen die Faszination der Makrofotografie aus. Nach einer Einführung fotografieren wir zunächst Naturmotive am Mainufer. Bei einer Exkursion im Grüneburgpark erhalten Sie weitere Tipps und Tricks und wir setzen uns mit dem richtigen Blick für eine gelungene Bildkomposition, mit Perspektive, Farben und dem Spiel von Licht und Schatten auseinander. Die Ergebnisse besprechen wir am letzten Abend.

Voraussetzung: Fotografische Grundkenntnisse Bitte mitbringen: Kamera mit Einstellmöglichkeiten für Blende und Belichtungszeit, geladener Akku, leere Speicherkarte, falls vorhanden: Makroobjektiv, Tele- oder Weitwinkelobjektiv, Nahlinsen oder Zwischenringe sowie Stativ, Fernauslöser und eine Unterlage

2408-20 Anouchka Olszewski Mo, 18.00 – 21.30 Uhr, 13., 27. Mai + 03. Juni, 3x VHS Sonnemannstraße; € 70

Abstrakte Fotografie

Wie sich die Fotografie vom Gegenständlichen löst und abstrakten Formen zu einem Eigenleben verhilft: Nach einer Einführung gehen wir auf fotografische Entdeckungsreise und versuchen Bilder anzufertigen, die ihren Reiz durch geschickte Anordnung von Linien, Farben, Strukturen und Flächen erhalten. Unabhängig vom Bildinhalt liegt jedem gut gestalteten Foto eine abstrakte Struktur zu Grunde. Umgekehrt kann die abstrakte Form selbst zum Bild werden, so dass die Gegenständlichkeit nur eine untergeordnete Rolle spielt. Wer die abstrakte Struktur erkennt und einsetzt, kann auch ein Bild "ohne Inhalt" reizvoll gestalten.

2408-24 Thomas Schröder Do, 18.00 – 21.00 Uhr, Sa + So, 10.00 – 16.00 Uhr, **13., 15., 16. + 27. Juni, 4x** VHS Sonnemannstraße; € 119

NEU im

Infrarotfotografie Bilder aus unsichtbarem Licht

Tauchen Sie ein in eine "fantastische"
Fotografie: Weltraumschwarzer Himmel, schneeweiße bis violette Naturlandschaften und unglaubliche Kontraste sind typisch für Aufnahmen im für den Menschen unsichtbaren Infrarotbereich – in dem jedoch viele Tiere die Welt sehen. Sie erhalten eine Einführung in die technischen Voraussetzungen, Tipps für Kameraumbau, Objektive und Filter. Kostengünstige Optionen für den Einstieg werden gezeigt und ausprobiert. Der zweite Tag steht im

Zeichen einer Infrarot-Fototour und der (unerlässlichen) Nachbearbeitung mit Photoshop/Lightroom. Voraussetzung: fotografische Grundkenntnisse Bitte mitbringen: eine IR-taugliche Kamera (Test: Im Dunkeln eine Sekunde belichten und dabei vor dem Objektiv die TV-Fernbedienung betätigen. Im Bild müssen Leuchtpunkte zu sehen sein). Falls vorhanden: IR-Filter

2408-26 Detlef Sundermann
Mi, 18.00 – 20.00 Uhr, So, 10.00 – 17.00 Uhr,
12. + 23. Juni, 2x
VHS Sonnemannstraße: € 62

Fotografische Entdeckungsreisen

Faszination der Blauen Stunde Stadtfotografie in der Dämmerung

Für das Fotografieren in der ganz speziellen Lichtstimmung der Dämmerung bietet Frankfurt genau die richtige Kulisse mit seiner Architektur, mit den prägnanten Leuchtobjekten in der City, dem Main mit den Brücken und mit den Verkehrsströmen. An diesem Wochenende haben Sie die Gelegenheit, sowohl abends als auch morgens die Atmosphäre der "Blauen Stunde" einzufangen. Sie erhalten technische und gestalterische Tipps, das faszinierende Zusammenspiel von Rest-Tageslicht ("Available Light") und Kunstlicht festzuhalten. Zwischendrin besprechen wir unsere Ergebnisse am Notebook, mit dem Ziel, eine Serie unserer besten Aufnahmen herzustellen.

Voraussetzung: Fotografische Grundkenntnisse Bitte mitbringen: Digitalkamera mit geladenem Akku, Speicherkarte, Stativ, falls vorhanden Laptop

2412-10 Ragnar Knittel
Fr, 18.00 – 21.00 Uhr, Sa, 13.30 – 19.30 Uhr,
So, 06.30 – 13.00 Uhr, 09. – 11. Feb., 3x
VHS Sonnemannstraße; € 100

Stadt und Architekturfotografie – hoch und höher Die Frankfurter Skyline



In den Straßenschluchten zwischen den Frankfurter Hochhäusern fasziniert nicht nur die schier endlose Höhe. Auch Details der Fassaden und das Spiel mit Licht und Schatten sind wunderbare Fotomotive. Wir starten den Kurs mit einer Einführung in das Thema "Architektur bei Nacht" und suchen im Anschluss Motive in der näheren Umgebung. Am zweiten Abend entdecken wir gemeinsam die außergewöhnlichen Hochhausperspektiven in der Innenstadt.

Wir befassen uns mit den technischen Herausforderungen der Nachtfotografie und vor allem mit gestalterischen Aspekten. Die entstandenen Fotos besprechen wir am letzten Abend ausführlich. Voraussetzung: Fotografische Grundkenntnisse Bitte mitbringen: Kamera mit manuellen Einstellmöglichkeiten, geladenem Akku, Speicherkarte, Stativ. falls vorhanden Fernauslöser

2412-12 Anouchka Olszewski Mo, 18.00 – 21.00 Uhr, Mo, 19.30 – 22.30 Uhr, 19. Feb., 04. + 18. März, 3x VHS Sonnemannstraße: € 60

Outdoor- und Reisefotografie

Wir beschäftigen uns ausführlich mit den speziellen Anforderungen und Möglichkeiten der Reisefotografie. Neben grundlegenden Fragen zur Kameratechnik und Bildgestaltung widmen wir uns folgenden Themen:

- Vorteile von Kamerasystemen für Reiseart & Vorhaben
- Reisevorbereitung
- sinnvolles und bewährtes Fotozubehör wie Filter, Stative, usw.
- Bequeme praxistaugliche Kamera-Tragesysteme
- Klima-, Transport- und Diebstahlschutz
- Stromversorgung und Bilddatensicherung
- Versicherungen, Wartung und Pflege der Ausrüstung

Die Materialkosten beinhalten ausführliche Kursunterlagen und DVD mit Beispielbildern.

Bitte mitbringen: Kamera mit geladenem Akku, Speicherkarte. Auch Smartphones sind willkommen!

2412-14 Martin Schmidt Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **02. März, 1x** VHS Sonnemannstraße; € 47, Mat. Kosten € 16

Malerische Licht-Fotografie Stadt und Architektur bei Nacht

Das Lichtdesign des nächtlichen Frankfurt und Offenbach ist mit seinen diversen Erscheinungsformen ein faszinierendes Fotomotiv. Die Skyline, die Infrastruktur mit leuchtenden Verkehrsströmen oder signifikante großstädtische Lichtzeichen sind willkommenes Material und bieten viel Raum für individuelle Zugänge der malerischen Lichtfotografie. Welche technischen und gestalterischen Aspekte sind zu berücksichtigen? Mit welchen Einstellungen oder Tricks, wie z.B. Verreißen der Kamera, Mehrfachbelichtungen sowie deren Kombination können wir gute und innovative Ergebnisse erzielen? Unsere Schätze besprechen wir ausführlich, um zum Abschluss unsere besten Aufnahmen zusammenzustellen.

Voraussetzung: Fotografische Grundkenntnisse Bitte mitbringen: Digitalkamera mit geladenem Akku, Speicherkarte, falls vorhanden Stativ und Notebook

2412-18 Ragnar Knittel
Do, 18.00 – 21.00 Uhr, Sa, 11.00 – 19.00 Uhr,
So, 11.15 – 16.15 Uhr, 07., 09. + 10. März, 3x
VHS Sonnemannstraße; € 106

NEU im

Kulturlandschaften Fotografische Dokumente

Programm Der Mensch verändert seine Umwelt: Er rodet Wälder, gräbt nach Kohle, verändert Flussläufe und betoniert fruchtbaren Boden. Diesem Treiben werden wir ein fotografisches "Denkmal" setzen. Wir fotografieren die historischen Industrieanlagen im Stöffelpark, einem ehemaligen Basaltbergwerk, in der Nähe von Montabaur sowie Einheitsbauten der Neuzeit (Logistikzentren und Einkaufsparadiese) rings um das Autobahndreieck Nahtal bei Bingen, Autohöfe, Lärmschutzwände und ähnliches. Inspirieren lassen wir uns von den leidenschaftlich-kritischen fotografischen Herangehen der 1970er Jahre sowie von der nüchtern-distanzierten Dokumentation der sogenannten Becher-Schule. Die Teilnehmenden sollten über eine solide Kameraausrüstung und ein Stativ verfügen und an dem Wochenende zeitlich flexibel sein

2412-20 Hartmuth Schröder
Do, 18.30 – 20.30 Uhr, Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr,
Do, 18.30 – 21.30 Uhr,
14., 16., 17. + 18. Apr., 4x
Online: € 120

Foto-Safari

Praxis schafft Sicherheit und Können! Anhand interessanter Motive lernen wir, die Möglichkeiten und Funktionen unserer Kamera gezielt und effektiv einzusetzen.

- Themen des Fotopraxistags sind z.B.:
- Motive sehen, Bildgestaltung, Bildaufbau
- Wichtige Funktionen der Kamera üben
- Farboptimierung per Weißabgleich
- Tipps zu Blende und Belichtung
- Tipps zu Schärfe und Autofokus
- Anti-Wackel-Tipps

Fotoausrüstung im praktischen Einsatz testen (Objektive, Filter, bequeme Tragesysteme,...)
Voraussetzung: fotografische Grundkenntnisse im Umgang mit der eigenen Kamera
Die Materialkosten beinhalten ausführliche Kursunterlagen inkl. DVD mit Beispielbildern.
Bitte mitbringen: Kamera mit vollgeladenem Akku, sehr empfehlenswert: Ersatz-Akku, Falt-Sitzkissen,

Notizblock, Verpflegung, Rucksack, o.ä. für optimale Bewegungsfreiheit

Zusatzkosten: ggf. Eintrittsgelder (vor Ort zu zahlen)

Palmengarten und Schmetterlingshaus

Farben, Formen, Strukturen und mehr: Der Palmengarten bietet alles, was das Herz begehrt. Gemeinsam zaubern wir die überwältigende Schönheit der Natur auf unsere Fotos.

2412-22 Martin Schmidt
Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, **23. März, 1x**Treffpunkt: Palmengarten, Siesmayerstraße 61,
Haupteingang; € 40, Mat. Kosten € 16

Natur-, Landschafts- und Wildlife-Fotografie

Eine Naturwelt voller Überraschungen und Schönheit erwartet uns direkt vor unserer Haustür. Wir treffen Enten, Gänse, Eisvögel, Graureiher, Schwäne, Kormorane, Nutrias, Eichhörnchen und Co eingebettet in eine traumhaft schöne Landschaftskulisse.

2412-24 ① Martin Schmidt Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, **01. Juni, 1x** Treffpunkt: Am Neufeld 44; € 40, Mat. Kosten € 16

Tierfotografie im Zoo

Exotisches aus aller Welt direkt vor Ihrer Kamera sowie viel Wissenswertes für Ihren nächsten erfolgreichen Ausflug in die Wildnis. Zusatzkosten: Eintritt für den Zoo

2412-25 Martin Schmidt
Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, **20. Apr., 1x**Treffpunkt: Haupteingang Zoo/Alfred-Brehm-Platz;
€ 40, Mat. Kosten € 16

Online + Präsenz: Fotografie zu aktuellen Themen Mobilität – Zwischen Staus und Verkehrswende

Rot leuchtende Fahrradwege, Cafés auf Parkplätzen auf der einen Seite, Staus und zugeparkte Gehwege auf der anderen. Dazwischen bummelt die Bahn und Menschen versuchen, sich zu Fuß ihren Weg zu bahnen. Wir suchen unsere eigene Herangehensweise: in Form einer Reportage oder persönlich gefärbt als fotografisches Essay, als Serie oder Geschichte. Die Einführung findet online statt. Am Samstag treffen wir uns vormittags zu einer gemeinsamen Exkursion. Danach ziehen Sie auf eigene Faust weiter. Der Online-Termin am Abend sowie die folgenden Termine dienen dem Austausch und bieten die Möglichkeit zur Auseinandersetzung mit den

eigenen Ergebnissen und denen der anderen Teilnehmenden. Zur finalen Bildbesprechung treffen wir uns abschließend nach zwei Wochen wieder, damit Sie Zeit für Auswahl und Bildbearbeitung haben.

2412-26 Ulrike Klaiber Fr, 18.30 – 19.30 Uhr, Sa, 10.00 – 12.00 Uhr, Sa, 18.00 – 20.00 Uhr, **19., 20. Apr., 04., 11. + 25. Mai, 5x** Online; € 72

Naturfotografie in Schwarz-weiß Faszinierender Taunus

Schwarz-Weiß-Fotografie ist eine Klasse für sich und zeitlos. Sie kann mit alten analogen Fotoapparaten und neuesten digitalen Kameras umgesetzt werden. Dafür suchen wir unsere Motive im Taunus zwischen hohen Tannen, in Sonnenlicht glitzerndem Moos und weiter Landschaft. In der Einführung besprechen wir die Besonderheiten der Naturfotografie in Schwarz-weiß, empfehlenswerte Ausrüstung und Organisatorisches. Bei der Exkursion setzen wir vielfältige Aufgaben mit der Kamera um und besprechen die Ergebnisse am letzten Abend.

NEU im

Programm

NEU im

Programm

Voraussetzung: Fotografische Grundkenntnisse Bitte mitbringen: Kamera vorzugsweise mit manuellen Einstellmöglichkeiten, geladenem Akku, leere Speicherkarte bzw. Film, Stativ, falls vorhanden: Fernauslöser

2412-28 Anouchka Olszewski Di, 18.00 – 21.00 Uhr, Sa, 09.30 – 15.30 Uhr, 23. Apr., 04. + 07. Mai, 3x VHS Sonnemannstraße; € 80

Fotoexkursion: Frankfurter Parks und ihre Geschichte Der Anlagenring

Geschichte mit der Kamera erleben: da, wo sich einst die Frankfurter Stadtmauer befand, bieten sich heute im Grün und vor der Kulisse der Hochhäuser zahlreiche Denkmäler und Kunstwerke als Motiv. Wir widmen unsere Aufmerksamkeit der Geschichte und dem nicht sofort Sichtbaren und versuchen, mit vielen Hintergrundinformationen und Anregungen, unseren ganz eigenen Blick auf den Anlagenring und die Kunst fotografisch umzusetzen. Voraussetzung: Fotografische Grundkenntnisse Bitte mitbringen: Digitalkamera mit geladenem Akku, Speicherkarte, gqf. Stativ

2412-30 Anouchka Olszewski Do, 18.00 – 21.30 Uhr, **23. Mai, 1x** Treffpunkt: Willy-Brandt-Platz, vor dem EURO-Symbol; € 25

Neue Architektur in Frankfurt

NEU im Neuheiten in und um Frankfurt: Allein **Programm** rings um die Skyline Plaza sind drei neue Hochhäuser entstanden (One. Garden Tower Spintower) und zwischen Roßmarkt und Neuer Mainzer Landstraße entsteht Frankfurt Four. Geplant sind außerdem Innenaufnahmen im neuen Jüdischen Museum, Außenaufnahmen der Kronberg Akademie sowie ein attraktives neues Parkhaus in Gateway Gardens, das perfekt für Nachtaufnahmen geeignet ist. Bildbeispiele zeitgenössischer Fotograf:innen regen uns am Vorbereitungsabend an, einen Zugang zum Thema und zu einem eigenen Stil zu finden. Am Nachbereitungsabend liegen dann unsere Bilder auf dem Tisch.

Die Teilnehmenden sollten über eine solide Kameraausrüstung verfügen und an dem Wochenende zeitlich flexibel sein.

2412-32 Hartmuth Schröder
Di, 18.30 – 20.30 Uhr,
Fr, 17.00 -24.00 Uhr,
So, 10.00 – 17.00 Uhr,
Di, 18.30 – 21.30 Uhr,
11., 14., 16. Juni + 09. Juli, 4x
Online: € 120

Heavy Metal: Fotografieren von Dampflokomotiven und Bauten mit Exkursion zur Museumseisenbahn in Hanau

Eisenbahngeschichte ganz nah: Nach einer Einführung in die Industrie- und Reportagefotografie fotografieren wir auf dem Vereinsgelände der Museumseisenbahn in Hanau. Dort stehen nicht nur (fahrbereite) Loks und Waggons aus verschiedenen Epochen, dort wird das "rollende Material" auch saniert. Das Areal ist wegen seiner Bauten, wie dem großen Ringlokschuppen, eine historische Besonderheit für sich und bietet interessante Fotomotive. Unterwegs vor Ort werden wir auch Zeit für Bildbesprechungen und Tipps für die Nachbereitung haben

Voraussetzung: Fotografische Grundkenntnisse Bitte mitbringen: Kamera, Objektive und ggf. Blitz und Stativ

2412-34 Detlef Sundermann Fr, 18.00 – 20.00 Uhr, Sa, 10.00 – 15.00 Uhr, **21. + 22. Juni, 2x**

Treffpunkt: Museumseisenbahn Hanau e.V., Heideäcker 1, 63457 Hanau; € 56

Architektur-Hotspot Darmstadt/ium Fotoexkursion zu Moderne bis Dekonstruktivismus



Das futuristische Kongresszentrum "Darmstadtium" ist wie ein dekonstruktivistisches Alien in der Stadt des Jugendstils gelandet. Mit seinen keiner gängigen Ordnung gehorchenden Architektur aus Beton und Glas ist es ein faszinierendes Fotomotiv – neben Highlights der Nachkriegsmoderne wie der ikonischen Wasserbauhalle der TU sowie dem "teil-brutalistischen" Staatstheater von 1972. Schärfen Sie Ihren fotografischen Blick. Sie werden in die technischen und gestalterischen Aspekte eingeführt sowohl zur dokumentarischen Architekturfotografie wie auch zu malerischen Verfremdungen. Wir haben Zeit für ausführliche Bildbesprechungen sowie jede Menge hilfreicher Tipps und Tricks. Voraussetzung: Fotografische Grundkenntnisse Bitte mitbringen: Digitalkamera, Speicherkarte, falls vorhanden Notebook

2412-36 Ragnar Knittel
Do, 18.00 – 21.00 Uhr, Sa, 09.00 – 17.00 Uhr,
So, 11.15 – 16.15 Uhr, 27., 29. + 30. Juni, 3x
VHS Sonnemannstraße: € 106

"Street photography"

Tauchen Sie ein in die quirlige Atmosphäre des sommerlichen Frankfurt mit spannenden und exotischen Fotomotiven wie Swing-Tanzen vor der Alten Oper, Spiel und Sport am Main, Cafés und der Skyline im Hintergrund. In beispielhaften Szenarios lernen wir die technischen und gestalterischen Grundlagen der "street photography" kennen und schärfen unseren fotografischen Blick für das Zusammenspiel von Menschen im Stadtraum. Zwischendurch ist genug Zeit, um die Bilder ausführlich zu besprechen und auf Tipps, Tricks und technische Fragen einzugehen. Zum Abschluss stellen wir eine Serie unserer besten Aufnahmen her.

Voraussetzung: Kenntnisse im Umgang mit der eigenen Kamera

Bitte mitbringen: Digitalkamera mit geladenem Akku, Speicherkarte, falls vorhanden Laptop

2412-38 Ragnar Knittel
Do, 18.00 – 21.00 Uhr, Sa, 09.00 – 17.00 Uhr,
So, 11.15 – 16.15 Uhr, 08., 10. + 11. Aug., 3x
VHS Sonnemannstraße; € 106

Bildnerisches Gestalten

Zeichnen und Malen

Zeichnen Grundlagen

Es werden die Grundlagen des gegenständlichen Zeichnens vermittelt. An einfachen Gegenständen des Stilllebens wollen wir Licht- und Schattendarstellung, Perspektive, Strukturen und Kompositionsmethoden einüben und in verschiedene zeichnerische Techniken umsetzen. Im ständigen Wechsel zwischen Schauen, Zeichnen und Korrigieren wird hierbei das genaue Hinsehen gefördert. Bitte mitbringen: Mind. 2-3 verschiedene Bleistifte (HB, B, u.a.) Radiergummi, Fineliner, Zeichenblock DIN A3. Lineal oder Geodreieick

2512-10 Tim Köhler Mi, 18.30 – 20.30 Uhr, **14. Feb. – 24. Apr., 8x** VHS Sonnemannstraße; € 88

Kompakt am Wochenende

2512-12 Severine Meier So, 11.00 – 16.00 Uhr, **26. Mai + 02. Juni, 2x** VHS Sonnemannstraße: € 60

Skizzieren und Zeichnen

Skizze und Zeichnung sind eigenständige gestalterische Ausdrucksmittel und die Grundlage für jedes weitere bildnerische Gestalten. Anhand von Stillleben üben Sie das flüchtige Festhalten erster Eindrücke und ihre Umsetzung in ausgearbeitete Handzeichnungen. Dabei üben Sie auch die Kunst des Weglassens durch das Setzen zeichnerischer Schwerpunkte. So konzentrieren Sie sich auf das Wesentliche und das Freilassen von Zeichenfläche. Ergänzend lernen Sie die grundlegenden Gesetzmäßigkeiten der Perspektive kennen und ihre Notwendigkeit für Größenverhältnisse, Raumwirkung und Bildaufbau.

Bitte Info-Blatt anfordern.

2513-10 West ① *Johannes Westenberger* Sa + So, 11.00 – 16.00 Uhr, **16. + 17. März, 2x** BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 60

Zeichnen und Aquarellieren Grundlagen

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

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

2513-12 Nord Anja Trifunovic Do, 18.30 – 20.30 Uhr, **08. Feb. – 21. März, 7x** Nordwestzentrum; € 75

Zeichnen mal anders

Experimente, neue Wege und Stile auf Papier

Wir lassen das Streben nach realistischer, perfekter Abbildung hinter uns und lernen mit experimentellen und assoziativen Mitteln das Medium der Zeichnung neu kennen. Übungen wie Blindzeichnen, One-lines oder Zeichnen nach Musik und Sounds sind Möglichkeiten, mit Spaß lebendige Werke und eine neue visuelle Sprache auf dem Papier entstehen zu lassen. Das Ausprobieren ungewöhnlicher Werkzeuge und die Experimentierfreude stehen an diesem Tag im Mittelpunkt!

Bitte mitbringen: Zeichenutensilien jeglicher Art (Bleistifte, Buntstifte, Marker, Kohlestifte, Zahnbürste, alte Lippenstifte, gefundene Objekte wie Stöcke, Tannenzapfen, etc.)

2513-15 *Mikhail Svyatskiy* Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, **29. Juni, 1x** VHS Sonnemannstraße; € 38

Zeichnend durch den Alltag mit dem persönlichen Skizzenbuch

Keine Angst vor dem leeren Blatt: Mit Ihrem individuellen Skizzenbuch bleiben Sie am Ball, dokumentieren zeichnerische Ideen und Fortschritte und können aber auch einfach nur drauf los zeichnen – das Skizzenbuch ist nur für Ihre Augen bestimmt! Themen sind:

- Motivationstechniken, um ein Skizzenbuch zu füllen
- Malerische und zeichnerische Techniken, Collage und Mix von Bild und Schrift
- Formate und Formen von Skizzenbüchern sowie Beispiele von Künstler:innen
- Das perfekte Thema für Ihr Buch (Landschaften oder Menschen, Fantasie oder Collagen, Texte, etc.)
- Vor allem können Sie die Angst vor der "unperfekten" Seite verlieren, das Skizzenbuch als Prozess des Lernens ausprobieren und sich gegenseitig inspirieren! Geeignet für alle, die Zeichnen lernen und üben möchten.

Bitte mitbringen: ein oder mehrere Skizzenbücher nach Wahl, vorhandenes Zeichenmaterial wie Bleistifte, Marker, Aquarellfarbe, Kulis, etc., Magazine für Collage

2513-17 *Mikhail Svyatskiy* Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, **25. Mai, 1x** VHS Sonnemannstraße; € 38

Online: Das Naturtagebuch Zeichnen von Naturstimmungen und Pflanzendetails

Das Zeichnen nach der Natur, ohne Anspruch auf Können und fotografische Genauigkeit, beschert Ihnen Ruhemomente und jedes Mal eine kleine Zeitspanne reich an Entdeckungen. Auch online vermittelt führt dieser Kurs Sie in die Natur: Zu jedem Termin gibt es ein Thema und eine Ausrichtung auf einen zeichnerischen Aspekt sowie Anregungen zum Naturwahrnehmen zwischen den Terminen. Auch werden wir jahreszeitentypische Farbstimmungen in Aquarell malen. Wenn möglich richten sie Ihren Zeichenplatz entfernt vom Bildschirm ein. Bitte bereithalten: Buntstifte und Zeichenpapier (eher rau). Weitere Materialien werden im Kursverlauf besprochen.

im Frühling

2513-25 Cläre Kunze Di, 19.00 – 20.30 Uhr, **16. Apr. – 14. Mai, 5x** Online; € 54

im Frühsommer

2513-26 Cläre Kunze Di, 19.00 – 20.30 Uhr, **28. Mai – 09. Juli, 7x** Online; € 76

Urban Sketching

Unterwegs skizzieren, zeichnen und kolorieren: Urban Sketching ist eine sehr individuelle Form des Skizzierens, eine zeichnerische Momentaufnahme, in die auch die eigene Stimmung einfließen kann. Wir schulen unsere Wahrnehmung und schaffen einmalige Erinnerungsstücke mit persönlicher Note. Übungen und Tipps helfen, innere Hürden im Umgang mit dem Zeichnen abzubauen. Zeichnerische Grundkenntnisse sind von Vorteil.

Online: Impulse für das Skizzieren und Zeichnen unterwegs

Wir treffen uns online für eine Einführung mit kleinen Übungen, um dann zwischen den Terminen selbständig in der persönlichen Umgebung Orte, Augenblicke und Stimmungen festzuhalten. Hierfür erhalten Sie Tipps und Tricks zu Zeichentechniken, Kolorierung und Bildaufbau. Die entstandenen Zeichnungen können gemeinsam besprochen werden.

Bitte bereithalten: Material nach eigener Wahl (Bleistifte, Fineliner, Kugelschreiber), Papier, Zeichenblock oder Skizzenbuch sowie Aquarellfarbe und -zubehör, Buntstifte, Wasserfarbe oder andere vorhandene Farhen

2514-10 Linda Krieg

Do, 18.15 – 20.45 Uhr, **01. Feb. – 07. März, 6x** Online; € 87

Offenes Atelier

Teilnehmende, die schon erfahren sind im "Urban sketching" und gerne in der Gruppe zeichnen, erhalten hier vertiefenden Input zu eigenen Themen. Gezeichnet wird, vor allem an den Samstagsterminen, unter freiem Himmel. Bei den Abendterminen werden im Sinne eines offenen Ateliers spezielle Themen, z.B. Menschen und Proportionen, besprochen und vertieft. Je nach Wetterlage ist nach Absprache auch dann das Zeichnen in der näheren Umgebung der VHS, z.B. am Main, noch möglich. Vorkenntnisse: Zeichnerische Grundkenntnisse oder Erfahrung im "Urban sketching"

Bitte mitbringen: vorhandenes Zeichenmaterial

2514-12 Linda Krieg

Do, 17.30 – 20.30 Uhr, Sa, 10.00 – 15.00 Uhr,

21. März – 13. Juli. 5x

VHS Sonnemannstraße; € 114

Ein Tag in Frankfurt

Wir zeichnen gemeinsam mitten in der Stadt: Dafür suchen wir uns ansprechende Ecken rund um das Museumsufer, beschäftigen uns mit verschiedenen Zeichentechniken und Medien und erhalten Tipps und Tricks für die Koloration mit Aquarellfarben, für die Bildaufteilung und die Perspektive. Zeichnerische Grundkenntnisse sind von Vorteil. Bitte Info-Blatt anfordern.

2514-14 ① Linda Krieg So, 10.00 – 17.00 Uhr, **05. Mai, 1x** Treffpunkt: Justitia-Brunnen, Römerberg; € 42

Menschen und Figuren

Menschen beleben eine Zeichnung und erzählen bestenfalls eine Geschichte. Sie erhalten dazu eine Einführung über die allgemeinen Proportionen sowie verschiedene Übungen zur schnellen Erfassung einzelner Menschen sowie Gruppen. Wir lernen die gestische Darstellung von Bewegung, die Auswahl wesentlicher Details und setzen Farbe ein, um die Aussage des Bildes zu unterstreichen. Bei einer gemeinsamen Exkursion in der Frankfurter Innenstadt setzen wir das Gelernte in die Praxis um

und zeichnen Menschen vor Ort und im Freien. Bitte Info-Blatt anfordern.

2514-16 (i) Linda Krieg
Fr, 18.00 – 21.00 Uhr, Sa, 10.00 – 17.00 Uhr,
14. + 15. Juni, 2x
VHS Sonnemannstraße: € 60

Unterwegs in der Höchster Altstadt und am

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

Bitte Info-Blatt anfordern. **2514-18 West** (i) Linda Krieg

Do, 18.00 – 21.00 Uhr, So, 10.00 – 17.00 Uhr, **27.** + **30.** Juni, **2x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 60

Ein Tag im Palmengarten

Wir zeichnen gemeinsam im botanischen Kleinod von Frankfurt: Zwischen Pflanzen aus aller Welt und alten Bäu-

men suchen wir unsere Motive in dieser außergewöhnlichen Gartenlandschaft. Wir zeichnen Details und Szenerien und beschäftigen uns mit Koloration mit Aquarellfarben und mit der Bildaufteilung. Zeichnerische Grundkenntnisse sind von Vorteil. Zusatzkosten: ermäßigter Eintritt (vor Ort zu zahlen) Bitte Info-Blatt anfordern.

2514-20 ① Linda Krieg So, 10.00 – 17.00 Uhr, **14. Juli, 1x** Treffpunkt: Palmengarten, Siesmayerstraße 61, Haupteingang; € 42

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

Aktzeichnen

Die menschliche Figur zu zeichnen bedeutet genaues Sehen. Die Haltung des Körpers, seine Position im Raum, das Spiel von Licht und Schatten, die Perspektive, alle Wahrnehmungen fließen ein in die zeichnerische Umsetzung einer Aktzeichnung. Ausgehend von den Grundlagen der menschlichen Anatomie erweitern wir unsere zeichnerischen Möglichkeiten bis hin zum Finden individueller Möglichkeiten und eigener künstlerischer Interpretation. Auch malerische Techniken sind, entsprechend der Länge der einzelnen Stellungen, möglich. Die Materialkosten beziehen sich auf die Modellkosten

Bitte mitbringen: weiche Bleistifte 6B, 4B, 2B, Grafit, Kohle. Skizzen-Papier A3/A2

2516-10 Ralph Zoller

Di, 19.00 – 21.15 Uhr, **20. Feb. – 30. Apr., 8x** VHS Sonnemannstraße: € 96. Mat. Kosten € 42

2516-12 Ralph Zoller

Di, 19.00 – 21.15 Uhr, **07. Mai – 09. Juli, 9x** VHS Sonnemannstraße; € 108, Mat. Kosten € 48

Figur, Akt, Porträt

NEU im

Programm

Unterschiedliche Modelle haben ihre Besonderheiten in Proportionen und Bewegung. Was Sie speziell daran interessiert, wird Ihr individuelles Thema, mit Mut auch zum Übertreiben. Ausdrucksstarke Typen, teils mit verblüffenden Accessoires, sind Impuls zum genauen Hinsehen, Beobachten, Vergleichen. Besonders lebendig werden Skizzen, Zeichnungen und Malerei durch Komposition und Ausschnitt. Ob mit Stiften, Kohle, Kreiden oder Pinsel und Farbe entstehen freche Arbeiten. So macht figürliches Zeichnen und Malen richtig Spaß.

Die Materialkosten beziehen sich auf die Modellkosten.

Bitte mitbringen: vorhandenes Zeichenmaterial, weiteres Material wird am ersten Abend besprochen.

2516-20 Barbara Fuentes-Jelinek Mo, 18.00 – 20.00 Uhr, **11. März – 29. Apr., 5x** Gutenbergschule; € 55, Mat. Kosten € 24

2516-22 Barbara Fuentes-Jelinek Mo, 18.00 – 20.00 Uhr, **13. Mai – 01. Juli, 7x** Gutenbergschule; € 77, Mat. Kosten € 33

Malen und Zeichnen im Atelier mitten in der Stadt

Im Atelier der Künstlerin können Sie unter ihrer professionellen Anleitung und in kreativer Atmosphäre malen und zeichnen. Sie ermöglicht Ihnen, grundlegende künstlerische Techniken in den Bereichen Malerei und Zeichnung zu üben, die Form- und Farbsprache zu erlernen und sich in ihnen

auszudrücken. So reift Ihre Fähigkeit, selbständig künstlerische Werke zu schaffen.

Aufgrund der individuellen Begleitung durch die Künstlerin sind die Kurse sowohl für Anfänger:innen als auch für Fortgeschrittene geeignet.

Die ausgewiesenen Materialkosten beziehen sich auf die Ateliermiete.

Materialien für den Kurs werden von der Kursleiterin zur Verfügung gestellt.

Zusatzkosten: € 5 pro Abend im Dienstagskurs und € 15 pro Tag im Wochenendkurs (im Kurs zu zahlen)

Dienstagsatelier

2520-10 Chunqing Huang Di, 18.30 – 21.00 Uhr, **13. Feb. – 12. März, 5x** Atelier Chunqing Huang; € 75, Mat. Kosten € 8

2520-12 Chunqing Huang Di, 18.30 – 21.00 Uhr, **16. Apr. – 14. Mai, 5x** Atelier Chunqing Huang; € 75, Mat. Kosten € 8

Kompakt am Wochenende

2520-14 Chunqing Huang Sa, 12.00 – 18.00 Uhr, So, 10.00 – 16.00 Uhr, **02. + 03. März, 2x**

Atelier Chunqing Huang; € 72, Mat. Kosten € 6

2520-16 Chunqing Huang Sa, 12.00 – 18.00 Uhr, So, 10.00 – 16.00 Uhr, **27.** + **28.** Apr., **2x**

Atelier Chunging Huang; € 72, Mat. Kosten € 6

Freies Zeichnen und Malen im Atelier

Im Atelier "Libelle" in Goldstein können Sie in einer kleinen Gruppe in Ruhe und entspannt zeichnen und malen. Sie erlernen die Grundlagen und arbeiten frei mit verschiedenen Materialien. Wir beschäftigen uns mit Themen wie Licht und Schatten, Komposition, Perspektive und Proportion. Verschiedene Zeichenübungen lockern die Hand, andere trainieren das genaue Sehen. Sie werden durch Übungen gefördert, innere Blockaden zu überwinden und erhalten Impulse, um Ihre eigenen künstlerischen Ausdrucksformen zu entwickeln. Bei gutem Wetter kann im Ateliergarten gearbeitet werden und durch die kleine Gruppengröße werden die Teilnehmenden individuell bealeitet. Bitte mitbringen: Eigenes Zeichen- und Malmaterial, eine weitere Materialberatung erfolgt am ersten

2521-10 Süd Asal Khosravi Mo, 19.00 – 21.00 Uhr, **05. Feb. – 18. März, 7x** Atelier Libelle: € 112

Kurstermin

2521-11 Süd Asal Khosravi Di, 19.00 – 21.00 Uhr, **06. Feb. – 19. März, 7x** Atelier Libelle; € 112 2521-12 Süd Asal Khosravi

Mi, 15.00 – 17.00 Uhr, **07. Feb. – 20. März, 7x** Atelier Libelle: € 112

2521-13 Süd Asal Khosravi

Mi, 19.00 – 21.00 Uhr, **07. Feb. – 20. März, 7x** Atelier Libelle: € 112

2521-14 Süd Asal Khosravi

Do, 19.00 – 21.00 Uhr, **08. Feb. – 21. März, 7x** Atelier Libelle: € 112

2521-18 Süd Asal Khosravi

Mo, 19.00 – 21.00 Uhr, **15. Apr. – 08. Juli, 12x** Atelier Libelle: € 192

2521-19 Süd Asal Khosravi

Di, 19.00 – 21.00 Uhr, **16. Apr. – 09. Juli, 13x** Atelier Libelle: € 208

2521-20 Süd Asal Khosravi

Mi, 15.00 – 17.00 Uhr, **17. Apr. – 10. Juli, 12x** Atelier Libelle: € 192

2521-21 Süd Asal Khosravi

Mi, 19.00 – 21.00 Uhr, **17. Apr. – 10. Juli, 12x** Atelier Libelle: € 192

2521-22 Süd Asal Khosravi

Do, 19.00 – 21.00 Uhr, **18. Apr. – 11. Juli, 11x** Atelier Libelle; € 176

Zeichnen und Malen für "Unbegabte"

Wenn Sie Lust und Interesse am Zeichnen und Malen haben, obwohl Sie seit Ihrer Kindheit glauben, es eigentlich nicht zu können, dann sind Sie hier richtig. Sie werden Spaß am künstlerischen Gestalten finden und bald feststellen, dass Sie so unbegabt gar nicht sind.

Im Anschluss an den praktischen Teil nehmen wir uns genügend Zeit und Muße, um die entstandenen Bilder anzuschauen und zu genießen.

Die einzelnen Termine können sich ggf. noch ändern und werden am ersten Kurstag bekannt gegeben. Bitte mitbringen: zunächst nur Mal- und/oder Zeichenblock DIN A4 (dickeres Papier), Radiergummi, Spitzer und Bleistift 2B. Weitere Materialbesprechung erfolgt am ersten Abend.

2522-10 Gabriela Blass Mi, 17.00 – 20.00 Uhr, **17. Apr. – 10. Juli, 8x** Fürstenbergerschule: € 132

Individuelle Themen und künstlerische Ausdrucksformen entwickeln...

... dabei möchte ich Sie als Kursleiterin begleiten. In meinem Atelier ist der Raum, um

das Zeichnen und das genaue Hinsehen zu lernen und verschiedene Materialien und Techniken kennenzulernen. Es ist aber auch der Raum für Inspiration. Ich möchte anregen, sich für die eigene Farbpalette zu sensibilisieren, neue Aspekte für die eigenen Arbeiten zu finden – um ein Bild oder ein Künstlerbuch mit persönlicher Aussage zu schaffen.

Ich bin studierte Künstlerin und Kunstpädagogin. Porträts und menschliche Figur faszinieren mich in meiner eigenen künstlerischen Arbeit und ich stelle regelmäßig meine Bilder aus. Seit 2006 bin ich Dozentin für Malerei, Zeichnen und Gestalten von Künstlerbüchern, und arbeite leidenschaftlich gern mit Menschen.

Ihre Asal Khosravi



Offenes Atelier

Malen und Zeichnen für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

Wenn Sie in lockerer Atmosphäre mit dem Zeichnen und Malen beginnen oder wieder einsteigen wollen, haben Sie hier den Raum: Thematische Impulse für die gesamte Gruppe sowie individuelle Hilfestellungen und Tipps bereiten den Weg zu eigenen künstlerischen Ausdrucksformen. Sie können unterschiedliche Techniken ausprobieren, beschäftigen sich mit den Grundlagen, wie auch mit dem spielerischen, freien Umgang mit Farbe und Material.

Bitte mitbringen: Eigenes Zeichen- und Malmaterial, eine weitere Materialbesprechung erfolgt am ersten Kurstermin

2523-10 Jan Eike Sauber Do, 18.15 – 21.15 Uhr, **14. März – 23. Mai, 7x** VHS Sonnemannstraße: € 112

2523-12 Jan Eike Sauber
Do, 18.15 – 21.15 Uhr, 13. Juni – 11. Juli, 5x
VHS Sonnemannstraße: € 80

Wege zum Malen Grundlagen

Probieren Sie das Malen aus. Hier können Sie verschiedene Mal- und Zeichenmaterialien kennen lernen (z. B. Graphit, Kohle, Pastell, Aquarell, Acryl) und erste Versuche damit unternehmen. So entdecken Sie Ihre eigenen Vorlieben. Wir experimentieren zwischen Gestaltungsaufgaben und dem freien Arbeiten. Für die ersten Abende ist das Material vorhanden und es erfolgt eine Materialbesprechung. Gerne können Sie Ihr eigenes "Lieblingsmaterial" mitbringen.

Zusatzkosten: € 1,50 pro Kursabend für Material (im Kurs zu zahlen)

2525-10 Ralph Zoller
Mi, 19.00 — 21.15 Uhr, **14. Feb.** — **24. Apr., 8x**IGS Nordend: € 96

Aufbau

Ausgangspunkt ist die Skizze, die gegenständliche oder die abstrakte Zeichnung. Von dort betreten wir die aufregende Welt der Farben. Mit Mal- und Zeichenmaterialien wie z. B. Kohle, Pastell, Acryl oder mit Mischtechniken entwickeln wir unsere kreativen Umsetzungen und experimentieren zwischen Gestaltungsaufgaben und freiem Arbeiten. Themen können z.B. sein:

- Stillleben Dinge, die uns im Alltag umgeben
- Natur und Landschaft Urlaubsfotos und Skizzen
- die menschliche Figur, das Gesicht
- abstrakte Farbkompositionen

• Hinweise zu Bildaufbau, Farbenlehre sowie technische Aspekte fließen in den Unterricht ein.

Bitte mitbringen: Ihr "Lieblingsmaterial", Mal- oder Zeichenblock DIN A3/A2. Eine ausführliche Materialbesprechung erfolgt am ersten Termin.

2525-12 Ralph Zoller Mi, 19.00 – 21.15 Uhr, **08. Mai – 10. Juli, 10x** IGS Nordend: € 120

Aufbau II

Teilnehmende aus vorangegangenen Kursen entwickeln ihre eigene Bildsprache weiter und experimentieren zwischen Gestaltungsaufgaben und freiem Arbeiten zu unterschiedlichen Themen. Zustieg ist nur nach vorheriger Rücksprache möglich.

Bitte mitbringen: Ihr "Lieblingsmaterial", Mal- oder Zeichenblock DIN A3/A2.

2525-14 Ralph Zoller Do, 19.00 – 21.15 Uhr, **15. Feb. – 02. Mai, 9x** IGS Nordend: € 108

2525-16 Ralph Zoller
Do, 19.00 – 21.15 Uhr, **16. Mai – 11. Juli, 8x**IGS Nordend: € 96

Freie Malerei

Am Anfang steht die freie Entscheidung, in Öl, Acryl, Aquarell, Pastell oder Mischtechnik zu malen, wobei die Dozentin zunächst die Techniken vorstellt und erklärt. Auch die Methode zur Umsetzung der Bildidee wird von Ihnen gewählt (realistisch, abstrakt oder experimentell). Fragen zu Farbmischungen, Bildaufbau, Malweise, Pinsel- oder Spachtelführung werden thematisiert.

Anfänger:innen beginnen mit den wichtigsten handwerklichen Grundlagen, Fortgeschrittene mit der Umsetzung eigener Bildthemen. Bringen Sie Motive mit, z. B. Skizzen, Fotos oder Vorlagen aus Büchern, die Sie interpretieren möchten oder malen Sie Blumen, Früchte, Gegenstände direkt nach der Natur.

Am ersten Abend erfolgt für neue Teilnehmende eine Vorbesprechung mit Hinweisen zu Materialund Einkaufsliste.

2526-10 Doris Happel Mo, 18.15 – 21.15 Uhr, **12. Feb. – 22. Apr., 8x** VHS Sonnemannstraße; € 128

Farbe und mehr

Aktive Entspannung als Ausgleich zum Arbeitsalltag

Malen und zeichnen, Natur und Meditation als Kraftquellen –Bildungsurlaub

Sie suchen eine Auszeit von Hektik, Stress und Belastung im Berufsalltag? Sie haben Freude an Malen, Zeichnen und an der Natur? Entdecken Sie in diesem Bildungsurlaub, wie Sie diese einfach zugänglichen Kraftquellen alltäglich zur Entspannung einsetzen können.

In diesem Bildungsurlaub lernen Sie vormittags in den Räumen der VHS eine besonders einfache und entspannende Art des Zeichnens kennen, die die Konzentration und Ruhe fördert. Lassen Sie sich beim Malen durch Farbstimmungen und einfache Naturmotive inspirieren, Ihre Fantasie mit ins Spiel zu bringen.

In mehreren Exkursionen, unter anderem in den Taunus (Hohe Mark), tauchen Sie nachmittags in die besondere Atmosphäre von Wald und Grünflächen ein: das Laufen durch die Natur und verschiedene Wahrnehmungs- und Entspannungsübungen bringen Sie in Kontakt mit Ihrer Umgebung und sprechen all Ihre Sinne an.

Geeignet für alle, die Meditation und Achtsamkeit auf andere Art und Weise erleben, die Natur als Kraftquelle erschließen und das Malen und Zeichnen als eine Möglichkeit der Entspannung kennenlernen oder vertiefen möchten. Sie sollten konstitutionell gut laufen können und beweglich sein.

Zusatzkosten: ca. € 10 Materialkosten sowie ggf. Gruppenticket für die Bahn oder Benzinkostenbeteiligung (im Kurs zu zahlen)

2528-10 (a) Cläre Kunze; Michaela Dalchow Mo – Fr, 09.00 – 17.10 Uhr, **13. – 17. Mai, 5x** VHS Sonnemannstraße; € 280

2528-12 ® Cläre Kunze; Michaela Dalchow Mo – Fr, 09.00 – 17.10 Uhr, **19. – 23. Aug., 5x** VHS Sonnemannstraße; \in 280

Online: Kunst und Focusing für das seelische Gleichgewicht

Verschiedene Formen des Zeichnens, schwarzweiß und farbig, wechseln sich ab mit Übungen aus dem Focusing, einer Methode zum Erspüren des inneren Erlebens (nach Eugene Gendlin). Achtsam wahrzunehmen, was im Inneren gerade los ist, aber auch, den Blick nach Außen auf die entstehende Zeichnung zu richten – beides fördert unsere Ausgeglichenheit und vertieft unsere Wahrnehmung. Bei den Online-Terminen zeichnen wir, lernen Focusing kennen und haben Gelegenheit zum Austausch. Für

die Zeit dazwischen gibt es Anregungen, um nach eigener Zeit und Motivation weiterzuarbeiten. Bitte bereithalten: Mittelbrauner Buntstift und Zeichenpapier (eher rau) sowie einen Platz zum Zeichnen möglichst entfernt vom Bildschirm. Weitere Materialangaben folgen.

2530-10 Cläre Kunze Di, 19.00 – 20.30 Uhr, **30. Jan. – 19. März, 7x** Online: € 76

siehe auch: Focusing oder Kopf- und Bauchgefühl in Einklang bringen, 1003-28W; Focusing oder den eigenen Glaubenssätzen auf der Spur, 1003-29

Der Malort nach Arno Stern

Auf neue Weise die Schatzkiste der eigenen Kreativität entdecken: Der Malort ist ein Ort, an dem frei gemalt werden kann. Innere Bilder erhalten dort in Form von Farbspuren und Motiven Raum auf dem Papier. Dies gelingt in der Stille und in einem wertfreien Raum. Die entstandenen Bilder werden nicht besprochen, bewertet oder analysiert. So entsteht ein Schutzraum für die persönliche kreative Äußerung für Menschen, die eine achtsame Form kreativen Erlebens ausprobieren möchten, generationenübergreifend und mit Mut auf dem Weg in die reiche innere Bilderwelt. Im Kurs sind Teilnehmende aller Generationen willkommen, also sowohl Erwachsene als auch Jugendliche oder Kinder ab 8 Jahren. Materialien werden gestellt.

2530-12 Süd Susanne Habermann Do, 18.00 – 19.30 Uhr, **07. März – 02. Mai, 6x** IGS-Süd: € 60

2530-14 Süd Susanne Habermann Do, 18.00 – 19.30 Uhr, **16. Mai – 04. Juli, 7x** IGS-Süd; € 70

Farbenfrohe Ansichten Gestalten mit Collage und Acryl

Eigene Bildideen auf eine Leinwand zu bringen ist gar nicht so schwer. Bilder aus Illustrierten und Tageszeitungen oder eigene Fotos oder Fotokopien sind unsere Gestaltungsgrundlage. Zu einer eigenen neuen Komposition gefügt werden sie mit Leim auf Leinwand aufgebracht, mit Farben übermalt und anschließend mit Lack überzogen. So entstehen farbenfrohe und originelle Werke.

Bitte mitbringen: Keilrahmen (nicht größer als 30 x 30 cm oder 30 x 40 cm), Fotos, Fotokopien, farbige Papierschnipsel aus eigenem Bestand, gerne auch eigene Acrylfarben und Pinsel Bitte Info-Blatt anfordern.

Zusatzkosten: ca. € 15 für weiteres Material (im Kurs zu zahlen)

2530-20 ① Kathrin Rölle Sa, 13.00 – 18.00 Uhr, So, 10.00 – 16.00 Uhr, 17. + 18. Feb., 2x VHS Sonnemannstraße: € 66

Kunterbunt und Art gemixt Kreatives und freies Experimentieren mit unterschiedlichen Techniken

Ein Wochenende, an dem Sie Ihrer Kreativität freien Lauf lassen können: Durch einfache Übungen verlieren Sie Ihre Scheu, erhalten Anleitung und Unterstützung beim Ausprobieren und Kennenlernen kreativer Techniken und Möglichkeiten. Zur Verfügung stehen ein reicher Fundus an Schablonen, Stempeln, Zeitschriften, Naturmaterialien, Pinseln, Schwämmen, Arbeitsrollen, Spachteln, Papier, Aquarellstiften, Ölkreiden, Gouache- und Textilfarben. Durch Collagieren und die freie Gestaltung mit Textilien, Farben oder auch mit Schrift tauchen Sie ein in den kreativen Fluss und tanken Ihre vernachlässigten Kreativ-Akkus wieder auf. Bringen Sie gerne T-Shirts, Leinwände oder andere Materialien, mit denen Sie schon immer mal kreativ werden wollten. Zusatzkosten: € 20 für Material (im Kurs zu zahlen)

2530-25 West Annett Heide Sa + So, 10.00 – 16.30 Uhr, **25.** + **26. Mai, 2x** BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 72

Aquarell-, Acryl- und Ölmalerei

Aquarellieren

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

Grundlagen kompakt

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

2531-10 West ① *Johannes Westenberger* Sa + So, 11.00 – 16.00 Uhr, **17.** + **18. Feb., 2x** BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 60

2531-12 Nord ① 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 Farbenmischens. Die Grundlagen der Motivwahl und des Bildaufbaus werden vermittelt und geübt. Sie gestalten Aquarelle anhand von Vorlagen und eigenen Skizzen, zu Themen wie Stillleben und Landschaft. Bitte mitbringen: vorhandenes Material, Abdeckungen für Tische (Zeitungen o.ä.), Wasserglas, alles Weitere wird am ersten Abend besprochen

2531-15 Nord *Johannes Westenberger* Mi, 18.00 – 20.00 Uhr, **07. Feb. – 20. März, 7x** Nordwestzentrum: € 77

Aufbau

Aufbauend auf bereits erworbenen Kenntnissen befassen Sie sich mit besonderen Gestaltungsmöglichkeiten und erweitern Ihre Techniken. Der Einsatz der Farbe wird praktisch und theoretisch vermittelt und kann so bewusster und kontrollierter erfolgen. Ziel ist, die eigene Handschrift zu finden und damit die besonderen Möglichkeiten des Aquarells als individuelle Aussage zu verwenden.

Bitte mitbringen: vorhandenes Material, Abdeckungen für Tische (Zeitungen o.ä.), Wasserglas

2533-10 Süd *Karin Böhme-Brendel* Mo, 18.15 – 20.15 Uhr, **26. Feb. – 13. Mai, 9x** Carl-Schurz-Schule; € 95

2533-12 *Karin Böhme-Brendel* Di, 19.00 – 21.15 Uhr, **05. März – 04. Juni, 10x** Fürstenbergerschule; € 120

Mit Freude und Entdeckerlust

Ein Wochenende, um die vielfältigen Möglichkeiten der Aquarellmalerei auszuschöpfen: Freude und Lust am Malen und Experimentieren stehen im Vordergrund, z.B. durch das Auftragen der Farbe mit Pinsel, Schwamm, Folie, Zahnstocher. Das Einarbeiten von Wachs, Spachtelmasse, Salz und vielem mehr führt zu überraschenden Bildaussagen. Die Arbeiten werden sowohl individuell als auch gemeinsam in der Gruppe besprochen.

2533-15 (Karin Böhme-Brendel Sa + So, 10.00 – 16.30 Uhr, **01. + 02. Juni, 2x** VHS Sonnemannstraße; € 72

siehe auch: Malkurse im Programm "Aktiv im Alter", 7125-01 bis 35

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

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

2540-10 Siegfried Kärcher
Fr, 17.00 – 21.00 Uhr, Sa, 10.30 – 18.00 Uhr, So, 10.30 – 18.00 Uhr, 08. – 10. März, 3x
VHS Sonnemannstraße: € 99

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 (i) 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

Aufbau

Acrylmalerei gilt zu Recht als die flexibelste Art der Malerei: Sie verbindet die Möglichkeit aquarellartigen aber auch halbdeckenden Malens wie bei der Gouachemalerei mit der Brillanz von Ölmalerei. Dazu die schnelle Trocknungszeit lassen Acrylfarben zu einem einzigartigen Medium werden, um künstlerische Ideen umzusetzen.

Lernen Sie die besonderen Eigenschaften von Acrylfarben kennen, ihre Stärken und Schwächen, und setzen Sie Ihre eigenen Ideen um. Beispielhaft werden Sie auch mit den Werken des zeitgenössischen Malers Mark Rothko vertraut gemacht. Bitte Info-Blatt anfordern.

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

2540-16 ① Siegfried Kärcher
Fr, 17.00 – 21.00 Uhr, Sa, 10.30 – 18.00 Uhr,
So, 10.30 – 18.00 Uhr, 07. – 09. Juni, 3x
VHS Sonnemannstraße: € 99

Von traditionell bis modern

Malen am Wochenende: Das heißt spannendes Umsetzen von Bildideen, sich Ausklinken aus dem Alltag, Freude am Malen erleben. Das heißt auch: Neues lernen, Erfahrungen sammeln. Am ersten Tag erhalten Sie eine Einführung in den Bildaufbau, in die Techniken der Motivübertragung sowie Hinweise zum Farbenmischen – das ist besonders für Anfänger:innen wichtig. Fortgeschrittene realisieren eigene Projekte unter fachlicher Begleitung. Sie bringen Vorlagen für Ihre Bildideen mit oder bedienen sich bei den Abbildungen aus der Mappe der Dozentin. Am zweiten Tag vollenden Sie mit individueller Unterstützung Ihre Werke. Voraussetzung für das Gelingen sind Geduld und das Nachvollziehen der Schritt für Schritt vorgeführten Lernabschnitte. Bitte Info-Blatt anfordern

2540-18 ① Doris Happel Sa + So, 11.00 – 19.00 Uhr, **23. + 24. März, 2x** VHS Sonnemannstraße; € 90

Acryl- und Ölmalerei

Acrylfarbe erlaubt eine schnelle Arbeitsweise, da sie sehr schnell trocknet. Im spielerischen Umgang mit der Farbe können erste Bildentwürfe mit Acrylfarben angefertigt und anschließend mit Ölfarben weitere Farbaufträge hinzugefügt werden. Sie lernen die unterschiedlichen Möglichkeiten eines Farbauftrages (Pinsel, Spachtel, Schwamm, Tuch, Folie) kennen und praktisch damit zu arbeiten. Die Freude am Experimentieren steht im Vordergrund. Theorie der Bildkomposition und Farblehre fließen mit ein. Sie haben die Wahl, entweder nur mit einer Technik zu arbeiten oder beide Techniken miteinander zu verbinden.

Inhaltliche Fragen werden sowohl individuell als auch in der Gruppe besprochen. Material ist zum Teil vorhanden. Bitte Info-Blatt anfordern. Zusatzkosten: für Material je nach Verbrauch (im Kurs zu zahlen)

NEU im

Programm

Porträts in Öl Ölmalerei für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

Vom Skizzieren von Gesichtern mit
Bleistift oder Kohle bis zur Umsetzung in Öl: Sie
durchlaufen in diesem Kurs die einzelnen Schritte
hin zu einem Porträt auf Leinwand. Dabei lernen Sie
durch Vorzeichnungen, die wesentlichen Merkmale
eines menschlichen Gesichts darzustellen und die
Details, die Wirkung von Licht und Schatten sowie
den psychologischen Wert des Gesichtsausdrucks
herauszuarbeiten. Anschließend werden mit dem
Medium der Ölmalerei Farbtechniken vermittelt, um
die Schattierungen und Töne des Teints, die Haltung
der Hände und das Glitzern der Augen zu malen, die

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Zeichnen

von vielen Künstler:innen als "Spiegel der Seele"

2542-10 () Severine Meier Fr, 17.30 – 20.30 Uhr, Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, So, 10.00 – 17.00 Uhr, **26. – 28. Apr., 3x** VHS Sonnemannstraße; **€** 96

Malen und Zeichnen mit Pastellkreiden

betrachtet wurden.

Pastellkreide fördert wegen ihrer Weichheit eine leichte und schnelle Arbeitsweise. Die fast ungebundenen Pigmente verfügen über eine intensive Farbigkeit. Es entstehen sehr lebendige und reizvolle Bilder. Sie erproben die Handhabung der Kreiden (Auftragen mit den Fingern, Schraffieren, Lavieren, Abkratzen, Aufstäuben und das Verflüssigen der Farbe mit Hilfsmitteln) sowie das Fixieren. Sie lernen die Wirkung verschiedener Papiersorten und Maloberflächen kennen. Der Themenbereich umfasst Stillleben- und Landschaftsmalerei.

2543-10 ① Karin Böhme-Brendel Sa + So, 10.00 – 16.30 Uhr, 04. + 05. Mai, 2x VHS Sonnemannstraße; € 72

2543-12 West (i) Johannes Westenberger Sa + So, 11.00 − 16.00 Uhr, **22.** + **23.** Juni, **2x** BIKUZ − Bildungs- und Kulturzentrum; **€** 60

Design, Illustration und Schrift

Dein Design Ding: Ein eigenes Print-Projekt realisieren

Egal ob Postkarte, Poster, Flyer, Broschüre: Im Grafik-Design ist vieles möglich. Hier ist der Raum, um gestalterische Projekte zu besprechen und weiterzuentwickeln. Dabei schauen wir uns allgemein, aber spezifisch an den Projekten orientiert, bestimmte Rahmenbedingungen und Regularien des Designs an und lassen uns von anderen Umsetzungen inspirieren. Geeignet für alle, die Lust auf ein eigenes gestalterisches Projekt haben (wer selbst keine Idee hat, erhält hier Inspiration und Input) und dies gerne professionalisieren und druckfertig vorbereiten möchten. Es kann analog als auch digital gearbeitet werden. Wenn vorhanden, bitte die eigenen Ideen als Skizzen oder auf dem Laptop oder Tablet mitbringen.

Bitte mitbringen: bereits vorhandene Materialien wie Papier, unterschiedliche Stifte, Lineal, Schere ... (weitere Materialien werden bei Bedarf im Kursverlauf bekannt gegeben)

2570-10 Ina Hengstler Do, 18.30 – 20.30 Uhr, **22. Feb. – 14. März, 4x** VHS Sonnemannstraße; € 52

Künstlerbücher zeichnen und gestalten

In der Kunst zeigt sich die Vielfalt des Lebens – genauso wie in den vielen individuellen Interessen oder Biografien derjenigen, die sie schaffen. Nehmen Sie Ihre Lieblingsthemen oder persönlichen Erinnerungen und Geschichten in Form von Fotos, Abbildungen, Texten oder auch Gedichten und Zitaten zum Ausgangspunkt für ein persönliches Künstlerbuch. Sie lernen leicht umzusetzende Techniken der Gestaltung (z.B. Monotypie), der Collage und der Buchbindung kennen, so dass Sie am Ende ein Künstlerbuch mit Ihren Erinnerungen in Leporello- oder Buchform mit nach Hause nehmen. Material wird teilweise zu Verfügung gestellt, weitere Informationen entnehmen Sie bitte dem Info-Blatt.

2571-10 ① Asal Khosravi Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **20.** + **21.** Apr., **2x** VHS Sonnemannstraße; € 80, Mat. Kosten € 15

Bilder und Geschichten: Einführung in die Buchillustration

NEU im Programm

Beim Lesen entstehen im Kopf oft die fantastischsten Bildwelten. Mit Unterstützung

eines Buchillustrators können Sie hier lernen, diese Bilder kunstvoll zu Papier zu bringen. Von der Ideenfindung über die Bildrecherche bis hin zur zeichnerischen Umsetzung und Koloration gehen Sie gemeinsam alle wichtigen Schritte durch, die es braucht um eine Geschichte gekonnt zu illustrieren. Teilnehmende sollten etwas Zeichenerfahrung

Bitte mitbringen: Bleistift, Spitzer, Radiergummi sowie Kopierpapier oder Zeichenblock A4 oder A3. Weiteres Material wird im Kursverlauf besprochen.

2571-12 Tim Köhler

Mi, 18.00 – 20.30 Uhr, **08. Mai – 12. Juni, 6x** VHS Sonnemannstraße: € 90

Typisch Typografie: Experimente mit Schrift

Schrift begegnet uns überall: Wir wollen uns niederschwellig, experimentell und mit fachlichem Hintergrundwissen in Form von kleinen Übungen mit Schrift und deren Formgebung beschäftigen. Was gibt es für Möglichkeiten, um spielerisch und leicht zu interessanten Visualisierungen zu kommen? Wie weit können wir es treiben, wie verrückt können wir werden? Vom geschriebenen zum gezeichneten Wort. Von einfachen Umsetzungen zu komplexeren Schriftbildern. Es geht darum, auf vielfältige Weise einzelne Wörter, das Alphabet, oder auch kurze Sätze zu Papier zu bringen.

Bitte mitbringen: verschiedene Papiere (weitestgehend ohne Struktur) mind. DIN A5, unterschiedliche Stifte (auf jeden Fall ein paar schwarze Stifte), Bleistift, Lineal oder Geodreieck, Schere, Radiergummi, gelber Textmarker

2572-10 Ina Hengstler Mo, 18.30 – 20.30 Uhr, **05. – 26. Feb., 4x** VHS Sonnemannstraße; € 52

Arabische Kalligrafie

Machen Sie eine Reise in den arabischen Kulturraum, mit Tusche, Bambusschreibgerät und Papier. Lassen Sie sich einführen in den Zauber und die Kunst der orientalischen Ornamentik.

Auch ohne arabische Sprachkenntnisse oder Kenntnisse in der arabischen Kalligraphie sind Sie hier willkommen.

Sie werden mit den Schreibwerkzeugen vertraut gemacht, üben das Schreiben des Alphabets und erproben vielleicht auch schon eine der sieben arabischen Schriftarten. Das Material stellt der Kursleiter zur Verfügung.

2572-20 Adel Ibrahim

Sa + So, 10.00 - 16.00 Uhr, **16.** + **17.** März, **2x** VHS Sonnemannstraße; € 72, Mat. Kosten € 5

2572-22 Adel Ibrahim

Sa + So, 10.00 - 16.00 Uhr, **07.** + **08. Sep., 2x** VHS Sonnemannstraße; € 72, Mat. Kosten € 5

In den Sommerferien

Acrylmalerei Fünf Tage intensiv

Starten Sie in die kreative Welt der Malerei mit Acrylfarben. An fünf aufeinander folgenden Tagen haben Sie die Möglichkeit, von den Grundlagen bis hin zu einem eigenen großen Gemälde in die Malerei einzusteigen. Sie erfahren das Wichtigste über Motivwahl, Farbmischung und Bildkomposition bis hin zum Wissen, wie Sie eigene Acrylfarben herstellen. Anfänger:innen sind ebenso willkommen wie bereits Erfahrene, die Ihr Wissen erweitern möchten. Bitte Info-Blatt anfordern

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

2575-10 ① Siegfried Kärcher
Mi – Fr, 17.00 – 21.00 Uhr,
Sa + So, 10.30 – 18.00 Uhr, 17. – 21. Juli, 5x
VHS Sonnemannstraße; € 143

Aquarellieren

Arbeiten Sie fünf Tage am Stück mit Aquarellfarben und den dazugehörigen Werkzeugen. Im Laufe der Woche vertiefen Sie Ihre Kenntnisse, um so Ihren ganz eigenen Ausdruck im Bild zu finden. Sie Iernen die Eigenheiten des Aquarells kennen und erfahren etwas über seine Geschichte. Sie arbeiten nach Stillleben, auch "Freies Arbeiten" ist vorgesehen, ebenso das Malen vor Ort bei schönem Wetter. Beispiele aus der Kunstgeschichte begleiten den Kurs. Bereits vorhandenes Material können Sie selbstverständlich mitbringen.

Bitte Info-Blatt anfordern

2575-12 ① Johannes Westenberger Mo – Fr, 15.00 – 18.00 Uhr, **22. – 26. Juli, 5x** VHS Sonnemannstraße; € 90

Zwischen Handwerk und Experiment Einführung in die Ei-Tempera-Malerei



Entdecken Sie die faszinierende Technik der Termpera-Malerei und ihre Möglichkeiten. Wie in mittelalterlichen Werkstätten lernen Sie, wie Pigmente mit Eigelb als Bindemittel zu einer cremigen Farbe vermischt werden und wie durch das Auftragen von dünnen Schichten und durch die Kreuzschraffurtechnik mit vielen kleinen Pinselstrichen eine hohe

Detailgenauigkeit erreicht werden kann. Während dieser fünf intensiven Tagen können Sie an einem Thema Ihrer Wahl (Stillleben, Porträt oder Landschaft) die Eigenheiten dieser Technik kennenlernen und erproben. Lassen Sie sich von der lebendigen Farbigkeit überraschen und nehmen Sie eine neue kreative Malweise in Ihr Repertoire auf. Voraussetzung: Grundkenntnisse im Zeichnen

2575-14 ① Severine Meier
Mo – Fr, 17.00 – 20.00 Uhr,
29. Juli – 02. Aug., 5x
VHS Sonnemannstraße; € 90, Mat. Kosten € 10

Zeichnen und Malen in Parks und Gärten

Das Arbeiten nach und in der Natur war und ist für Künstler:innen schon immer ein umfangreiches Betätigungsfeld. In dieser Sommerwoche versuchen wir, die Vielfältigkeit, die uns in der Natur begegnet, in vereinfachten Formen und Farben künstlerisch umzusetzen. In gemeinsamen Exkursionen und mit Unterstützung und Anleitung des Kursleiters skizzieren, zeichnen und malen wir zum Beispiel mit Blei- oder Tintenstiften, Kohle, Rötel, Pastellkreiden oder Aquarellfarben. Das Material und die Orte für die Praxis werden beim ersten Treffen in der VHS besprochen. An den folgenden Tagen finden wir unsere Motive an Orten im Umkreis der VHS, die entweder zu Fuß oder mit öffentlichen Verkehrsmittel zu erreichen sind, so etwa im Hafenpark am Main (Osthafen), im Anlagenring rund um den Rechneigraben-Weiher oder im Bethmann-Park mit Chinesischem Garten.

Bitte Info-Blatt anfordern.

Voraussetzungen: Grundkenntnisse im Zeichnen und Aquarellieren (Perspektive, Farbenmischen, u.ä.) sowie im Umgang mit entsprechenden Materialien

2575-18 ① Johannes Westenberger Mo – Fr, 16.00 – 19.00 Uhr, **12. – 16. Aug., 5x** VHS Sonnemannstraße; € 90

Kunst- und handwerkliche Techniken

Plastisches Gestalten Skulptieren mit Speckstein

Speckstein ist ein leicht zu bearbeitendes weiches Material. Beispiele aus der Kunstgeschichte und aus der Natur können Vorbilder für ein eigenes Objekt sein. Im Wesentlichen löst jedoch die Form des Steines selbst eine spontane Idee für das Skulptieren aus. Versuchen Sie es einfach einmal! Werkzeuge sind vor Ort vorhanden. Materialkosten: € 3 für Schleifpapier, Schwämme und Poliermittel (im Kurs zu zahlen). Bitte mitbringen: Arbeitskleidung und Speckstein-Rohlinge – Tipps zum Steinkauf werden vor

2600-03 ① Heike-Marei Heß
Sa + So, 10.30 – 16.00 Uhr, 02. + 03. März, 2x
Frankfurter Stiftung für Blinde und Sehbehinderte,
Musisches Zentrum im Garten; € 66 / max. 10 TN

2600-04 ① Heike-Marei Heß
Sa + So, 10.30 – 16.00 Uhr, **20.** + **21.** Apr., **2x**Frankfurter Stiftung für Blinde und Sehbehinderte,
Musisches Zentrum im Garten; € 66 / max. 10 TN

Bildhauerei einmal anders

Kursbeginn zugesandt.

Spielerisch und ohne Stress nehmen wir langsam und behutsam mit den Materialien Ytongstein und Speckstein Kontakt auf. Wer es probiert, wird rasch feststellen, dass das Bearbeiten der Steine mit Feilen und Schmirgelpapieren gar nicht so schwer ist. Mit viel Geduld entsteht langsam eine eigene Form, sei es abstrakt oder figürlich. Es macht viel Freude, zu sehen, wie der Stein sich zur eigenen Form verwandelt. Am Anfang ist der Stein nur Stein, am Ende sehen wir das Neue, die eigene Skulptur. Für den ersten Kurstermin werden Werkzeug und Material gestellt. Anschließend sollen bitte eigene Werkzeuge mitgebracht werden. Kleinere Steine können vor Ort erworben werden. Informationen und Kaufempfehlungen für den weiteren Kursverlauf erhalten Sie beim ersten Termin von der Kursleiterin.

In Kooperation mit der KreativWerkstatt, Frankfurter Verband e. V.

2600-10 Gabriela Blass Fr, 10.00 – 13.00 Uhr, **19. Apr. – 05. Juli, 8x** Kreativwerkstatt; € 125

Schmuckwerkstatt Goldschmieden: Ringe selber schmieden

Sie lernen eine Methode kennen, mit der Sie ohne Vorkenntnisse und Lötausrüstung einen individuellen Ring herstellen können. Und so entsteht Ihr persönliches Unikat: Am ersten Kurstag arbeiten Sie Ihre Ringidee als Wachsmodell aus. Durch Sägen, Feilen, Fräsen 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 Wachsmodellen kombiniert zum Gießen weitergegeben werden. Die Stücke werden von einer Gießerei im Vakuumgussverfahren gegossen. Sie vollenden die Stücke aus (Edel-)Metall im zweiten Teil des Kurses. Wenn Einzelteile verbunden werden sollen, dann wird ohne Löten gearbeitet. Bitte bringen Sie brennbare Modelle mit, wenn vorhanden.

Materialkosten: € 8 Material- und Werkzeuggeld, Edelmetall- und Gießkosten 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

Schmuck aus Glasperlen

Glasperlen verschiedenster Größen sind der Hauptbestandteil des zu verarbeitenden Materials. Mit Garn, Nylon und Draht fädeln, biegen und basteln Sie daraus individuellen Schmuck und Dekorationen: (Netz-)Armbänder, Gliederketten, Perlensterne als Winterdekoration, Perlenblumen als Tischdekoration,

Schlüsselanhänger, Perlentiere, Ringe, Ohrringe, Broschen und Colliers.

Bitte mitbringen: Rocailles/Indianerperlen in drei Farben (2,6 mm), bei Bedarf Perlen verschiedener Größen und Formen.

Materialien wie Garn, Nadeln oder Perlen können auch im Kurs erworben werden.

Materialkosten: je nach Verbrauch (im Kurs zu zahlen).

2601-03 Iris Korkus

Sa + So, 11.00 - 15.30 Uhr, **03.** + **04.** Feb., **2x** VHS Sonnemannstraße; € 54 / max. 9 TN

2601-04 Iris Korkus

Sa + So, 11.00 - 15.30 Uhr, **23.** + **24.** März, **2x** VHS Sonnemannstraße; € 54 / max. 9 TN

Unikatschmuck aus Papier

Papier, ein vertrautes Material des Alltags, verarbeiten wir zu einzigartigen Unikaten. Wir erschaffen Halsketten, Armbänder, Ohrringe, Ringe oder freie Schmuckkreationen. Durch unterschiedliche Verarbeitungstechniken entstehen farbige Perlenkreationen aus handgeschöpftem Papier, 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 Schmuckobiekte.

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

Gestrickte Ketten aus Silberdraht

Mit einer speziellen Strickliesel fertigen Sie kunstvoll Ihre eigene Kette aus Silber- oder farbigem Kupferdraht. Durch das Stricken mit dem feinen Draht entsteht ein filigranes Maschenmuster diese Technik wird zu Beginn erläutert und geübt, besondere Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die gestrickte Kette wird später gezogen und mithilfe eines Zugbretts begradigt, geglättet und auf den gewünschten Durchmesser gebracht. Abschließend wird die Kette mit einem Verschluss fertig gestellt. Strickliesel und Reißnadel stehen während des Kurses zur Verfügung.

Materialkosten: Der Silberdraht wird gewogen und nach dem aktuellen Börsenkurs berechnet, die 50 g-Spule für eine Kette kostet € 30-35 zzgl. des Bajonett-Verschlusses aus Silber für ca. € 30; farbiger Kupferdraht kostet € 8-10 zzgl. des Verschlusses für € 10-12 (im Kurs zu zahlen).

2601-06 Brigitte Wichlei-Spiegel Sa, 13.00 – 18.00 Uhr, So, 09.30 – 14.30 Uhr, **20. + 21. Apr., 2x** VHS Sonnemannstraße; € 74 / max. 10 TN

Papierwerkstatt Papier schöpfen

Handgeschöpftes Papier ist aufgrund der natürlichen Fasern hochwertig und individuell. Es lässt sich abwechslungsreich gestalten und für vielfältige kreative Zwecke weiterverarbeiten. Sie lernen die grundlegenden Arbeitsschritte der traditionellen Papierherstellung: Vom Anrühren des Faserbreis aus Naturstoffen (Baumwolle, Hanf, Jute) bis zum Schöpfen der Papiere mithilfe von Schöpfrahmen aus Holz. Die Beimischung von Blüten, Gewürzen und pflanzlichen Farben oder das Einschöpfen von gesammelten Bildern aus Magazinen machen aus Ihrem Papier ein besonderes Unikat. Eigene gepresste Pflanzen und besondere Papiere (z.B. Geschenkpapier) zur Dekoration können gerne mitgebracht werden.

Alle Arbeitsmaterialien werden gestellt. Keine Vorerfahrungen erforderlich. Die Papierwerkstatt ist weitgehend barrierefrei.

Materialkosten: € 4 inkl. Versand der geschöpften Papiere nach der Trocknung (im Kurs zu zahlen).

2602-01 Lena Sandel Sa, 14.00 – 18.00 Uhr, **17. Feb., 1x** Soziale Manufaktur DRK ; € 52 / max. 10 TN

Freies Buchbinden

Anfänger:innen erlernen die Grundtechniken des Buchbindens. Erstellt wird ein Buch, eine Mappe oder ein Album. Sie erlernen das Verarbeiten von Papier, Pappe und Gewebe.

Bitte mitbringen: Eine Schürze zum Schutz der Kleidung, Lineal, Schere und Bleistift. Werkstattpauschale in Höhe von € 15 sowie Materialkosten je nach Verbrauch (im Kurs zu zahlen).

2602-02 Silke Thiel
Di, 18.00 – 20.15 Uhr, **06. Feb. – 19. März, 7x**Gutenbergschule; € 114 / max. 8 TN

2602-03 Claudia Schwarz

Mi, 18.00 – 20.15 Uhr, **07. Feb. – 20. März, 7x** Gutenbergschule; € 114 / max. 8 TN

2602-04 Silke Thiel

Di, 18.00 – 20.15 Uhr, **23. Apr. – 04. Juni, 7x** Gutenbergschule; € 114 / max. 8 TN

2602-05 Claudia Schwarz Mi, 18.00 – 20.15 Uhr, **08. Mai – 19. Juni, 7x** Gutenbergschule; € 114 / max. 8 TN

Glaswerkstatt Tiffanv-Glaskunst – Basis

Mit der Tiffanytechnik lassen sich bunte Glasstücke zu Motiven, Ornamenten oder dreidimensionalen Objekten, etwa einem Lampenschirm, zusammenfügen. An einem einfachen Werkstück lernen Sie die Technik kennen und üben Glasschneiden, Schleifen und Löten. Zum Schluss nehmen Sie ein kleines Fensterbild mit nach Hause.

Bitte mitbringen: Sicherheitsbrille.

Materialkosten: ca. € 15 für Vorlagen und Glas (im Kurs zu zahlen).

2603-01 Süd Dieter Milbradt Sa + So, 13.30 – 17.00 Uhr, **09.** + **10.** März, **2x** Glasatelier Happy Glas; € 44 / max. 8 TN

2603-02 Süd Dieter Milbradt Sa + So, 13.30 – 17.00 Uhr, **20.** + **21.** Apr., **2x** Glasatelier Happy Glas; € 44 / max. 8 TN

Tiffany-Glaskunst - Aufbau

Mit den Kenntnissen aus dem Basis-Kurs gehen Sie ein aufwändigeres Werkstück an, beispielsweise einen Lampenschirm oder einen Spiegel. Bitte mitbringen: Sicherheitsbrille. Es ist eine einstündige Mittagspause eingeplant. Materialkosten sind je nach Verbrauch im Kurs zu zahlen

2603-03 Süd Dieter Milbradt Sa + So, 10.00 – 18.00 Uhr, **08. + 09. Juni, 2x** Glasatelier Happy Glas; € 88 / max. 8 TN

Textiles Handwerk Makramee-Lampenschirm

Makramee ist eine aus dem Orient stammende Knüpftechnik und umfasst weitaus mehr als das Knüpfen von Blumenampeln und Wandteppichen. Der Formenvielfalt im Boho-Style sind kaum Grenzen gesetzt. In dem Kurs wollen wir einen glockenförmigen Lampenschirm aus Sisal knoten. Sisal ist ein Naturprodukt aus Kaktusfasern und eignet sich besonders für stabile Formen. Sie werden mit den grundlegenden Arbeitsschritten vertraut gemacht und erlernen die Technik des Knüpfens verschiedener Knoten und Muster. Da-

NEU im

rüber hinaus lernen Sie auch, eine Lampenfassung einzubauen sowie Schalter und Netzstecker sicher zu montieren.

In den Materialkosten in Höhe von € 20 ist alles enthalten, was Sie zur Fertigung eines Lampenschirms benötigen inklusive Kabel, Lampenfassung und Stecker.

Bitte mitbringen: Schere, Häkelnadel, Cutter oder Küchenmesser.

2605-01 Günter Bozem Mo, 17.00 - 20.00 Uhr, **15.** + **22.** Apr., **2x** VHS Sonnemannstraße; € 44 / max. 8 TN, Mat. Kosten € 20

2605-02 West Günter Bozem
Mo, 17.00 – 20.00 Uhr, 01. + 08. Juli, 2x
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum;
€ 44 / max. 8 TN, Mat. Kosten € 20

siehe auch: Kursangebote für Textilkunst ab 2850-01 und für Handarbeit ab 2860-01

Kerzenwerkstatt

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

Bitte mitbringen: Schürze 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

2606-02 West Renate Happel Sa, 14.00 – 17.00 Uhr, 16. März, 1x BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 18. Mat. Kosten € 10

Kerzen ziehen - Outdoor

2606-03 Renate Happel Sa, 15.00 – 18.00 Uhr, **04. Mai, 1x** VHS Sonnemannstraße: € 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

2606-05 West Renate Happel Sa, 10.00 – 13.00 Uhr, 16. März, 1x BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 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 Materialver brauch 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

2607-06 West *Karin Jolas*Sa, 10.00 – 14.00 Uhr, **27. Apr., 1x**BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum;
€ 27 / max. 10 TN, Mat. Kosten € 22

2607-07 *Karin Jolas* Sa, 10.00 – 14.00 Uhr, **08. Juni, 1x** VHS Sonnemannstraße; € 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.

2607-08 West *Karin Jolas*So, 10.00 – 12.30 Uhr, **17. März, 1x**BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum;
€ 19 / max. 10 TN. Mat. Kosten € 15

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

2607-10 Karin Jolas Sa, 10.00 – 12.30 Uhr, **04. Mai, 1x** VHS Sonnemannstraße; € 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 Werbeprospekte 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

Körbe flechten aus Peddigrohr

Peddigrohr, auch Rattan oder Rotang, ist ein Produkt aus dem Stamm von (Rattan)Palmen, und lässt sich, gewusst wie, sehr gut zum Körbeflechten verwenden.

Gefertigt wird ein einfacher Korb mit Sperrholzboden. Sie lernen nicht nur den Umgang mit dem Naturmaterial, wie das Vorbereiten und Wässern der Peddigrohrstaken, sondern auch die grundlegenden Techniken des Korbflechtens. Ziel ist es, Ihnen diese Grundlagen so zu vermitteln, dass Sie eigene Ideen umsetzen und weiterentwickeln können.

In den Materialkosten in Höhe von € 15 ist alles enthalten, was Sie zur Fertigung eines Korbes aus Peddigrohr benötigen. Bitte mitbringen: Bleistift. Lineal (mind. 20 cm).

2608-03 (i) Günter Bozem Mo, 17.00 – 20.00 Uhr, **19. + 26. Feb., 2x** VHS Sonnemannstraße; € 44 / max. 8 TN, Mat. Kosten € 15

2608-04 West (i) Günter Bozem Mo. 17.00 – 20.00 Uhr. 03. + 10. Juni. 2x BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 44 / max. 8 TN. Mat. Kosten € 15

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 mit schönen hohen Klängen ein individuell gestaltetes und für den harmonischen Klang optimal angeordnetes Windspiel. Der "Windfang" wird aus Sperrholz hergestellt. Am Ende nehmen Sie ein klingendes Instrument mit nach Hause. Bitte mitbringen: Papier, Bleistift und ein Stimmgerät (falls vorhanden).

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

Bau einer Windharfe

Eine Windharfe – auch Äolsharfe Programm. 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.

NEU im

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

Ein Cajòn bauen und spielen

NEU im Das Cajòn ist ein kistenartiges Per-Programm, kussionsinstrument 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 Cajòn 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 Cajòn benötigen.

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

siehe auch: Cajòn zum Kennenlernen, 2343-10 und 2343-12

Internationale Kulturtechniken

Einführung in den japanischen Sado-Teewea

Die Kunst der Teezubereitung wird mit ihren vier Prinzipien Wa (Harmonie), Kei (Respekt, Achtung), Sei (Reinheit) und Jaku (innere Ruhe) als spiritueller Übungs- oder Lebensweg verstanden. Der grüne Pulver-Tee (Matcha) gelangte im 12. Jahrhundert von China nach Japan. Buddhistische Mönche verwendeten ihn bei der Meditation. Im 16. Jahrhundert verband Sen no Rikyu ihn mit der Zen-Philosophie und schuf damit den Teeweg, Sado oder Chado genannt. Neben einer kulturgeschichtlichen Einführung erläutern wir die Verbindungen zu anderen japanischen Künsten. Zur praktischen Anschauung zeigen wir die ritualhafte Handhabung der Utensilien und eine einfache Teezeremonie. Durch Haltung, Atmung und Sammlung begeben wir uns

auf den Weg zu innerer Ruhe und Seelentiefe. Materialkosten: € 4 für Tee und Süßigkeiten.

2612-01 N N

Fr, 19.00 – 20.30 Uhr, **15. März, 1x** VHS Sonnemannstraße: € 12. Mat. Kosten € 4

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

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

2612-05 Nord Orhan Erdogan

Sa + So, 11.00 - 14.00 Uhr, 02. + 03. März, 2xNordwestzentrum; € 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 "ViktoryRoll" 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).

2612-10 West Karin Jolas So, 13.30 – 17.30 Uhr, **17. März, 1x** BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 42

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

"Do-it-yourself" Heimwerken für Frauen

Wir zeigen Ihnen, wie Sie anfallende handwerkliche Arbeiten zukünftig selbst erledigen können. Es werden Geräte, Zubehör, Techniken und Materialien erklärt. Sie werden sägen, schleifen, tapezieren, bohren, spachteln und streichen sowie anhand Ihres erlangten Wissens eine eigene Pinnwand herstellen. Bitte mitbringen: einen Arbeitskittel Zusatzkosten: € 18 (im Kurs zu zahlen)

2701-20 West ♀ Sabine Christof
Sa + So, 14.30 − 19.00 Uhr, **02.** + **03.** März, **2x**BIKUZ − Bildungs- und Kulturzentrum: € 50

2701-40 West ② Sabine Christof
Sa + So, 14.30 – 19.00 Uhr, **08.** + **09.** Juni, **2x**BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 50



Nähen, Textiles Gestalten

Nähen für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

Nähen lernen – Basis Umgang mit der Nähmaschine

Anfänger:innen lernen systematisch die ersten Schritte an der Nähmaschine: Aufbauen der Maschine, Oberfaden und Unterfaden einfädeln, Garn aufspulen, Stichart und Stichlänge einstellen, 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,

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

2800-01 Kerstin Jentschke
Di, 18.30 – 21.30 Uhr, **27. Feb. – 12. März, 3x**VHS Sonnemannstraβe; € 49 / max. 8 TN

2800-02 Lilian Würkner Do, 15.00 – 18.00 Uhr, 07. – 21. März, 3x VHS Sonnemannstraße; € 49 / max. 8 TN

2800-03 Heidrun Bratenberg Mi, 18.30 – 21.30 Uhr, **08. – 22. Mai, 3x** VHS Sonnemannstraße; € 49 / max. 8 TN

2800-04 West Marianne Pantel Mo, 18.00 – 21.00 Uhr, **03. – 17. Juni, 3x** BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 49 / max. 7 TN

2800-05 Laura Dormeier-Jones Mi, 18.30 – 21.30 Uhr, **05. – 19. Juni, 3x** VHS Leipziger Straße; € 49 / max. 7 TN

Am Wochenende

2800-10 Laura Dormeier-Jones Sa, 10.00 – 15.30 Uhr, 03. Feb., 1x VHS Sonnemannstraße; € 39 / max. 8 TN

2800-11 Mirta Kljajo So, 10.00 – 15.30 Uhr, 04. Feb., 1x VHS Sonnemannstraße: € 39 / max. 8 TN

2800-12 West *Marianne Pantel* So, 10.00 – 15.30 Uhr, **04. Feb., 1x** BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 39 / max. 7 TN

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

2800-14 *Marion Rutkowski*So, 10.00 – 15.30 Uhr, **25. Feb., 1x**VHS Sonnemannstraße; € 39 / max. 8 TN

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

2800-16 Laura Dormeier-Jones Sa, 10.00 — 15.30 Uhr, **16. März, 1x** VHS Sonnemannstraße; € 39 / max. 8 TN

2800-17 Heidrun Bratenberg So, 10.00 — 15.30 Uhr, **17. März, 1x** VHS Leipziger Straße; € 39 / max. 7 TN

2800-18 Mirta Kljajo Sa, 10.00 – 15.30 Uhr, **20. Apr., 1x** VHS Sonnemannstraße; € 39 / max. 8 TN

2800-19 West *Marianne Pantel* So, 10.00 – 15.30 Uhr, **28. Apr., 1x** BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 39 / max. 7 TN

2800-20 *Lilian Würkner*Sa, 10.00 – 15.30 Uhr, **11. Mai, 1x**VHS Sonnemannstraße; € 39 / max. 8 TN

2800-21 Mirta Kljajo So, 10.00 – 15.30 Uhr, **26. Mai, 1x** VHS Sonnemannstraße; € 39 / max. 8 TN

2800-22 Barbara Detig-Dietz Sa, 10.00 — 15.30 Uhr, **01. Juni, 1x** VHS Sonnemannstraße; € 39 / max. 8 TN

2800-23 *Lilian Würkner* Sa, 10.00 – 15.30 Uhr, **06. Juli, 1x** VHS Sonnemannstraße; € 39 / max. 8 TN

Nähen lernen – Aufbau

der Nähmaschine.

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

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

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

2801-01 West *Marianne Pantel* Mo, 18.00 – 21.00 Uhr, **05. – 19. Feb., 3x** BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum;

€ 49 / max. 7 TN



2801-02 Kerstin Jentschke
Di, 18.30 – 21.30 Uhr, **16. – 30. Apr., 3x**VHS Sonnemannstraße: € 49 / max. 8 TN

2801-04 West *Marianne Pantel* Mo, 18.00 – 21.00 Uhr, **24. Juni – 08. Juli, 3x** BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 49 / max. 7 TN

2801-05 Laura Dormeier-Jones Mi, 18.30 – 21.30 Uhr, **26**. **Juni – 10**. **Juli, 3x** VHS Leipziger Straße; € 49 / max. 7 TN

Übungsprojekte für einen Tag

2801-10 Laura Dormeier-Jones So, 10.00 – 15.30 Uhr, **11. Feb., 1x** VHS Sonnemannstraße; € 39 / max. 8 TN

2801-11 *Mirta Kljajo* So, 10.00 — 15.30 Uhr, **03. März, 1x** VHS Sonnemannstraße; € 39 / max. 8 TN

2801-12 *Marion Rutkowski*Sa, 10.00 — 15.30 Uhr, **09. März, 1x**VHS Sonnemannstraße; € 39 / max. 8 TN

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

2801-14 West *Marianne* Pantel So, 10.00 – 15.30 Uhr, **17. März, 1x** BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 39 / max. 7 TN

2801-15 Heidrun Bratenberg Sa, 10.00 – 15.30 Uhr, **27. Apr., 1x** VHS Leipziger Straße; € 39 / max. 7 TN

2801-16 Laura Dormeier-Jones So, 10.00 – 15.30 Uhr, **05. Mai, 1x** VHS Sonnemannstraße; € 39 / max. 8 TN

2801-17 West *Marianne* Pantel So, 10.00 – 15.30 Uhr, **26. Mai, 1x** BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 39 / max. 7 TN

2801-18 *Barbara Detig-Dietz* So, 10.00 – 15.30 Uhr, **02. Juni, 1x** VHS Sonnemannstraße; € 39 / max. 8 TN

Reißverschlüsse einnähen

Sie erweitern Ihre ersten Nähkenntnisse und Iernen das Einnähen von Reißverschlüssen, sichtbar oder verdeckt, am Beispiel Kissen oder Kosmetiktasche. Bitte mitbringen: Schere, Maßband, festen Stoff, passendes Garn, Reißverschluss. Materialien können Sie auch im Kurs erwerben, dafür entstehen dann Kosten in Höhe von € 8-12 je nach Verbrauch. Nähmaschinen sind vorhanden

2802-01 *Lilian Würkner* Sa, 10.00 – 15.30 Uhr, **15. Juni, 1x** VHS Sonnemannstraße; € 39 / max. 8 TN

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

Schnittmuster verwenden

Sie können bereits Kissen, Taschen, Beutel und einfache Accessoires nähen. Jetzt geht es an ein erstes Kleidungsstück! Genäht wird eine kurze Jogginghose oder ein Stiftrock mit Gummibund aus festem schwarzem Jersey. An diesem Beispiel lernen Sie die ersten Grundlagen im Umgang mit Schnittmustern: Material und Größe wählen, Schnittmuster verstehen und übertragen, alles über Nahtzugaben und Fadenläufe sowie den richtigen Zuschnitt. Schnitt, Stoff, Garn, Gummibund werden von der Kursleitung gestellt und sind in den Materialkosten enthalten (ab Kleidergröße 50 ist ein Aufpreis von € 10 im Kurs zu bezahlen). Nähmaschinen sind vorhanden. Bitte mitbringen: Papier- und Stoffschere, Stecknadeln, Maßband, Bleistift, Radiergummi.

2803-01 *Lilian Würkner* Sa, 10.00 – 15.30 Uhr, **02. März, 1x** VHS Sonnemannstraße; € 39 / max. 8 TN, Mat. Kosten € 14

Die eigene Nähmaschine besser bedienen lernen

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

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

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

2805-01 *Lilian Würkner*So, 09.30 — 13.30 Uhr, **18. Feb., 1x**VHS Sonnemannstraße; € 34 / max. 7 TN

2805-02 Laura Dormeier-Jones

Mi, 18.30 – 20.30 Uhr, **06. März + 13. März, 2x** VHS Leipziger Straße; € 34 / max. 7 TN

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

2805-04 West Laura Dormeier-Jones Sa, 10.00 — 14.00 Uhr, **27. Apr., 1x** BIKUZ — Bildungs- und Kulturzentrum; € 34 / max. 7 TN

Die eigene Overlock-Nähmaschine besser bedienen lernen

Bringen Sie Ihre eigene Overlock-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 versäubern, das Einstellen der Fadenspannung und des Differentialtransports sowie ggf. Stichlängen. Auch haben Sie die Möglichkeit, individuelle Fragen und Probleme im Umgang mit der eigenen Overlock zu stellen. Es wird Sie begeistern, wie vielseitig die Einsatzmöglichkeiten Ihrer Overlock sind!

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Nähen. Bitte mitbringen: die eigene Overlock-Nähmaschine mit Zubehör und Bedienungsanleitung, 4 Rollen Overlockgarn und Stoff.

2805-05 *Lilian Würkner*So, 14.00 – 18.00 Uhr, **18. Feb., 1x**VHS Sonnemannstraße; € 44 / max. 5 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 Iernen 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.

Vormittags nach Wochentagen

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

2810-04 Heidrun Bratenberg

Di, 09.30 — 12.30 Uhr, **27. Feb. — 19. März, 4x** VHS Leipziger Straße: € 66 / max. 7 TN

2810-05 Heidrun Bratenberg

Di, 09.30 — 12.30 Uhr, **16. Apr. — 21. Mai, 6x** VHS Leipziger Straße; € 99 / max. 7 TN

2810-06 Heidrun Bratenberg

Di, 09.30 — 12.30 Uhr, **28. Mai — 02. Juli, 6x** VHS Leipziger Straße; € 99 / max. 7 TN

2810-07 Laura Dormeier-Jones

Mi, 09.30 – 12.30 Uhr, **28. Feb. – 20. März, 4x** VHS Leipziger Straße: € 66 / max. 7 TN

2810-08 Tina Wentland

Mi, 09.30 – 12.30 Uhr, **17. Apr. – 29. Mai, 6x** VHS Leipziger Straße: € 99 / max. 7 TN

2810-09 Tina Wentland

Mi, 09.30 – 12.30 Uhr, **05. Juni – 10. Juli, 6x** VHS Leipziger Straße; € 99 / max. 7 TN

2810-10 Mirta Kljajo

Do, 09.30 – 12.30 Uhr, **01. – 29. Feb., 5x** VHS Sonnemannstraße; € 83 / max. 8 TN

2810-11 Mirta Kljajo

Do, 09.30 – 12.30 Uhr, **07. – 21. März, 3x** VHS Sonnemannstraße; € 49 / max. 8 TN

2810-12 Mirta Kljajo

Do, 09.30 – 12.30 Uhr, **18. Apr. – 23. Mai, 5x** VHS Sonnemannstraße; € 83 / max. 8 TN

2810-13 Mirta Kljajo

Do, 09.30 – 12.30 Uhr, **13. Juni – 11. Juli, 5x** VHS Sonnemannstraße: € 83 / max. 8 TN

Nachmittags nach Wochentagen

2811-01 West Carin Wagner

Mo, 16.30 – 19.30 Uhr, **15. Apr. – 13. Mai, 5x** BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 83 / max. 7 TN

2811-02 Lilian Würkner

Do, 15.00 – 18.00 Uhr, **02. – 23. Mai, 3x** VHS Sonnemannstraße; € 49 / max. 8 TN

2811-03 Lilian Würkner

Do, 15.00 - 18.00 Uhr, **06.** Juni - **11.** Juli, **6x** VHS Sonnemannstraße; \in 99 / max. 8 TN

Abends nach Wochentagen

2812-01 Birgit Hans-Czaplok Mo, 18.30 – 21.30 Uhr, **26. Feb. – 18. März, 4x** VHS Sonnemannstraße: € 66 / max. 8 TN

2812-02 West *Marianne Pantel* Mo, 18.00 – 21.00 Uhr, **26. Feb. – 11. März, 3x** BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 49 / max. 7 TN

2812-03 Birgit Hans-Czaplok Mo, 18.30 – 21.30 Uhr, **15. Apr. – 27. Mai, 6x** VHS Sonnemannstraße; € 99 / max. 8 TN

2812-04 Birgit Hans-Czaplok
Mo, 18.30 – 21.30 Uhr, **03. Juni – 08. Juli, 6x**VHS Sonnemannstraβe: € 99 / max. 8 TN

2812-05 Mirta Kljajo Di, 18.30 – 21.30 Uhr, **06. Feb. – 12. März, 6x** VHS Leipziger Straße; € 99 / max. 7 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

2812-08 Mirta Kljajo Di, 18.30 – 21.30 Uhr, **16. Apr. – 21. Mai, 5x** VHS Leipziger Straße; € 83 / max. 7 TN

2812-09 Kerstin Jentschke
Di, 18.30 – 21.30 Uhr, 07. – 28. Mai, 4x
VHS Sonnemannstraße; € 66 / max. 8 TN

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

2812-11 Mirta Kljajo Di, 18.30 – 21.30 Uhr, **11. Juni – 09. Juli, 5x** VHS Leipziger Straße; € 83 / max. 7 TN

2812-12 Heidrun Bratenberg Mi, 18.30 – 21.30 Uhr, **28. Feb. – 20. März, 4x** VHS Sonnemannstraße: € 66 / max. 8 TN

2812-13 Laura Dormeier-Jones Mi, 18.30 – 21.30 Uhr, **17. Apr. – 29. Mai, 6x** VHS Leipziger Straße; € 99 / max. 7 TN

2812-14 Heidrun Bratenberg
Mi, 18.30 – 21.30 Uhr, 19. Juni – 10. Juli, 4x
VHS Sonnemannstraße; € 66 / max. 8 TN

2812-15 Mirta Kljajo Do, 18.30 – 21.30 Uhr, **01. – 29. Feb., 5x** VHS Leipziger Straße; € 83 / max. 7 TN

2812-16 Marion Rutkowski Do, 18.30 – 21.30 Uhr, **08. Feb. – 14. März, 6x** VHS Sonnemannstraße; € 99 / max. 8 TN **2812-17** *Mirta Kljajo*Do, 18.30 – 21.30 Uhr, **07. – 21. März, 3x**VHS Leipziger Straße; € 49 / max. 7 TN

2812-18 *Mirta Kljajo*Do, 18.30 – 21.30 Uhr, **18. Apr. – 23. Mai, 5x**VHS Leipziger Straße; € 83 / max. 7 TN

2812-19 Mirta Kljajo Do, 18.30 – 21.30 Uhr, **13. Juni – 11. Juli, 5x** VHS Leipziger Straβe; € 83 / max. 7 TN

2812-20 Laura Dormeier-Jones Fr, 18.00 – 21.00 Uhr, **01. – 22. März, 4x** VHS Sonnemannstraße; € 66 / max. 8 TN

2812-21 Laura Dormeier-Jones Fr, 18.00 – 21.00 Uhr, **19. Apr. – 24. Mai, 6x** VHS Sonnemannstraße: € 99 / max. 8 TN

2812-22 Laura Dormeier-Jones Fr, 18.00 – 21.00 Uhr, **31. Mai – 05. Juli, 6x** VHS Sonnemannstraße; € 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

2820-02 West *Carin Wagner*So, 10.00 – 15.30 Uhr, **18. Feb., 1x**BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum;
€ 39 / max. 7 TN

2820-03 Birgit Hans-Czaplok Sa, 10.00 – 15.30 Uhr, **24. Feb., 1x** VHS Sonnemannstraße; € 39 / max. 8 TN

2820-04 Birgit Hans-Czaplok Sa, 10.00 – 15.30 Uhr, **23. März, 1x** VHS Sonnemannstraße; € 39 / max. 8 TN

2820-05 *Lilian Würkner*So, 10.00 – 15.30 Uhr, **24. März, 1x**VHS Sonnemannstraße; € 39 / max. 8 TN

2820-06 Birgit Hans-Czaplok So, 10.00 – 15.30 Uhr, **21. Apr., 1x** VHS Sonnemannstraße; € 39 / max. 8 TN

2820-07 Birgit Hans-Czaplok Sa, 10.00 – 15.30 Uhr, **25. Mai, 1x** VHS Sonnemannstraße; € 39 / max. 8 TN 2820-08 Birgit Hans-Czaplok So, 10.00 – 15.30 Uhr, 16. Juni, 1x VHS Sonnemannstraße: € 39 / max. 8 TN

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

2820-10 West Carin Wagner So, 10.00 – 15.30 Uhr, **23. Juni, 1x** BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 39 / max. 7 TN

2820-11 *Birgit Hans-Czaplok*So, 10.00 – 15.30 Uhr, **14. Juli, 1x**VHS Sonnemannstraße; € 39 / max. 8 TN

Verschiedene Nähprojekte Folklore-Hemdbluse schneidern und besticken

Wir werden eine Hemdbluse im traditionellen Schnitt anfertigen und mit folkloristischen Motiven besticken. Die Hemdbluse wird "auf Maß" gefertigt und benötigt daher kein Schnittmuster im herkömmlichen Sinne. Traditionelle Hemdblusen sind nicht geschlechterspezifisch. Folkloristische Stickereien sind ein wesentlicher Bestandteil einer Tracht und nie zufällig auf der Kleidung angeordnet – darüber erfahren Sie alles Wissenswerte.

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Nähen, im Sticken wünschenswert, aber nicht zwingend erforderlich. Bitte mitbringen: leichter bis mittlerer Baumwoll- oder Leinenstoff (je nach Körpergröße ca. 2-2,5m), Stoff- und Stickschere, Markierstift, Maßband, Stecknadeln, Nähnadeln und -garn, Sticknadeln und -garn (auch im Kurs zu erwerben).

2820-20 Sina Mook Sa, 10.00 – 15.30 Uhr, 27. Apr. + 04. Mai, 2x VHS Sonnemannstraße; € 89 / max. 8 TN

Kimonojacke schneidern und besticken

Wir nähen eine eigene Kimonojacke und gestalten diese mit Applikationen. Die Jacke wird mit Schnittschablonen zugeschnitten und nach eigenem Entwurf individuell bestickt. Sie erhalten neben Einführungen zu Näh- und Sticktechnik auch Tipps und Tricks zur Gestaltung und Ausführung. Vorkenntnisse sind erwünscht, aber nicht unbedingt erforderlich. Bitte mitbringen: Leinenstoff (ca. 2m), zum Jackenmaterial passende Stoffreste, Sticknadeln und -garn, Nähzeug. Materialkosten entstehen je nach zusätzlichem Verbrauch.

2820-21 Carin Wagner So, 10.00 – 15.30 Uhr, 10. + 17. März, 2x VHS Sonnemannstraße; € 89 / max. 7 TN

Tilda-Puppe nähen

NEU im Tildas sind handgemachte Stofftiere und Programm 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 Finnan-

ger, 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-Hasens benötigen.

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

Patchwork & Quilten für Anfänger:innen

Patchwork und Quilten macht Spaß, ist kreativ und vielseitig. Die Gestaltungsmöglichkeiten sind endlos und sehr individuell. Haben Sie Lust mal reinzu-

schnuppern? Oder wollten Sie es schon ausprobieren, hielten es aber für (zu) kompliziert? Dann sind Sie hier genau richtig. In diesem Kurs werden Sie vom ersten Schnitt bis zum letzten Stich durch ein Projekt begleitet. Nähmaschinen und Werkzeuge sind vorhanden, den Stoff bringen Sie mit. Eine Materialliste wird Ihnen vor Kursbeginn zugesandt. Voraussetzung: Grundkenntnisse im Nähen.

2820-40 Christine Weiskopf Do, 18.30 – 21.00 Uhr, **18. Apr. – 13. Juni, 7x** VHS Sonnemannstraβe; € 123 / max. 8 TN

Patchwork: Stoffwahl und Farbplatzierung

Dieser Workshop dreht sich rundum Stoffwahl und Farbplatzierung bei Patchwork-Projekten. Ausführliche Erklärungen zeigen, wie man Farben und Muster gekonnt kombiniert und dabei das Ergebnis erzielt, das man sich wünscht. Viele praktische Übungen helfen Ihnen, mit Selbstvertrauen an die Farbgestaltung und Auswahl der Stoffe zu gehen. Alle notwendigen Materialien werden gestellt.

2820-41 Christine Weiskopf Sa, 10.00 – 14.00 Uhr, 29. Juni, 1x VHS Sonnemannstraße; € 33 / max. 8 TN

Mode und mehr

NEU im

Programm

Mode-, Farb- und Typberatung

Selbstsicheres Auftreten und ein gepflegtes Äu-Beres 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

2830-02 West Karin Jolas Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **16. März, 1x** BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 45

2830-03 Karin Jolas So, 10.00 – 16.30 Uhr, **07. Juli, 1x** VHS Sonnemannstraße; € 45

Mode zeichnen

Erlernen oder vertiefen Sie Ihre Kenntnisse im Modezeichnen! Alle, die sich zur kreativen Welt der Mode hingezogen fühlen (Freizeit-Künstler:innen, zukünftige Mode(design)studierende und Modeprofis), erlernen in diesem Kurs die Grundlagen, um die eigene Kreativität für sich und andere sichtbar zu machen. Was erwartet Sie konkret? Erstellen von Figurinen für Modeskizzen und von Vorlagen für Werkstattzeichnungen von Bekleidung; detailliertes Darstellen der Bekleidung; Zeichnen der Modeteile/Bekleidungsstücke als Vorlage für die Produktion und Kollektion; Modeillustration als künstlerisches Darstellen von Mode. Eine Materialliste der verschiedenen Stifte und Papiere wird Ihnen vor Kursbeginn zugesandt.

2830-05 West ① Katarina Skupch Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **03. Feb., 1x** BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 42 / max. 8 TN

2830-06 ① Katarina Skupch Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **13. Juli, 1x** VHS Sonnemannstraße: € 42 / max. 8 TN

Flicken, Ändern, Upcycling

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, Flicken 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.

2840-01 Barbara Detig-Dietz Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, **10. Feb., 1x** VHS Sonnemannstraße; € 42 / max. 8 TN

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 Kleidungstück auch nicht mehr: Der Schnitt zu kastig oder sackig, der Kragen zu groß, die Schultern zu breit, der Rock zu glockig, die Hose mit Bundfalten. Alles kein Problem – unter fachkundiger Anleitung einer Maßschneidermeisterin bringen Sie Ihre alten Schätze wieder in modische Form und auf Figur.

Grundkenntnisse im Nähen werden vorausgesetzt. Näh- und Overlockmaschinen sind vorhanden. Bitte mitbringen: Schere, Stecknadeln, Maßband, abgelegte Kleidungsstücke und passendes Garn.

2840-10 Heidrun Bratenberg Mi, 18.30 – 21.30 Uhr, **17.** + **24.** Apr., 2x VHS Sonnemannstraße; € 42 / max. 8 TN

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

Recyclen statt wegwerfen, das geht auch mit nicht mehr tragbaren Herrenhemden. Unter individueller Anleitung einer Modedesignerin nähen Sie aus Ihrem alten Hemd Ihr neues Wunschstück: Damentop, 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

2840-21 Katarina Skupch Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, 20. Juli, 1x VHS Sonnemannstraße; € 42 / max. 8 TN

Upcycling in der Mode

Nachhaltig ist es nicht, ständig neue Klamotten zu kaufen. Wiederverwertung ist in Mode. Verhelfen 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

2840-26 Laura Dormeier-Jones So, 10.00 – 15.00 Uhr, 30. Juni, 1x VHS Sonnemannstraße; € 35 / max. 8 TN

Upcycling mit Stickerei

Hier verpassen wir gebrauchten Textilien eine ordentliche Stickerei.

Ganz gleich, ob Jacken, T-Shirts, Stoffbeutel, Socken, Schals oder Tücher – mit einfachen Sticktechniken schenken Sie allen Textilien eine persönliche Note. Auch auf Stoffresten lassen sich Stickereien anfertigen, die sich anschließend zu kleinen Accessoires wie Haarreif, -gummi, Brosche oder Kette verarbeiten lassen.

Neben einer Einführung in einfache Sticktechniken erhalten Sie zudem Tipps, Tricks und die entsprechende Anleitung, diese sinnvoll zu platzieren. Stickerfahrung ist nicht zwingend erforderlich. Bitte mitbringen: Textilien, Stoffe, Schere, Stickgarn und -nadeln. Diese können auch im Kurs erworben werden.

2840-30 Sina Mook Sa, 10.00 – 15.00 Uhr, 17. Feb., 1x VHS Sonnemannstraße; € 44 / max. 8 TN

Upcycling: Kuscheltiere aus alter Kleidung

Insbesondere bei Kindersachen bietet sich das Upcycling an, denn bei den vielen Waschgängen kann man sicher sein, dass bei gebrauchten Textilien alle bedenklichen Zusätze ausgewaschen sind. Hier lernen Sie, Kuscheltiere, Puppen, Bälle und andere Spielsachen für Kinder aus alter Kleidung und Decken zu kreieren. Diverse Schnittmuster für Hasen, Katzen, Hunde, Teddys, Affen und Puppen stehen zur Verfügung. Sie werden aber auch gerne in der Umsetzung eigener Ideen fachkundig unterstützt. Nähmaschinen sind vorhanden.

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Nähen. Bitte mitbringen: Stoffe Ihrer Wahl, passendes Nähgarn, Schere, Stecknadeln.

Zusatzkosten: € 3-10 für Füllwatte, Knopfaugen und weitere Materialien je nach Bedarf und individuellem Verbrauch (im Kurs zu zahlen).

2840-35 Katarina Skupch Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, **20. Apr., 1x** VHS Leipziger Straße; € 42 / max. 8 TN

2840-36 Katarina Skupch So, 10.00 – 16.00 Uhr, **28**. **Apr., 1x** VHS Sonnemannstraße; € 42 / max. 8 TN

Textilkunst

Textile Postkarten

Hier entstehen originelle Post- und Grußkarten, indem die Materialien Stoff und Papier kombiniert werden. Es wird genäht, geklebt, gestickt und gedruckt. Diese Idee greift die alte Tradition der Künstlerpostkarten auf. Es entstehen kleine kunstvolle Collagen. Bitte mitbringen: Postkarten, Karten mit Passepartout, Näh- und Sticknadeln, Schere, Model zum Drucken und falls vorhanden Vliesofix, Stickgarne und Stoffreste nach eigener Wahl.

2850-01 West Gisela Hafer Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, **17. Feb., 1x** BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 39 / max. 8 TN. Mat. Kosten € 5

Foto trifft Textil

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

Bitte mitbringen: Farbfotokopien von Fotos oder Postkarten.

2850-02 West Gisela Hafer Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, **22. Juni, 1x** BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 39 / max. 8 TN. Mat. Kosten € 5

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).

2860-01 Christine Bodner Sa, 09.30 – 13.30 Uhr, **24. Feb., 1x** VHS Sonnemannstraße; € 24 / max. 8 TN

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

Amigurumi häkeln zu Ostern

Was klingt wie eine Sushi-Variante, ist der japanische Name für gehäkelte Tiere, Figuren und Puppen – manchmal fantasievoll verfremdet, manchmal ganz detailgetreu. Hier lernen und üben Sie die Häkeltechnik für Amigurumis und stellen ein eigenes fertig, speziell in diesem Kurs zum Thema Ostern. Sie erhalten Informationen zu den geeigneten und benötigten Materialien sowie Tipps für die Projektauswahl.

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Häkeln. Häkelnadeln, Wolle und Material für die Ausarbeitung (u.a. Füllwatte, Augen, Stickgarn) können im Kurs ausgeliehen bzw. erworben werden, je nach Verbrauch € 2-5 (im Kurs zu zahlen).

2860-06 Christine Bodner Sa, 10.00 – 13.00 Uhr, 09. + 23. März, 2x VHS Sonnemannstraße; € 42 / max. 8 TN

Kreativwerkstatt Häkeln

Die Kreativwerkstatt trifft sich an drei Terminen in größerem zeitlichen Abstand, zu denen Sie Ihre eigenen Häkelprojekte (Anleitung, Wolle, Nadel) mitbringen und unterstützt durch die Kursleiterin umsetzen. Dazu gibt es Technik-Tipps, Literatur-Empfehlungen und Anregungen für weitere Projekte.

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Häkeln.

2860-07 Christine Bodner Sa + So, 14.00 – 17.30 Uhr, 25. Feb., 16. März + 20. Apr., 3x VHS Sonnemannstraße; € 63 / max. 8 TN

Stricken

NEU im

Programm

Stricken lernen – Basis

Sie erlernen und üben die Grundtechniken des Strickens: Maschen anschlagen, rechte Masche, linke Masche, Randmasche, Abketten – damit können Sie bereits einfache Projekte mit geraden Seiten stricken. Außerdem erhalten Sie 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). **2870-01** Christine Bodner
Sa, 13.00 – 16.30 Uhr (3.2.), So, 09.30 – 13.00 Uhr (18.2.), **03.** + **18.** Feb., **2x**VHS Sonnemannstraße: € 42 / max. 8 TN

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

Stricken lernen – Aufbau

Sie lernen und üben weitere Stricktechniken: das Stricken in Runden (Nadelspiel, Rundstricknadel, "Magic-Loop-Technik"), einfache Mustervarianten aus rechten und linken Maschen sowie das Zu- und Abnehmen von Maschen zum Verändern der Form des Strickstücks. Außerdem erhalten Sie Informationen zur Maschenprobe und zum Berechnen des Materialverbrauchs. Mit diesen neu erworbenen Kenntnissen können Sie dann z.B. Mützen, Pulswärmer. Stulpen oder einfache Pullover stricken. Voraussetzung: Grundkenntnisse im Stricken. Garn und Nadeln zum Üben werden im Kurs zur Verfügung gestellt. Projektkits für eine einfache Mütze können im Kurs erworben werden, dafür entstehen zusätzliche Kosten in Höhe von € 10-15 ie nach Verbrauch und Oualität (im Kurs zu zahlen).

2870-03 Christine Bodner Sa, 09.00 – 13.00 Uhr, **02. März, 1x** VHS Sonnemannstraße; € 24 / max. 8 TN

Sneaker Socken stricken, und zwar Toe up

Für ein Paar luftig-leichte Sommer-Socken wechseln wir einfach mal die Richtung und schlagen zuerst die Maschen für die Spitze an. Von dort aus arbeiten wir zur Ferse mit verkürzten Reihen und einem kurzen Bündchen weiter. Gestrickt wird nicht mit einem Nadelspiel, sondern mit einer langen Rundstricknadel (80 – 100 cm). Sie lernen unter fachkundiger Anleitung alle wichtigen Techniken, die fürs Toe up-Stricken benötigt werden: Judy's Magic Cast-On, Magic Loop, unsichtbare Zunahmen, verkürzte Reihen und elastisches Abketten

NEU im

Der Kurs richtet sich an alle, die Socken bereits gestrickt haben und etwas Neues Iernen möchten. Erforderliche Kenntnisse: sicheres Stricken von rechten/linken Maschen in Reihen und Runden. Bitte mitbringen: Rundstricknadel 2,5 mind. 80 cm Länge, Sockenwolle in einer hellen Farbe und Maschenmarkierer. Im Kurs können auch Projekt-Kits (Rundstricknadel, Wolle, Maschenmarkierer) in Höhe von € 10 erworben werden (im Kurs zu zahlen).

2870-04 Christine Bodner Sa, 14.00 - 17.30 Uhr, **02.** + **09.** März, **2x** VHS Sonnemannstraße: € 42 / max. 8 TN

Socken stricken

Sie stricken unter Anleitung einfarbige oder bunte Socken und erlernen dabei das Rundstricken mit dem Nadelspiel oder das Stricken von zwei Socken zugleich auf einer Rundnadel, das Stricken von Ründchen und Schaft sowie Sockenferse und Sockenspitze.

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Stricken (mind. rechte und linke Maschen).

Bitte mitbringen: Sockenwolle und Nadelspiel in passender Stärke (Stärke 2,5 oder 3) oder eine Rundnadel (Stärke 2,5 oder 3 bei 100 cm Länge). Nadeln und Wolle können auch im Kurs ausgeliehen bzw. erworben werden, dafür entstehen zusätzliche Kosten in Höhe von € 8-16 je nach Qualität und Verbrauch (im Kurs zu zahlen).

2870-05 i Dr. Britta Schulmeyer Do. 18.00 - 20.30 Uhr. 15., 29. Febr. + 14. März (14tägig), 3x VHS Leipziger Straße; € 45 / max. 8 TN

Sommershirt stricken

Die Sockenschublade ist voll. Freunde Programm und Familie sind bestens ausgestattet mit Schals und Mützen. Dann wird es höchste Zeit für ein neues Strickabenteuer und Sommershirts eignen sich prima, um in das Stricken von Kleidung einzusteigen. Sie lernen am ersten Termin alle erforderlichen Grundlagen: Welche Shirt-Konstruktionen gibt es, wie werden diese gestrickt, warum ist die Maschenprobe so wichtig, wie wird die richtige Größe ermittelt und wie wird eine Anleitung gelesen? Darüber hinaus lernen Sie unter fachkundiger Anleitung die wichtigsten Techniken: elastisches Anschlagen und Abketten. unsichtbare Zunahmen, verkürzte Reihen, Maschen stilllegen und wiederaufnehmen. Am zweiten Termin beginnen Sie mit Ihrem eigenen Projekt. Hierfür werden Anleitungen zur Verfügung gestellt (eigene Anleitungen können leider nicht nachgestrickt werden, hierfür empfiehlt sich der Kurs Kreativwerkstatt Stricken 2870-07).

NEU im

Der Kurs richtet sich an alle, die Kenntnisse im Stricken in Runden und Reihen haben. Sie können rechte/linke Maschen stricken und wissen, was ein Umschlag ist und wie Maschen zu-/ abgenommen werden.

Bitte mitbringen: gut passendes Shirt, Maßband, Stift und Notizblock. Außerdem Rundstricknadel Stärke 3 und 4 jeweils in den Längen 40, 60, 80 cm Länge, Baumwoll-Mischgarn in hellen Farben und Maschenmarkierer, Alternativ können Nadeln im Kurs ausgeliehen und Wolle fürs Üben (€ 10, im Kurs zu zahlen) erworben werden. Alle Infos zum Material für Ihr Shirt erhalten Sie am ersten Termin

2870-06 Christine Rodner Sa + So. 10.00 - 15.00 Uhr. 21. Apr. + 04. Mai. 2x VHS Sonnemannstraße: € 60 / max. 8 TN

Kreativwerkstatt Stricken

Die Kreativwerkstatt trifft sich an drei Terminen in größerem zeitlichen Abstand, zu denen Sie Ihre eigenen Strickprojekte (Anleitung, Wolle, Nadeln) mitbringen und unterstützt durch die Kursleiterin umsetzen. Dazu gibt es Technik-Tipps, Literatur-Empfehlungen und Anregungen für weitere Proiekte.

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Stricken.

2870-07 Christine Bodner Sa + So. 09.30 - 13.00 Uhr. 25. Febr., 16. März + 20. Apr., 3x VHS Sonnemannstraße: € 63 / max. 8 TN



Sticken

Einführung in die Handstickerei

Sie erfahren, welche Basismaterialien Sie zum Sticken per Hand benötigen und erlernen und üben die wichtigsten Stiche zum modischen Aufpeppen von Kleidung und Accessoires, zum Verzieren von Wohntextilien oder zum kreativen Gestalten mit "Nadelmalerei".

Bitte mitbringen: Stickrahmen, Nadeln, Schere, Stickgarn. Materialien können auch im Kurs ausgeliehen bzw. erworben werden, dafür entstehen Kosten in Höhe von € 4-5 je nach Verbrauch (im Kurs zu zahlen).

2880-01 Christine Bodner So, 09.00 – 13.30 Uhr, 09. Juni, 1x VHS Sonnemannstraße: € 27 / max. 8 TN

Folklore-Stickerei

Wir widmen uns der Folklore-Stickerei aus aller Welt. Den Schwerpunkt bilden Estland. Ungarn und die Ukraine. Sie erhalten einen theoretischen Überblick und Hintergrundwissen über Symbolkunde, den historischen Kontext und erfahren, wie Stickereien auf ganz eigene Art Geschichten über ein Volk und das tägliche Leben erzählen. Auch erlernen Sie die Grundsticharten wie Platt-, Ketten- und Rückstich und fertigen selbst eine vereinfachte Version des Lebensbaums an. den Sie auf einen Lavendelbeutel oder ein Gästehandtuch sticken können. Stickerfahrung ist nicht erforderlich. Bitte mitbringen: kleine Schere, Stickgarn und Sticknadeln. Materialien können außer der Schere auch im Kurs für € 6 erworben werden (im Kurs zu zahlen).

2880-02 Sina Mook
Di, 18.30 – 21.00 Uhr, **04.** + **11.** Juni, **2x**VHS Sonnemannstraße: € 35 / max. 8 TN

Kreuzstich

In diesem Kurs entdecken Sie die faszinierende Welt des Kreuzstichs. Der Kreuzstich ist einfach zu erlernen und



es lassen sich eine Vielzahl an Motiven zu nahezu jedem Thema sticken. Das macht den Kreuzstich für jede Altersgruppe attraktiv. Sie lernen nicht nur die grundlegenden Kreuzstich-Techniken, sondern erhalten auch eine kurze Einführung in die Geschichte des Stickstichs, sowie wertvolle Tipps, was es zum Thema Stoff, Nadeln und Garn zu beachten gibt. Am Ende des Kurses nehmen Sie ein Kreuzstichmotiv Ihrer Wahl mit nach Hause. Dieses Motiv können Sie beispielsweise in einen schönen Rahmen setzten und als dekoratives Element zu Hause platzieren oder auch verschenken.

Bitte mitbringen: Baumwollstoff, kleine Schere, Sticknadeln (mit spitzer und stumpfer Spitze), Stickgarn. Materialien (außer der Schere) können auch im Kurs für € 6 erworben werden.

2880-03 *Sina Mook*Di, 18.00 – 21.00 Uhr, **07. Mai, 1x**VHS Leipziger Straße; € 24 / max. 8 TN

Needle Punching - Malen mit Wolle

Die Stiche mit der speziellen punch needle erzeugen Schlaufen und damit interessante Struktureffekte – ähnlich wie beim Knüpfen. Gearbeitet wird mit Wolle auf grob gewebtem Stoff, so können relativ schnell Flächen und Schriften gestaltet werden. Die Technik ist leicht zu erlernen, sehr vielseitig und eignet sich für Kissen, Teppiche, Wandbilder oder zum Aufpeppen von Taschen und Kleidungsstücken. Sie erhalten eine Einführung in Materialkunde und Technik und fertigen ein kleines Motiv an. Bitte mitbringen: Stickrahmen und Wolle soweit vorhanden. Alle Materialien können auch im Kurs ausgeliehen bzw. erworben werden, für Wolle und Stoff entstehen Kosten in Höhe von € 10 (im Kurs zu zahlen).

2880-04 Christine Bodner So, 14.30 – 17.30 Uhr, 09. Juni, 1x VHS Sonnemannstraße; € 18 / max. 8 TN



Gesellschaft, Politik, Psychologie

Frankfurt, Region, Umwelt

> Kunst, Kultur, Kreativität

> > Gesundheit

Deutsch als Fremdsprache

Sprachen

Beruf, Karriere, Computer, Internet

Grundbildung, Besseres Deutsch

Gesundheit

Allgemeine Informationen	Yoga 119	
Wissen und Praxis rund um die Gesundheit 107	Fitness	Speziell
Ernährung, Essen, Trinken111		

• lernen Sie Methoden der Stressbewältigung und Wege eines gesunden Lebensstils kennen

• erwerben Sie Wissen rund um die Gesundheit

Gesundheit

Aktiv, entspannt und gut informiert – ein Leben lang!

In jeder Lebensphase spielt Gesundheit eine herausragende Rolle für die individuelle Lebensqualität. Wir möchten Sie daher darin unterstützen, Ihre Gesundheit in jedem Alter selbst in die Hand zu nehmen, Motivation für einen dauerhaft aktiven Alltag zu erlangen, Belastungen stark zu begegnen und bei wachsenden gesellschaftlichen und persönlichen Herausforderungen eigene Wege zur Stressbewältigung zu finden.

Wir haben dabei einen ganzheitlichen Gesundheitsbegriff vor Augen, der Gesundheit als Resultat eines dynamischen, lebenslangen Prozesses sieht und dabei körperliche, geistige und soziale Erfahrungen umfasst.

In unseren Kursen lernen Sie, wie Krankheit und Gesundheit entstehen, was hinter einzelnen Methoden steckt, Sie üben gesundheitsfördernde Techniken und Bewegungen und schulen Ihr Körperbewusstsein.

In der Gesundheitsbildung ist das Interesse an Sichtweisen und Methoden aus unterschiedlichen Traditionen und Kulturkreisen groß. Wir möchten Ihnen diese in unseren Kursen vorstellen, so dass Sie sich selbst eine differenzierte Meinung bilden können und in die Lage versetzt werden, das für Sie Passende zu finden.

Unsere Angebote verstehen sich als Orientierungshilfe und Unterstützung, können aber keinen Besuch beim Arzt oder Therapeuten ersetzen. Bei Schwangerschaft bitten wir, eine Teilnahme an unseren Gesundheits- und Bewegungskursen mit der Frauenärztin/dem Frauenarzt zu besprechen.

Für eine gelungene Integration in den Alltag empfehlen wir, das im Kurs Gelernte zu Hause zu üben

Bildungsurlaub im Gesundheitsbereich

Sie möchten sich gerne weiterbilden und gleichzeitig auch etwas für sich tun? Wir bieten Ihnen ein vielfältiges Bildungsurlaubsangebot rund um die Gesundheit. Im Fokus stehen Strategien und Methoden, um Stress effektiv zu bewältigen, die Körperwahrnehmung zu schulen und das individuelle Wohlbefinden zu fördern.

Mit Schwerpunktthemen, wie Yoga, Pilates, Tai Chi, Qi Gong, Rückenstärkung, Ayurveda und Entspannung, lernen Sie einen gesundheitsbewussten und bewegungsaktiven Lebensstil in einen fordernden Berufsalltag zu integrieren. Bei einer vielfältigen Praxis kommen auch das Hintergrundwissen und die gesamtgesellschaftliche Einbettung der Gesundheitsthemen nicht zu kurz.

Unsere aktuellen Bildungsurlaubsangebote finden Sie auch auf unserer Internetseite vhs.frankfurt.de Stichwort "Bildungsurlaub Gesundheit".

Eine Übersicht aller Bildungsurlaube finden Sie ab Seite 290 oder im Internet unter vhs.frankfurt.de/Bildungsurlaub



Sprechen Sie uns an!

Wir beraten Sie gerne, damit Sie finden, wonach Sie suchen.

Ernährung, Wissen und Praxis rund um die Gesundheit

Gianna König, Telefon:069 212-70572 E-Mail: gianna.koenig.vhs@stadt-frankfurt.de

Bildungsurlaub, Fitness

Eva Zimmermann, Telefon: 069 212-35453 E-Mail: eva.zimmermann.vhs@stadt-frankfurt.de

Entspannung, Körpererfahrung, Yoga

Julia Shirtliff, Telefon: 069 212-45663 E-Mail: julia.shirtliff.vhs@stadt-frankfurt.de

Gesundheit in den westlichen Stadtteilen, Tanz

Melanie Lutz, Telefon: 069 212-45031 E-Mail: melanie.lutz.vhs@stadt-frankfurt.de



Wissen und Praxis rund um die Gesundheit

Gesundheit aktiv und informativ

Das Kiefergelenk aus Sicht der Osteopathie

Was haben Schwindel, Tinnitus, Kopfschmerzen, Migräne, Hörsturz, Nackenschmerzen, Schulter-Arm-Syndrom, Beckenblockierung und Hexenschuss gemeinsam? Alles kann durch eine Fehlfunktion des Kiefergelenks verursacht werden. Nach einer kurzen Einführung in Geschichte und Grundlagen der Osteopathie beschäftigen wir uns mit der osteopathischen Untersuchung des Kiefergelenks. Es werden Zusammenhänge zwischen Kiefer, Hals- und Lendenwirbelsäule, Becken, Beckenboden bzw. den inneren Organen und wie man sie osteopathisch nutzen kann, aufgezeigt. Wir besprechen aber auch die Grenzen der Osteopathie.

3004-01 Jochen Frühwein
Di, 19.00 – 21.30 Uhr, **12. März, 1x**VHS Sonnemannstraße; € 20

Entspannungstechniken bei Zähneknirschen

Bei Menschen, die unter Zähneknirschen (Bruxismus) leiden, schmerzen die Zähne, das Zahnfleisch, der Kiefer oder sogar das ganze Gesicht. Viele tragen nachts eine Knirscherschiene im Mund. Vorgestellt wird ein Entspannungstraining, das bei richtiger Anwendung das Knirschen, Schmerzen und Fehlbeanspruchungen der Kieferpartie am Tag und bei Nacht reduzieren kann.

3005-01 Jürgen Schäfer Sa, 09.00 – 15.30 Uhr, **25. Mai, 1x** VHS Sonnemannstraße; € 48

Entspannungstechniken bei Tinnitus

Dauernde Ohrgeräusche können zur schweren Belastung im täglichen Leben werden. Nach Abschluss einer ärztlichen Behandlung oder wenn der Arzt eine organische Ursache ausgeschlossen hat, können Entspannungstechniken gezielt zur Überwindung oder Linderung des Tinnitus eingesetzt werden. Ursachen für Tinnitus und Wirkweise der Entspannung werden erklärt.

3006-01 Jürgen Schäfer Sa, 09.00 – 15.30 Uhr, **06. Juli, 1x** VHS Sonnemannstraße; € 48 siehe auch: Gutes Hören im Programm "Aktiv im Alter" 7129-01/-02

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

3010-02 Eva Fuchs So, 12.30 – 15.30 Uhr, **09. Juni, 1x** Dr. Hoch's Konservatorium; € 24

Warum Lachen so gesund ist Theorie und Praxis des Humors (mit Lachyoga-Elementen)

Frei nach dem Motto "Lachen macht gesund und glücklich" befassen wir uns mit den handfesten physiologischen und psychologischen Effekten von Lachen auf Herz, Kreislauf, Atmung, Immunsystem und Psyche. Wir erfahren alles rund um Theorien des Humors, Iernen Humorforscher kennen und überlegen, warum Problemlösungen mit Humor oft leichter sind. Bei allem kurzweiligen Input kommt auch die Lach-Praxis mit Lachyoga, Spielen und Witzen nicht zu kurz. Freuen Sie sich auf umfassende Anregungen, wie Sie mehr Humor in Ihren Alltag bringen können.

NEU im

Programm

3015-01 Florentina lonescu So, 10.00 – 14.30 Uhr, **28. Apr., 1x** VHS Sonnemannstraße; € 36

3015-02 West Florentina Ionescu So, 10.00 – 14.30 Uhr, **09. Juni, 1x** BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 36

Ayurveda

Ayurveda heißt übersetzt "Wissen vom Leben" und ist die traditionelle Medizin aus Indien. Dahinter verbirgt sich ein jahrtausendealtes System der Gesundheitspflege und der Behandlung von Krankheiten mit dem Ziel möglichst lange gesund leben zu können. Schwerpunkt liegt dabei auf der Anpassungen des Lebensstils durch Ernährung

und Bewegung in Kombination mit Massagen und Pflanzenheilkunde.

Ayurveda für den Einstieg

Wir stellen Ihnen den speziellen Ansatz des Ayurveda vor. Es wird in das ayurvedische Menschenund Weltbild eingeführt. Daraus erwächst ein vertieftes Verständnis für die persönliche Gesundheitspflege. Ganz besonders wird auf Bereiche wie Ernährung, Bewegung, Massage, soziale Beziehungen, Entspannung und Meditation eingegangen.

3070-01 Barbara Barres Sa, 12.00 – 15.00 Uhr, **08. Juni, 1x** VHS Sonnemannstraße; € 24

Online: Mit Ayurveda in den Frühling

Frühjahresmüdigkeit vertreiben, frische Kraft schöpfen – Lernen Sie wertvolle Ayurveda-Routinen kennen, die traditionell den Regenerationsprozess im Frühling unterstützen sollen. Und nicht nur das: Wir beschäftigen uns mit den Hintergründen und was davon wissenschaftlich gestützt ist. Dabei kommt auch der Nutzen von heimischen Heilpflanzen nicht zu kurz.

3072-01 Juliane Huth
Di, 18.30 – 20.30 Uhr, **12. März, 1x**Online: € 16

Online: Mit Ayurveda Allergien vorbeugen

Allergien können ein Zeichen dafür sein, dass der Darm in seiner gesunden Funktion beeinträchtigt ist. Hier erfahren Sie mehr über diese Zusammenhänge aus Ayurvedischer Sicht und Iernen Ayurvedische Ernährungs- und Bewegungsempfehlungen zur Förderung der Darmgesundheit kennen. Zum Teil sind diese Empfehlungen nach westlichen Standards wissenschaftlich belegt. Zum Teil basieren sie auf jahrhundertelangen Erfahrungen.

3074-01 Juliane Huth Mi, 18.30 – 20.30 Uhr, **17. Apr., 1x** Online; € 16

Bildungsurlaub

Gesund bleiben in Beruf und Alltag Stressbewältigung, Entspannung, Ernährung und Bewegung

Zu einem erfolgreichen und zufriedenen Leben gehört die Fähigkeit, positiv mit den Anforderungen

von Berufsalltag und Privatleben umzugehen. Wir erwarten von uns jeden Tag leistungsfähig zu sein, nutzen jedoch häufig nicht unsere Ressourcen. In diesem Bildungsurlaub wollen wir uns mit den Aspekten Stressbewältigung, Entspannung, Ernährung und Bewegung befassen, die wichtige Säulen für eine gesunde Lebensführung sind. Inhalte:

- Dem Stress auf der Spur
- Sensibilisierung für eigene Stresssymptome
- Umgang mit den Anforderungen des Berufsalltags
- Konstruktiver Umgang mit Konflikten
- Essen und Schlaf als Quelle von Genuss und Wohlbefinden
- Die Bedeutung sozialer Netzwerke
- Bewegungsmangel/Bewegungsfreude
- Progressive Muskelentspannung nach Jacobson
- Einführung in Tai Chi und Yoga

3102-42 ® Psy-fit GbR Mo − Fr, 09.00 − 16.00 Uhr, **22.** − **26.** Apr., 5x VHS Sonnemannstraße; \in 280

3102-43 1 Psy-fit GbR
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **15. – 19. Juli, 5x**VHS Sonnemannstraße: € 280

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 1 *Micole Zijnen* Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **12. – 16. Aug., 5x** Nordwestzentrum; € 280

Meditation – Ruhe und Gelassenheit auch in turbulenten Zeiten

Herausforderungen in Beruf, Gesellschaft und Privatleben bewusst begegnen

Lernen Sie verschiedene Formen der Meditation in Theorie und Praxis kennen: Body Scan, Geh- und Sitz-Meditation, Vipassana, Meditative Körperübungen, Achtsames Essen u.a. Sie üben Ihre Aufmerksamkeit bewusst zu steuern und bei sich selbst zu bleiben.

Impulsvorträge informieren Sie über die Ursprünge der Meditation und ihre jeweiligen kulturellen Hintergründe. Wissenschaftliche Erkenntnisse zu den Auswirkungen meditativer Praxis werden vermittelt und auf ihre Relevanz für das Privatleben und den Beruf hin reflektiert. Die positiven Wirkungen von Meditation können Sie in vielen praktischen Einheiten direkt durch eigenes Innehalten erfahren. Sie sind eingeladen, Ihre Kraftquellen aufzutanken, Ihren Geist zu klären und eine für Sie und Ihren (Arbeits-)Alltag passende meditative Praxis zu entwickeln oder zu vertiefen.

3105-01
Sigrid Huth-Kitlikoglu

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

VHS Sonnemannstraße; € 280

3105-02 (a) Sigrid Huth-Kitlikoglu Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **03. – 07. Juni, 5x** VHS Sonnemannstraße; € 280

Ausgeglichen im Berufsleben durch Yoga und Meditation

Prävention und Stressbewältigung in Gesellschaft und Beruf

Erfahren Sie, wie Yoga und Meditation Ihnen dabei helfen können, den eigenen Bedürfnissen in einem herausfordernden (Berufs-)Alltag Raum zu geben und dadurch psychische wie körperliche Belastungen auszugleichen.

- Inhalte:
- Stressfaktoren und deren Auswirkung auf die Gesundheit
- Anatomische Grundlagen und Analyse individueller Ressourcen
- Yoga als ganzheitliches Gesundheits- und Philosophiekonzept
- Yogastile im Vergleich Hintergründe und Wirksamkeiten

- Meditation und Tiefenentspannung Potenziale zur Stressreduktion und Nutzen als Einschlafhilfe
- Yoga und Ayurveda Einführung in eine typgerechte Lebens- und Ernährungsweise

Nach dieser Woche kennen Sie die Hintergründe von Yoga, Meditation und Tiefenentspannung sowie deren Gesundheitspotenziale. Sie wissen, welche Formen zu Ihnen passen und können diese in Ihren Alltag integrieren, um Stresssituationen gelassener zu meistern

Voraussetzung: leichte körperliche Fitness / Der Bildungsurlaub ist für Schwangere nicht geeignet!

3126-21 I Eva Paasch Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **08. – 12. Apr., 5x** VHS Sonnemannstraße: € 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

3134-01 West (a) Caroline Pauls-Albert Mo + Di + Mi + Do, 09.00 − 16.00 Uhr, **25. − 28. März, 4x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 224 **3134-02 West ©** Caroline Pauls-Albert

Di + Mi + Do + Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **02. – 05. Apr., 4x**

BIKUZ - Bildungs- und Kulturzentrum; € 224

3135-03 West ® Caroline Pauls-Albert Mo − Fr, 09.00 − 16.00 Uhr,

15. - 19. Juli, 5x

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 280

3135-23 Nord 3 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 \blacksquare Sabine Berger; Frank Beringer Mo - Fr, 09.30 - 16.30 Uhr,

29. Juli – 02. Aug., 5x Nordwestzentrum; € 280



Die Bildungsurlaube Yoga sind aufgrund der Übungen in Bauchlage und der Umkehrhaltungen für Schwangere nicht geeignet.

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 3 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 BU

Nicole Kettenring; Derya Morgen
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **08. – 12. Apr., 5x**Nordwestzentrum: € 280

3145-02 West BU

Derya Morgen; Nicole Kettenring Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, 15. – 19. Juli. 5x

BIKUZ Sporthalle; € 280

NEU im Programm

Fit in Beruf und Alltag durch Tai Chi und Qigong

im Kloster

Nur ca. eine Autostunde von Frankfurt entfernt, liegt das Kloster Höchst im Odenwald. Hier lernen Sie an fünf Tagen die vielfältigen Seiten des Tai Chi und Qigong kennen. Charakteristisch für diese aus China stammenden Bewegungskünste sind die langsam und bewusst ausgeführten Übungen. Sie entspannen, vertiefen die Atmung, kräftigen die Muskulatur, mobilisieren alle Kreislauffunktionen, schulen die Motorik und helfen, die Aufmerksamkeit zu fokussieren.

Inhalte sind:

- Tradition und Übungsprinzipien des Tai Chi und Qigong
- Teile der Tai Chi "Form" und Einzelübungen des Qigong
- Erkennung und Vorbeugung von Stresssymptomen
- Entwicklung von mehr Gelassenheit im (Berufs-) Alltag unter Nutzung der beiden "Bewegungsschulen"
- Fragen der gesunden Lebensführung Bitte beachten Sie: Eine Teilnahme ist nur mit Übernachtung im Kloster möglich. Mehr Infos unter vhs. frankfurt.de: "Downloads zum Kurs".

Zusatzkosten: Vier Übernachtungen im Einzelzimmer mit Dusche/WC und Vollpension à € 70,80 pro Person/Tag

3160-31 (1) (20) Jobst Flesch Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **19. – 23. Aug., 5x** Tagungshaus Kloster Höchst; € 280

Fit in Beruf und Alltag durch Tai Chi und Qigong

Ein eindrückliches Bild wird von den vielfältigen, wertvollen Seiten dieser aus China stammenden Bewegungskünste vermittelt. Das langsame und bewusste Üben, das für Tai Chi und Qigong gleichermaßen charakteristisch ist, hat eine angenehm entspannende Wirkung. Es mobilisiert alle Kreislauffunktionen, aktiviert unsere Muskulatur und kräftigt Sehnen und Faszien. In der Kombination von Teilen der Tai Chi "Form" mit Einzelübungen des Qigong

lernen Sie z.B., wie man gezielt die Atmung vertiefen kann, wie sich die Beweglichkeit des Rumpfes
verbessern lässt und wie man den Rücken zugleich
entspannt und stärkt. In den Theoriephasen erfahren
Sie, wie man die beiden "Bewegungsschulen"
nutzen kann, um im anstrengenden Alltag bereits
dem Entstehen von Stress entgegen zu wirken und
mehr Gelassenheit zu entwickeln. Wer länger Tai Chi
bzw. Qigong übt, interessiert sich auch zunehmend
für Fragen einer gesunden Lebensführung. Diese
Aspekte werden ebenfalls Diskussionsgegenstand
sein.

Dieser Bildungsurlaub ist auch für Wiederholer:innen geeignet, da er gegenüber der Standardversion sowohl in den Übungen als auch in den inhaltlichen Teilen neue Aspekte bietet.

3165-33 3 Jobst Flesch Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **22. – 26. Juli, 5x** VHS Sonnemannstraße; € 280

Qigong, Entspannung, Beweglichkeit Gesundheitliche Ressourcen in einer leistungsorientierten Gesellschaft

Qigong, ein Bestandteil der traditionellen chinesischen Medizin, ist eine Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform zur Kultivierung von Körper und Geist. Sanfte, langsame, weichfließende Bewegungen regulieren den Atem, regen den Kreislauf an, dehnen und kräftigen die Muskulatur und unterstützen die Wirbelsäule.

Sie erhalten einen umfassenden Einblick in die Hintergründe und Praxis des Qigongs sowie dessen Einordnung in gesundheitspolitische Zusammenhänge. Entdecken Sie Qigong als Methode, um Belastungen aus Beruf und Alltag auszugleichen und mit Herausforderungen konstruktiv umzugehen.

3170-01 West 1 Dr.phil. Carlos Cobos Schlicht Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **05. – 09. Aug., 5x** BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 280

Starker Rücken im Beruf – Innere Kraft und Haltung

Zur Bewältigung der Herausforderungen einer beschleunigten Gesellschaft

Dieser Bildungsurlaub unterstützt Sie dabei, nachhaltig zu einer rückengesunden und ausgeglichenen Lebensführung zu finden. Sie erkennen Fehlbelastungen, schulen Ihr Körperbewusstsein und lernen Strategien kennen, mit denen Sie Ihr körperliches Wohlbefinden im (Berufs-)Alltag steigern können. Inhalte:

Grundlagen und Folgen von Bewegungsarmut Gesellschaftliche Potenziale von Rückengesundheit Stresssymptome erkennen und vorbeugen Methoden zur Haltungsschulung und Kräftigung der Rumpfmuskulatur Verringerung von Stressreaktionen Ergonomische Arbeitsplatzgestaltung

3185-01 (a) Amalia Boutrid Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **26. Feb. – 01. März, 5x** VHS Sonnemannstraße: € 280

Entspannungsmethoden

3185-02 I Amalia Boutrid Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **15. – 19. Apr., 5x** VHS Sonnemannstraße; € 280

3185-03 West ® *Amalia Boutrid* Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **08. – 12. Juli, 5x** BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 280



NEU im

Ernährung, Essen, Trinken

NEU im

Programm

NEU im

NEU im

Programm

Online: Ernährungsschule Grundlagen zur Bewertung der Oualität unseres Essens

Die Suche nach "gesunden" Lebensmitteln in Supermärkten erweist sich heutzutage als große Herausforderung. Das ist nicht nur der unübersichtlichen Vielfalt, sondern auch den beschönigenden Marketing-Aussagen auf vielen Fertigprodukten geschuldet. Oft fehlt es an Grundlagenwissen worauf es sich lohnt zu achten. Nehmen Sie sich daher die Zeit, sich mit den Basics unseres Essens auseinanderzusetzen. Jede Woche wird ein neues Thema ins Auge gefasst. Von der Qualität der Nahrungs-Bausteine (Kohlenhydrate, Proteine, Fette) über das richtige Essens-Timing bis hin zur Bewer-

3205-01 Lilly Trubitzin Mo, 17.30 – 18.30 Uhr, **12. Feb. – 06. Mai, 10x** Online; € 80

tung von Gesundheitsversprechen. Sie erhalten eine

fundierte Wissensbasis, die Ihnen die Auswahl an

Lebensmitteln sowie den Umgang mit pauschalen

Gesundheitsaussagen wesentlich vereinfacht.

Online: Ernährungsmythen – Was ist dran?

Zucker macht krank, Schokolade macht glücklich, Fasten verjüngt!? Die Verbreitung von Ernährungsmythen wird durch soziale Medien beflügelt. Doch was davon ist tatsächlich wissenschaftlich belegt? Lernen Sie Ernährungsmythen, Diätmodelle und Gesundheitsaussagen einzuordnen und zu bewerten. Im Workshop werden verbreitete Ernährungsmythen analysiert und aufgeklärt. Am Ende wissen Sie genau, ob tatsächlich wissenschaftliche Fakten dahinterstecken oder es sich nur um Marketingmaschen handelt.

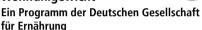
3207-01 Lilly Trubitzin Sa + So, 11.00 − 13.00 Uhr, **16.** + **17.** März, **2x** Online; \le 32

Ernährungstipps für Frauen ab 40

Viele Frauen im mittleren Alter machen die Beobachtung, dass sie schneller zu- und schwerer abnehmen. Die Ursache liegt in körperlichen und hormonellen Veränderungsprozessen. Eine Anpassung der Ernährung wird sinnvoll. Hier lernen Sie den physiologischen Umbau in Ihrem Körper kennen, beschäftigen sich mit den regulativen Möglichkeiten durch die Ernährung, berechnen

Ihren veränderten Kalorien-Bedarf und erhalten Ernährungstipps rund um die Menopause. Zwischen Input und Beteiligung lernen Sie Ihren Körper besser zu verstehen und ihn in seiner Veränderung zu unterstützen.

"Ich nehme ab": Schritt für Schritt zum Wohlfühlgewicht



NEU im

Programm

Langfristig Gewicht reduzieren, sich dabei wohlfühlen und genießen: Das hört sich unrealistisch an? Ist es nicht, wenn Sie sich und Ihrem Körper Zeit für eine langfristige Umstellung lassen. Das Programm "Ich nehme ab" der Deutschen Gesellschaft für Ernährung, unterstützt Sie dabei, ein neues Ess- und Bewegungsverhalten zu trainieren und damit Ihrem Wohlfühlgewicht näher zu kommen. Ohne Verbote, befassen wir uns intensiv mit den Grundlagen einer gesunden Ernährung, Motivationsfaktoren, psychologischen Aspekten und mit der Bedeutung von Bewegung und Sport für unsere Energiebilanz. Jede Woche wird ein neues Thema beleuchtet, es gibt Raum für den Austausch in der Kleingruppe und für Diskussionen rund um die Inhalte und das Konzept. Nehmen Sie Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden in die eigenen Hände!

3212-01 N.N.

Di, 18.00 – 19.00 Uhr, **27. Feb. – 21. Mai, 12x** Nordwestzentrum; € 120

Vegetarische und vegane Ernährung Tipps für die Umstellung

Die fleischlose Ernährung liegt im Trend: Gut geplant ist sie gesundheitsfördernd und kann Krankheiten vorbeugen. Zudem fördert sie das Tierwohl und schont das Klima. Dennoch fällt die Umstellung nicht immer leicht. Sie erfahren mehr zu den Gründen, die für die jeweilige Ernährungsweise sprechen, erhalten Informationen zu wichtigen Nährstoffen, lernen leckere Alternativen zu tierischen Produkten kennen und machen sich einen Plan für eine sanfte Umstellung. Freuen Sie sich auf

eine abwechslungsreiche Mischung aus Input und Beteiligung, bei der Sie auch Raum haben, über Bedenken und Hürden zu sprechen. Auch geeignet für alle, die etwas seltener Fleisch und Wurst essen möchten

3220-01 Elena Vieten Sa, 14.00 — 17.00 Uhr, **27. Apr., 1x** VHS Sonnemannstraße: € 24

Einführung in die vegane Sporternährung

Programm Immer mehr Profi-Sportler:innen berichten von positiven Trainingseffekten durch pflanzliche Ernährung. Meist haben die Profis jedoch Fachkräfte an ihrer Seite, die Ihnen ausgewogene Ernährungspläne erstellen und sie fachlich begleiten. Ohne Konzept und Hintergrundwissen kann eine vegane Ernährungsweise im Sport auch negative Auswirkungen haben. In diesem Workshop erhalten Sie einen Überblick darüber, was bei veganer Ernährung von Hobbysportler:innen zu beachten ist und erarbeiten eine auf Sie individuell angepasste Ernährungsstrategie. Basierend auf den erlernten Inhalten kann die vegane Ernährung in den aktiven Alltag integriert werden. Das Angebot ersetzt keine Ernährungsberatung.

3225-01 Anne Mayer Sa, 10.00 – 15.00 Uhr, **20. Apr., 1x** VHS Sonnemannstraße; € 48

3225-02 Anne Mayer Sa, 10.00 – 15.00 Uhr, **22. Juni, 1x** VHS Sonnemannstraße; € 48

Online: Zahngesunde Ernährung bei Kindern Vom Säuglings- bis zum Schulkindalter

Die Liste der Empfehlungen für eine zahngesunde Ernährung bei Kindern ist lang. Die Umsetzung in einem turbulenten Familien-Alltag birgt jedoch Herausforderungen und Detailfragen bleiben häufig offen. Muss ich nachts Abstillen bzw. auf das Fläschchen verzichten, damit die Zähne meines Kindes gesund bleiben? Wie wichtig ist ein zuckerfreier Vormittag? Darf abends nach dem Zähneputzen noch etwas gegessen werden? Der interaktive Vortrag begründet aktuelle Empfehlungen für eine zahngesunde Ernährung und fokussiert die praktischen Schwierigkeiten, die bei der Umsetzung aufkommen können. Eltern können am Ende einordnen, an welcher Stelle Ausnahmen in Ordnung sind und wo sie konsequent sein sollten. Für mehr

Leichtigkeit im Leben mit Kindern.

3250-01 Natalie Chatterjee-Nöller Do, 17.00 – 18.00 Uhr, **07. März, 1x** Online; € 8

Entspannung, Körpererfahrung

Entspannungstechniken

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson ist eine einfache und wirksame Entspannungsmethode zum gezielten Stressabbau. Durch systematische An- und Entspannung der Muskulatur können Sie Ihr Körpergefühl verbessern, verspannte Muskeln lockern und Spannungszustände lösen. Die Übungen tragen dazu bei, mit Stresssituationen und Ängsten gelassener umzugehen oder im Alltag einfach mal abzuschalten. Ideal auch für Menschen, die eher durch Aktivität in die Entspannung finden.

3300-01 Anke Rocholl
Di, 18.45 – 20.15 Uhr, **06. Feb. – 26. März, 8x**VHS Sonnemannstraße; € 72

3300-02 Anke Rocholl
Di, 18.45 – 20.15 Uhr, **23. Apr. – 25. Juni, 10x**VHS Sonnemannstraβe; € 90

3300-05 Anke Rocholl Mi, 18.00 – 19.30 Uhr, **10. Juli – 14. Aug., 6x** VHS Sonnemannstraße; € 54

Autogenes Training

Autogenes Training ist ein bewährtes Verfahren, mit dem Sie bei regelmäßiger Anwendung lernen, sich gezielt zu entspannen, Ihre körperliche und seelische Belastbarkeit zu verbessern und die Konzentrationsfähigkeit zu steigern. Festgelegte Übungsabläufe unter Anleitung helfen Ihnen auf diesem Weg.

3310-01 Anke Rocholl Mo, 18.00 – 19.30 Uhr, **05. Feb. – 25. März, 8x** VHS Sonnemannstraße; € 72

3310-02 Jürgen Schäfer Di, 18.15 – 19.45 Uhr, **13. Feb. – 23. Apr., 8x** Praxis Löwengasse 14; € 72

3310-03 Anke Rocholl Mo, 18.00 – 19.30 Uhr, **22. Apr. – 01. Juli, 10x** VHS Sonnemannstraße; € 90

3310-04 Jürgen Schäfer Di, 18.15 – 19.45 Uhr, **07. Mai – 02. Juli, 8x** Praxis Löwengasse 14; € 72

3310-07 Anke Rocholl
Mi, 19.45 – 21.15 Uhr, 10. Juli – 14. Aug., 6x
VHS Sonnemannstraße; € 54

Aufbau

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

3312-02 Jürgen Schäfer Di, 20.00 – 21.30 Uhr, **13. Feb. – 23. Apr., 8x** Praxis Löwengasse 14; € 72

3312-03 Jürgen Schäfer Di, 20.00 – 21.30 Uhr, **07. Mai – 02. Juli, 8x** Praxis Löwengasse 14; € 72

Mit Märchen und Fantasiereisen

Geschichten aus der Märchen- und Fantasiewelt werden vorgelesen, in die Techniken des Autogenen Trainings eingebunden sind. So ist es möglich, durch einfache und konzentrierte Entspannungs- und Atemwahrnehmungsübungen, anregende Fantasiereisen und meditative Bildbetrachtung in kurzer Zeit zu Entspannung, Ruhe und Erholung zu finden. Dies wirkt sich gleichermaßen positiv auf Körper und Geist aus.

3314-01 Jürgen Schäfer Sa, 09.00 – 15.30 Uhr, **29. Juni, 1x** VHS Sonnemannstraße; € 48

Richtige Atmung in Stresssituationen

Die Atmung ist die einzige Körperfunktion, die sowohl unbewusst geschieht als auch bewusst beeinflusst werden kann. So stockt der Atem beim Erschrecken, vor Angst halten wir den Atem an, wir atmen auf vor Erleichterung. Wir üben gemeinsam mit ausreichendem Abstand: frei fließende Atembewegungen, einfache Körperübungen, Dehnungen und das Tönen von Vokalen. Dabei können Atemform und Atemrhythmus wieder in ihre ursprüngliche Ordnung finden; körperliche und seelische Verspannungen können sich lösen.

3320-01 *Jürgen Schäfer* Sa, 09.00 – 15.30 Uhr, **09. März, 1x** VHS Sonnemannstraße: € 48

Online: Der Atem und seine ungenutzten Potenzialen

Atmen ist mehr als nur Luftholen. Atem ist die Quelle unseres Lebens. Wir atmen in jedem Moment unseres Daseins. Oft atmen wir jedoch ungünstig – flach, hastig, stockend – oder halten sogar die Luft an. Hier steht das bewusste Erleben von Atmung im Vordergrund. Es werden

NEU im

Programm



Bitte zu unseren Entspannungsund Körpererfahrungskursen mitbringen (je nach Bedarf):

- Handtuch
- Getränk und bei Workshops einen Imbiss
- Etwas zum Überziehen
- Warme rutschfeste Socken

grundlegende Atemtechniken vermittelt und geübt. Sie erhalten Informationen zum Einfluss einer tiefen Atmung auf anatomische und physiologische Vorgänge des Körpers und können die Wirkung auf Körper und Stimmung selbst analysieren und erfahren.

3322-02 Kathrine Cloppenburg Fr, 12.30 – 13.30 Uhr, **09. Feb. – 15. März, 6x** Online: € 42

3322-05 Kathrine Cloppenburg
Do, 19.00 – 20.00 Uhr, **06. Juni – 11. Juli, 6x**Online; € 42

Der Erfahrbare Atem® Sich mit dem Atem den Rücken stärken

Im Alltag ist unsere Aufmerksamkeit meistens nur auf den Bereich vor uns gerichtet. Unsere Rückseite "vergessen" wir. Sie ist deswegen häufig verspannt. Dabei könnten wir die Ruhe und Unterstützung unseres Rückens so gut gebrauchen! Mit Hilfe von Dehn- und Spürübungen nach dem Erfahrbaren Atem® locken wir unseren Atem in den Rücken. Anspannungen dürfen sich lösen. Wir geben uns selbst Rückendeckung!

NEU im

Programm,

3324-01 West Susanne Lauer Sa + So, 11.00 – 13.15 Uhr, **27.** + **28.** Apr., **2x** BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 32

Waldbaden im Winter

Ein winterliches Waldbad ist genau das Richtige, wenn Sie sich müde, verstimmt und schlapp fühlen bzw. das Bedürfnis nach einer Auszeit an der frischen Luft haben.

Wir tauchen ganz bewusst in die Natur ein und bringen uns durch Wahrnehmungs- und Entspannungsübungen in Kontakt mit unserer Umgebung. Atemübungen werden Sie aktiver fühlen lassen. Schöpfen Sie bei diesem Waldbaden-Workshop wieder neue Kraft, laden Sie Ihre Energie auf, stärken Sie Ihre Gesundheit.

Bitte mitbringen: warme Kleidung, festes Schuhwerk mit dicken Socken, Sitzkissen, ggf. Thermoskanne mit heißem Tee.

Treffpunkt: Waldgasthaus Bürgelstollen 1 in 61476 Kronberg. Parkplätze vorhanden, Bus-Haltestelle Waldschwimmbad Kronberg + ca. 10 Min. Fußweg

3330-01 West *Corina König-Schön* So, 11.00 – 14.00 Uhr, **04. Feb., 1x** Treffpunkt: Waldgasthaus in Kronberg; € 24

Waldbaden am Wochenende

Viele wissen es: Der Wald tut uns gut. Sauerstoff pur, beruhigendes Grün, sanftes Zwitschern der Vögel und leises Rascheln der Blätter. Waldbaden bedeutet, wir laufen langsam, achtsam und in Stille, und tauchen ganz bewusst in die Natur ein. Wahrnehmungs- und Entspannungsübungen bringen uns in Kontakt mit unserer Umgebung, all unsere Sinne werden angesprochen — Naturerleben pur. Schöpfen Sie bei diesem Waldbaden-Workshop wieder neue Kraft und stärken Sie Ihre Gesundheit. Bitte mitbringen: Wetterfeste Kleidung und festes Schuhwerk, etwas zu Trinken und ein altes Badehandtuch.

Treffpunkt: Waldgasthaus Bürgelstollen 1 in 61476 Kronberg. Parkplätze vorhanden, Bus-Haltestelle Waldschwimmbad Kronberg + ca. 10 Min. Fußweg

3330-02 West Corina König-Schön Sa, 14.00 – 17.00 Uhr, **04. Mai, 1x** Treffpunkt: Waldgasthaus in Kronberg; € 24

3330-03 West Corina König-Schön So, 14.00 – 17.00 Uhr, **07. Juli, 1x** Treffpunkt: Waldgasthaus in Kronberg; € 24

Waldbaden after Work

In vier aufeinander aufbauenden Kursterminen lernen Sie verschiedene Techniken zur Entspannung von Körper, Geist und Seele kennen. Der Kurs vereint Sinnes-, Achtsamkeits- und Wahrnehmungsübungen mit sanfter Bewegung, geführten Meditationen und Atemübungen aus dem Yoga. Die Vorteile des Waldbadens sind vielfältig: Es kann den Blutdruck senken, die Konzentrationsfähigkeit steigern und das Immunsystem stärken. Außerdem kann es dabei helfen, Ängste und Stress abzubauen und zu einem besseren Schlaf verhelfen. All das kann zu einer besseren Lebensqualität und einem gesteigerten Wohlbefinden beitragen.

Wir treffen uns beim ersten Termin am Praunheimer Brücken Café, Praunheimer Landstraße 228 (hier sind öffentliche Toiletten vorhanden) und gehen gemeinsam dann in den Wald im Niddapark. Bitte mitbringen: Wetterfeste Kleidung, festes Schuhwerk, Getränk und eine Sitzunterlage.

3332-01 Rebecca Wies

Do, 18.30 – 20.00 Uhr, **27. Juni – 18. Juli, 4x** Treffpunkt: Niddapark – Praunheimer Brücken Cafe; € 48

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

3340-02 West Franziska Meng Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **25. Mai, 1x** BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 48

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

3340-06 Anke Rocholl Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **22. Juni, 1x** VHS Sonnemannstraße; € 48

In Alltagssituationen

Sie erhalten Tipps, wie Sie diverse Entspannungsübungen ganz konkret, ohne großem zeitlichen Aufwand, in Ihren Alltag integrieren können.

3341-01 West *Gisela Krug*Sa, 14.00 – 17.15 Uhr, **16. März, 1x**BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 24

Blitzentspannung

Sie wollen ein paar Sekunden abschalten? Es werden ausgewählte Entspannungstechniken vorgestellt, die für die Anwendung in Akutsituationen geeignet sind.

3342-01 Jürgen Schäfer Sa, 09.00 – 15.30 Uhr, **10. Feb., 1x** VHS Sonnemannstraße; € 48

Entspannte Auszeit mit meinem Kind Für Eltern mit Kindern von 6 – 11 Jahren

Ob nach der Schule, beim Abendritual oder in Stresssituationen, gemeinsame Entspannungsstrategien helfen dabei runterzukommen und stärken die Beziehung. Sie und Ihr Kind lernen sensibel auf Stresssignale zu achten und üben eine Vielfalt an kindgerechten Entspannungsmethoden, die Sie gemeinsam zu Hause anwenden können. Für eine Bezugsperson mit einem Kind. Alle Teilnehmende bitte separat anmelden und das Alter des Kindes angeben.

3344-01 West Eva Charlotte Nimrich So, 10.00 – 15.15 Uhr, **18. Feb., 1x** BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 40

ZenBo Balance®

ZenBo Balance® ist ein ausgleichendes Training für Körper und Geist mit Bewegungsübungen, Meditation und Entspannung. Es ist sanft, spielerisch, leicht und gleichzeitig konzentriert. Mit gymnastischen Übungen inspiriert von Yoga und Qigong wird der Körper gekräftigt, gedehnt und mobilisiert. Der Geist kommt zur Ruhe mit Elementen aus der Praxis der Zen Meditation, der Progressiven Muskelentspannung, des Autogenen Trainings und einer Yoga-Tiefenentspannung. Der Kurs ist für alle geeignet und frei von spirituellen Dogmen.

3345-01 Claudia Mauelshagen Mi, 18.30 – 20.00 Uhr, **07. Feb. – 20. März, 7x** VHS Sonnemannstraße; € 63

3345-02 Claudia Mauelshagen Mi, 18.30 – 20.00 Uhr, **24. Apr. – 03. Juli, 10x** VHS Sonnemannstraße; € 90

Outdoor

3345-03 Claudia Mauelshagen Mi, 18.00 – 19.00 Uhr, **24. Juli – 14. Aug., 4x** VHS Sonnemannstraße; € 32

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

Workshop

3348-03 West *Nicole Zijnen*Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, So, 10.00 – 13.00 Uhr, **17. + 18. Feb., 2x**BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 72

3348-04 West *Nicole Zijnen*Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, So, 10.00 – 13.00 Uhr, **22. + 23. Juni, 2x**BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 72

Massage

Kalifornische Massage

Die Kalifornische Massage ist eine ganzheitliche Wellness-Technik, die sich durch langsame Streichungen, fließende Bewegungen und tiefe Entspannung auszeichnet. Sie wurde entwickelt, um sowohl physische als auch emotionale Spannungen zu lösen, das Immunsystem zu stärken und ein Gefühl von innerer Ruhe und Wohlbefinden zu fördern. Meist als ganzheitliche Ganzkörpermassage mit Öl durchgeführt, hilft sie sowohl Massierenden als auch Massierten sich tief zu entspannen und wieder in die eigene Mitte zu finden. Sie lernen Massagegriffe aus der kalifornischen und der klassischen (schwedischen) Massage, z.B. das Streichen, Kneten, Reiben. Klopfen und Vibrieren bewusst einzusetzen: wann Sie mit sanftem und wann mit kräftigem Druck massieren; welche Körperteile massiert werden und welche nicht. Das Gelernte wird in Paaren gegenseitig geübt. Zusätzliche Körperübungen unterstützen die Regeneration und lassen sich auch im Alltag gut umsetzen.

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

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

3353-03 West *Claudia Zutavern*Sa, 10.00 – 18.00 Uhr, **03. Feb., 1x**BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 60

Rückenreflexzonenmassage Am Beispiel der asiatischen Honigmassage

Über die Reflexzonen des Rückens regt die Honigmassage die Tätigkeit der zugehörigen Körperorgane an. Bei der Honigmassage wirken die natürlichen Inhaltsstoffe des Bienenhonigs direkt über die Haut auf den Organismus. Durch die pumpenden Bewegungen der Hände werden Stoffwechselabfallprodukte aus dem Körpergewebe herausbefördert. Sie erlenen 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. **3354-01 West** Claudia Zutavern So, 10.00 – 18.00 Uhr, **28. Apr., 1x** BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 60

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

Shiatsu Massage

Shiatsu ist eine japanische Massagetechnik. Durch sanfte Berührung, durch Druck mit Fingern, Daumen, Handballen und durch Dehnungen können sich Verspannungen lösen und der Stoffwechsel wird angeregt. Shiatsu kann helfen, das innere Gleichgewicht zu bewahren, zu entspannen und Krankheiten vorzubeugen. Die gegenseitige Massage erfolgt angekleidet auf am Boden liegenden Matten.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Kissen, zwei Decken, Schreibmaterial Bitte zu zweit anmelden.

3355-01 Annette Diefenthal Sa, 10.00 – 18.00 Uhr, **23. März, 1x** VHS Sonnemannstraße; € 60

Meditation und Achtsamkeit

NEU im

Welche Meditationsform passt für mich?

Sie erhalten Einblicke in verschiedene Meditationstechniken auf körperlicher und mentaler Ebene: Metta Meditation, Achtsamkeit- und Entspannungsmeditation, Vipassana Meditation, gegenstands- und körperbezogene Meditation, Meditation mit Affirmationen. Sie müssen nicht stundenlang in unbequemer Sitzposition verharren, sondern finden Ihre persönliche Haltung. Die vorgestellten Meditationen haben ihre Wurzeln im Buddhismus, im Yoga und anderen Traditionen und sind auf die Bedürfnisse des westlichen Menschen zugeschnitten.

3360-01 West *Petra Heller* Sa, 14.00 – 17.15 Uhr, **27. Apr., 1x** BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 24

Acem Meditation

Die von skandinavischen Ärzt:innen und Psycholog:innen entwickelte Meditationsmethode kann zu tiefer Entspannung und zum Abbau von Stress führen. Es handelt sich um eine Praxis, die frei von jedem religiösen Hintergrund gelehrt wird und auf psychologischen und medizinischen Kenntnissen basiert.

Einführung

Acem Meditation ist einfach zu erlernen. Die Meditierenden sitzen in bequemer Haltung auf einem Stuhl. Sie erhalten eine theoretische und praktische Einführung, die Sie dazu befähigt selbstständig zu meditieren.

Ein Handbuch zur Acem Meditation kann im Kurs erworben werden.

3361-10

Karin Eizenhöfer; Rita Herzenstiel-Cézanne Sa, 13.30 – 18.00 Uhr, So, 10.00 – 14.15 Uhr, 13. + 14. Apr., 2x

VHS Sonnemannstraße; € 64

Aufbau: Mehr Handlungsspielraum im Leben gewinnen

Im Austausch mit anderen vertiefen wir das Verständnis des jeweils eigenen Meditationsprozesses und die Auswirkungen auf das persönliche Leben. Die regelmäßige Meditation hilft zu entspannen und Stress abzubauen, hat aber auch das Potenzial uns in Kontakt mit unseren Ressourcen zu bringen. Wir erfahren, wie wir durch Sensibilisierung unserer Meditationsausführung eigene Strukturen und Muster erkennen und dadurch einen größeren Handlungsspielraum gewinnen — erst in der Meditation und nach und nach auch in unserem täglichen Leben. Nur für Teilnehmer:innen, die eine Einführung in die Acem Meditation erhalten haben und regelmäßig meditieren.

3362-10 Rita Herzenstiel-Cézanne Mi, 19.00 – 21.00 Uhr, **14. Feb. – 13. März, 5x** VHS Sonnemannstraße; € 70

Gemeinsam üben in der offenen Gruppe

In der Gruppe zu meditieren gibt vielen Menschen ein intensiveres Erleben der Meditation und neue Impulse für die Meditation zu Hause. Bei den Treffen meditieren wir gemeinsam eine Stunde und sprechen über die Erfahrungen und Hemmnisse in der eigenen Meditationspraxis. Der Austausch in der Gruppe unterstützt den eigenen Meditationsprozess. Nur für Teilnehmer:innen, die eine Einführung in die Acem-Meditation erhalten haben.

Die einzelnen Treffen können unabhängig voneinander und ohne Voranmeldung besucht werden. Das Entgelt von € 5 pro Termin wird vor Ort bezahlt.

3363-10 ☆ Rita Herzenstiel-Cézanne
Di, 19.00 – 21.00 Uhr, 20. Feb., 19. März, 16.
Apr., 21. Mai, 18. Juni, 16. Juli, 20. Aug., 7x
VHS Sonnemannstraße; € 5

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

3368-02 *Klaus Eitel* So, 11.15 – 17.45 Uhr, **09. Juni, 1x** VHS Sonnemannstraße: € 48

Zen Meditation

Zen ist eine Lebens- und Geisteshaltung auf folgenden Grundlagen:

- Üben der Aufmerksamkeit
- Den Geist beruhigen
- Konzentriertes Handeln
- Nichts erreichen wollen
- Unabhängig sein von allem

Leben heißt, da zu sein, den Weg zu gehen, der im Augenblick vor uns liegt.

Die Übung findet in einem dafür eingerichtetem Raum statt, dem Dojo.

Die Haltung: Wir sitzen auf Kissen.

Der Alltag als Übungsfeld: In der Konzentration auf den Alltag steht die Aktivität, die man gerade in diesem Augenblick ausübt, im Zentrum. Es geht um eine möglichst vollkommene Hinwendung an das, was man tut, ohne sich dabei von irgendwelchen Gedanken ablenken zu lassen.

3369-01 Barbara Beste Do, 19.00 – 20.15 Uhr, **15. Feb. – 07. März, 4x** Zen Dojo Frankfurt e.V.; € 34

3369-02 Barbara Beste Do, 19.00 – 20.15 Uhr, **06. – 27. Juni, 4x** Zen Dojo Frankfurt e.V.; € 34

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.

3370-10 *Winfried Kümmel* So, 10.00 – 16.30 Uhr, **18. Feb., 1x** VHS Sonnemannstraße: € 48

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

Resilienz durch Achtsamkeit und Meditation unterstützen

Wir alle haben resiliente Kräfte in uns, die wir aktivieren können. Resilienz können wir mit Achtsamkeit verbinden. In diesem Kurs stärken wir unsere Resilienz mit Unterstützung der Meditation. Dabei nutzen wir Übungen aus dem Achtsamkeitstraining des MBSR (Mindful-Based Stress Reduction) wie Body-Scan, Körperübungen und Sitzmeditation. Der Austausch in Kleingruppen vertieft die eigene Praxis.

3371-10 Winfried Kümmel Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **25. Mai, 1x** VHS Sonnemannstraße; € 48

MBSR light (Mindfulness-Based Stress Reduction)

Anhand der Methoden des MBSR lernen Sie Stress und Burnout vorzubeugen und Wohlbefinden und Gesundheit zu fördern.

Kern des Programms bilden meditative Übungen, sanfte Körperarbeit aus dem Yoga, Reflexionen in der Gruppe, Kommunikationsübungen und kurze Theorie-Einheiten. Tägliches und eigenverantwortliches Üben zwischen den Kurseinheiten ist wesentliches Element für den Kurserfolg.

Im Vergleich zu einem klassischen MBSR-Kurs sind die Kurstermine eine Stunde kürzer und Ihre tägliche Übungspraxis daheim etwa halbiert.

3372-01 Frank Cibulski Mo, 19.00 – 20.30 Uhr, **10. Juni – 29. Juli, 8x** VHS Sonnemannstraße: € 69

Online: Achtsam die Woche beginnen

Montagmorgen sich gleich etwas Gutes tun – mit sanften und achtsamen Bewegungen. Jeder Termin hat ein bestimmtes Thema. Achtsamkeit und die eigene Mitte erspüren stehen immer im Mittelpunkt. Sie benötigen eine Sitzgelegenheit, eine Matte oder Decke, ein Kissen und vielleicht etwas gegen das Auskühlen bei Übungen im ruhigen Liegen.

3373-10 Frank Cibulski Mo, 06.30 – 07.00 Uhr, **19. Feb. – 15. Apr., 8x** Online; € 23

Achtsam und sanft in Körper und Geist ankommen

Drei Stunden, die Sie in die Ruhe führen, Sie dabei unterstützen, Kontakt zu sich selbst zu stärken sowie Ihren Geist immer wieder im Jetzt zu verankern. Die geführten Konzentrations- und Entspannungsübungen und die achtsame Körperarbeit bedienen sich der Methoden des MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) und der Achtsamkeitsmeditation.

3374-10 West *Frank Cibulski*Sa, 09.00 – 12.00 Uhr, **23. März, 1x**BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 24

Atem-Meditation Für Ruhe, Rhythmus und Lebenskraft

Der Atem ist Ruhepol, eine reichhaltige Körpererfahrung, Rhythmusgeber und Begleiter in Bewegungen, sammelt Energie und lässt entspannt los. Diverse Formen geführter Meditationen setzen den Atem in den Mittelpunkt dieses Kurses. So werden dessen Qualitäten auf angenehme Weise erfahrbar

NEU im

Programm

3375-10 Frank Cibulski So, 13.00 – 16.00 Uhr, **21. Juli, 1x** VHS Sonnemannstraße; € 24

Meditierend die Sterne begrüßen Ein Abend auf der Dachterrasse der VHS

Die Sonne strebt dem Horizont entgegen, der Tag geht in den Abend über. Geführte Meditationen in Ruhe und Bewegung, die auch die Begegnung mit den Elementen thematisieren, begleiten diesen Übergang. Ein besonderes Erlebnis unter freiem Himmel und im Kontakt mit der Stadt, und doch ganz bei sich an einem zurückgezogenen Ort. Sollte das Wetter nicht mitspielen, steht ein Raum zur Verfügung.

Bitte mitbringen: Kissen, Decke, Matte, Sonnenschutz nach Bedarf.

3377-01 Frank Cibulski Di, 19.30 – 21.00 Uhr, **23. Apr., 1x** VHS Sonnemannstraße; € 10 **3377-02** Frank Cibulski Mo, 19.30 – 21.00 Uhr, **05. Aug., 1x** VHS Sonnemannstraße: € 10

Meditation in Bewegung

Qigong: Die 5 Elemente

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

3381-01 Nikolai Bosselmann Di, 19.45 – 21.15 Uhr, **13. Feb. – 23. Apr., 8x** VHS Sonnemannstraße; € 72

3381-02 West *Nikolai Bosselmann* Mi, 19.10 – 20.40 Uhr, **14. Feb. – 24. Apr., 8x** BIKUZ Sporthalle; € 72

3381-03 *Nikolai Bosselmann* Di, 19.45 – 21.15 Uhr, **14. Mai – 02. Juli, 8x** VHS Sonnemannstraße; € 72

3381-04 West *Nikolai Bosselmann* Mi, 19.10 – 20.40 Uhr, **15. Mai – 03. Juli, 8x** BIKUZ Sporthalle; € 72

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

Qigong: Die 8 Tore

In diesem Einführungsworkshop stehen einfache Basisübungen im Fokus, um die gesamte Körpermuskulatur zu entspannen und die Wirbelsäule aufzurichten. Neben einer Reihe von sechs angenehmen Bewegungsübungen betrachten wir den Zusammenhang zwischen Bewegung und Atmung im Sinne der Traditionellen Chinesischen Medizin. Sie lernen das Yin-Yang-Prinzip praktisch in der Bewegung einzusetzen. Sie werden die acht Tore der vier gegensätzlichen Kräfte oder Yin-Yang-Paare nutzen, um die körpereigene Energie schnell spürbar zu steigern. Dieses Yin-Yang-Prinzip ist universell und lässt sich auf alle Bewegungen des Körpers anwenden, ob im Yoga, im Qigong, in der Kampfkunst oder im Alltag.

3383-01 Nikolai Bosselmann Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **16. März, 1x** VHS Sonnemannstraße: € 48

3383-02 Nikolai Bosselmann Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **15. Juni, 1x** VHS Sonnemannstraße; € 48

Meditation im Gehen und auf dem Hocker

Meditation ist nicht nur Tiefenentspannung, sondern auch ein Weg zu sich selbst, mit dem Ziel, den Augenblick wahrzunehmen. Dies zunächst während der Meditation, und im Laufe der Zeit immer öfter als Grundhaltung für den Alltag. Wir werden abwechselnd eine Meditation im Sitzen und Gehen praktizieren, welches an das "Stille Sitzen" aus der Zen Meditation angelehnt ist. Sofern das Sitzen auf dem Hocker Schwierigkeiten verursacht, stehen auch Stühle zur Verfügung.

3387-01 West *Gisela Krug*Sa, 14.00 – 17.15 Uhr, **25. Mai, 1x**BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 24

Meditative Gehübungen des Tai Chi

Die meditativen Gehübungen des
Tai Chi werden durch ein bewusstes
und langsames Setzen der Schritte bestimmt. Sie
entspringen einer alten chinesischen Tradition der
Gesunderhaltung von Körper und Geist. Während
dieses meditative Gehen einen sehr wohltuenden
Einfluss auf das seelisch-geistige Gleichgewicht hat,
entspannen und kräftigen Sie zugleich Hüfte, Beine
und Füße. Die entsprechenden Gelenke werden
entlastet. Darüber hinaus wird über das langsame
ausbalancierte Schreiten der Gleichgewichtssinn
gefördert. Diese Gehübungen dienen somit hervorragend der Altersprävention.

NEU im

Programm

3387-02 West *Dr.phil. Carlos Cobos Schlicht* Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **17. Feb., 1x** BIKUZ Sporthalle; € 48

Körpererfahrung

Feldenkrais®

Bewusstheit durch Bewegung

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

3400-01 West *Barbara Albers*Di, 18.00 – 19.00 Uhr, **06. Feb. – 12. März, 6x**BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 36

3400-02 West *Barbara Albers*Di, 18.00 – 19.00 Uhr, **23. Apr. – 25. Juni, 10x**BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 60

Bewegliche Hüften, starke Knie und Füße

Das Körpergewicht wird bei aufrechtem Gang über den Beckengürtel, die Hüften und die Knie auf die Füße verlagert. Sie bewegen sich langsam, achtsam und ohne Anstrengung. Dabei erspüren Sie Ihre Ganggewohnheiten und Iernen, die nützlichen von den belastenden zu unterscheiden. So können Sie Anspannungen beim Gehen und Stehen lösen und neue Bewegungsmuster erlernen, die die Stabilität der Gelenke fördern und Ihnen zu einem leichteren Gang verhelfen.

3401-01 West Christina Mundt-Beisel So, 10.00 – 15.45 Uhr, **26. Mai, 1x** BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 42

Mehr Freiheit im Schultergürtel

Häufige Bildschirmarbeit und Stress führen oftmals zu Verspannungen im Schultergürtel, die sich in Form von Kopf-, Nacken- und Rückenschmerzen äußern können. Sie lernen anhand der Feldenkrais®-Methode achtsam und ohne Anstrengung mehr Beweglichkeit in Ihren Schultergürtel zu bringen. Individuelle Gewohnheiten bei ganz alltäglichen Bewegungen, wie Sitzen, Aufstehen, Umdrehen oder Anheben der Arme zum Greifen, werden bewusst ausgeführt. Passende Übungen im Liegen und Sitzen helfen, Anspannungen zu erspüren und loszulassen, so dass Sie neue Bewegungsmuster erlernen, um diese Spannungen aufzulösen oder zu umgehen.

3403-01 West *Dr. Christiane* Reutel Sa, 14.00 – 18.00 Uhr, **17. Feb., 1x** BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 32

Mehr innere Ruhe und entspannter Schlaf

Immer höhere Anforderungen, ständige Erreichbarkeit – der ganz alltägliche Stress hält uns permanent auf Trab. Da ist es nicht einfach zur Ruhe zu kommen oder gar zu entspannen. Häufig nehmen wir das alles mit ins Bett und lassen uns davon sogar den Schlaf rauben. Hier lernen Sie, Ihre Gewohnheiten in ganz alltäglichen Situationen kennen. Durch verschiedene Übungen im Liegen und Sitzen sowie durch Atemübungen wird Ihre Achtsamkeit geschult, um Anspannung zu identifizieren und in Entspannung umzuleiten. Sie erlernen neue Bewegungsmuster und spezielle Atemtechniken, um zur Ruhe zu kommen und entspannt einzuschlafen.

3404-01 West Dr. Christiane Reutel So, 14.00 – 18.00 Uhr, **17. März, 1x** BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 32

Alexander-Technik

Zwischen Tasten, Maus und Telefon – entspannter arbeiten im Büroalltag

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

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

3420-01 West Gabriele Breuninger Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **16. März, 1x** BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 48

3420-02 West *Gabriele Breuninger* Sa, 11.00 – 17.30 Uhr, **22. Juni, 1x** BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 48

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.

3430-01 Franz Konter

Do, 18.30 – 20.00 Uhr, **08. Feb. – 11. Juli, 17x** VHS Sonnemannstraße: € 153

3430-02 Nord Rainer Zabolitzki

Di, 19.30 – 21.00 Uhr, **13. Feb. – 19. März, 6x** Nordwestzentrum: € 54

3430-03 Rainer Zabolitzki

Do, 20.00 – 21.30 Uhr, **15. Feb. – 21. März, 6x** Dr. Hoch's Konservatorium; € 54

3430-11 Nord Rainer Zabolitzki

Di, 19.30 – 21.00 Uhr, **23. Apr. – 25. Juni, 10x** Nordwestzentrum: € 90

3430-12 Rainer Zabolitzki

Do, 20.00 – 21.30 Uhr, **25. Apr. – 04. Juli, 9x** Dr. Hoch's Konservatorium: € 81

Workshop

3431-02 West *Wahjudin Wangsadinata* So, 10.00 – 13.00 Uhr, **17. März, 1x** BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 24

3431-20 Wahjudin Wangsadinata So, 10.00 – 16.30 Uhr, **02. Juni, 1x** VHS Sonnemannstraße: € 48

Aufbau

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

3432-02 Franz Konter

Do, 20.00 – 21.30 Uhr, **08. Feb. – 11. Juli, 17x** VHS Sonnemannstraße; € 153

3432-04 Anja Schneider

Mo, 20.00 – 21.30 Uhr, **12. Feb. – 06. Mai, 10x** VHS Sonnemannstraße: € 90

3432-05 Anja Schneider

Mo, 20.00 – 21.30 Uhr, **27. Mai – 08. Juli, 7x** VHS Sonnemannstraße: € 63

Outdoor

Tai Chi über den Dächern des Ostends: Geübt werden die sanften Bewegungsabläufe auf der Dachterrasse der VHS. Mit viel Bewegungsfreiheit, frischer Luft und Sonnenenergie lernen Sie, Atem, Körper und Geist in Einklang zu bringen.

3433-01 Anja Schneider

Mo, 19.00 - 20.00 Uhr, **15. Juli – 12. Aug., 5x** VHS Sonnemannstraße; € 30

Tai Chi kompakt im Kloster

Unweit von Frankfurt entfernt liegt das Tagungshaus des Klosters Höchst im Odenwald. Mit seinen geschmackvoll renovierten Räumlichkeiten und

Außenanlagen bietet es eine ideale Umgebung, um für eine Wochenende zur Ruhe zu kommen. Bitte beachten Sie: Eine Teilnahme ist nur mit Übernachtung im Kloster möglich. Mehr Infos unter vhs. frankfurt.de: "Downloads zum Kurs". Zusatzkosten: Zwei Übernachtungen im Einzelzimmer mit Dusche/WC und Vollpension à € 74,80 pro

Kurzform: Teil I

Person/Tag.

Das Wochenende bietet eine gründliche Erarbeitung des ersten Drittels der Tai Chi-Form. Wir gehen Schritt für Schritt vor. So können Anfänger:innen das Tai Chi ohne Überforderung entspannt kennenlernen. Interessierten mit Tai Chi-Kenntnissen bietet sich die Gelegenheit zu einer Auffrischung. Hinzu kommen Dehn- und Atemübungen und eine Einführung in Meditationstechniken, die man sehr gut auch zu Hause praktizieren kann.

3435-11 ⑤ Jobst Flesch Fr, 19.00 − 21.15 Uhr, Sa, 09.30 − 17.30 Uhr, So, 09.30 − 12.30 Uhr,

01. – 03. März, 3x Tagungshaus Kloster Höchst; € 95

Kurzform: Teil II

Nach einer kurzen Wiederholung des ersten Drittels der Tai Chi-Form steht die gründliche Erarbeitung des zweiten Drittels auf dem Programm. Wir gehen Schritt für Schritt vor. Teilnehmende, denen das zweite Drittel noch nicht vertraut ist, lernen dieses ohne Überforderung kennen. Allen anderen bietet sich die Gelegenheit zu einer Auffrischung. Hinzu kommen Dehn- und Atemübungen und eine Einführung in Meditationstechniken, die man sehr gut auch zu Hause praktizieren kann.

3435-12 ① Jobst Flesch Fr, 19.00 – 21.15 Uhr, Sa, 09.30 – 17.30 Uhr, So, 09.30 – 12.30 Uhr.

14. - 16. Juni, 3x

Tagungshaus Kloster Höchst; € 95

Übungen mit Schwert: Teil I

Gemeinsam eignen wir uns Bewegungsfolgen aus den alten Schwertübungen des Tai Chi an. Ursprünglich als Vorbereitung auf den Schwertkampf gedacht, werden die langsam ausgeführten Bewegungsfolgen an diesem Wochenende ohne den Kampfaspekt spielerisch erlernt und ausgeführt. Anders als vielleicht vermutet, beherrscht man schon nach kurzer Zeit die fließenden, eleganten Bewegungsverläufe. Die Schwerter mit ihrer Eigendynamik tragen entscheidend dazu bei. Die ineinander übergehenden Einzelsequenzen bilden schon nach den anderthalb Übungstagen eine eindrucksvolle

Bewegungsfolge. Am Ende des Workshops besteht bei Interesse die Möglichkeit, das gemeinsam Gelernte per Handy aufzunehmen, um es zu Hause üben (und zeigen) zu können.

Dehnübungen nach der TCM

Die Meridiane sind nach der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) Leitbahnen für Energie, die unseren Körper durchziehen und die Verbindung der auf ihnen liegenden Akupunkturpunkte darstellen sollen. Gezielte Dehnübungen können unser Befinden positiv beeinflussen. Sie erlernen die sechs Grundübungen, die eine Übungseinheit bilden. Diese können, regelmäßig angewandt, zu mehr Beweglichkeit und Vitalität verhelfen. Sie erfahren in einer kurzen Theorieeinheit mehr über die Funktion der Meridiane.

3440-01 Annette Diefenthal Sa, 10.30 – 17.00 Uhr, **09. März, 1x** VHS Sonnemannstraße; € 48

Der aufrechte Gang Selbsthilfeprogramm für Füße, Knie, Hüften und Rücken

Wir Menschen richten uns gegen die Schwerkraft auf. Dies stellt eine Belastung für unsere Füße, Knie und Hüften dar und hat Auswirkungen auf unsere gesamte Körperstatik. Es können Beschwerden in den Fuß-, Knie- und Hüftgelenken, allen Bereichen des Rückens, den Schultergelenken bis hin zu Kopfschmerzen entstehen. Das umfangreiche Selbsthilfeprogramm beinhaltet einfache, sanfte, wirkungsvolle Übungen aus verschiedenen Lehren. Zusätzlich werden Elemente aus der Klangmassage als entspannender Ausklang vorgestellt.

3442-01 Heidi Ninomiya-Rehm Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **02. März, 1x** VHS Sonnemannstraße; € 48

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

3450-12 Eva Fuchs

Mi, 17.15 – 18.15 Uhr, **14. Feb. – 24. Apr., 8x** VHS Sonnemannstraße; € 56

3450-14 Nord Eva Fuchs

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

3450-16 Eva Fuchs

Mi, 17.15 – 18.15 Uhr, **15. Mai – 03. Juli, 8x** VHS Sonnemannstraße; € 56

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

3451-07 Eva Fuchs

Mi, 17.30 – 19.00 Uhr, **17. Juli – 14. Aug., 5x** VHS Sonnemannstraße: € 45

Workshop

3451-10 Eva Fuchs Sa, 11.00 – 15.00 Uhr, **16. März, 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 30

3451-11 Nord Eva Fuchs Sa, 13.00 – 17.00 Uhr, **20. Apr., 1x** Nordwestzentrum; € 30

Yoga

Klassisches Hatha 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.

3500-00 Barbara Barres Sa, 12.00 – 15.00 Uhr, **24. Feb., 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 24

3500-02 Nord Nicole Kettenring

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

3500-05 Waltraud Engel

Sa, 09.30 — 10.30 Uhr, **02. März — 20. Apr., 7x** VHS Leipziger Straße; € 49

3500-06 Waltraud Engel

Sa, 09.30 – 10.30 Uhr, **04. Mai – 06. Juli, 7x** VHS Leipziger Straße; € 49

Vormittags

3502-01 West Wiebke Linde

Mo, 10.30 – 12.00 Uhr, **05. Feb. – 24. Juni, 16x** BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 144

3502-02 Nicole Kettenring

Di, 10.00 – 11.30 Uhr, **13. Feb. – 02. Juli, 17x** VHS Sonnemannstraße; € 153

Abends

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 ② *Caroline Pauls-Albert* Fr, 18.00 – 19.30 Uhr, **02. Feb. – 05. Juli, 18x** Bethaniengemeinde; € 162

3504-06 West Caroline Pauls-Albert

Mo, 17.45 – 19.15 Uhr, **05. Feb. – 01. Juli, 18x** BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 162

3504-08 West Caroline Pauls-Albert

Mo, 19.30 – 21.00 Uhr, **05. Feb. – 01. Juli, 18x** BIKUZ –Bildungs- und Kulturzentrum; € 162

3504-10 West Manfred Führer

Di, 17.45 – 19.15 Uhr, **06. Feb. – 23. Apr., 8x** BIKUZ – Bildunas- und Kulturzentrum: € 72

3504-11 West Manfred Führer

Di, 19.45 – 21.15 Uhr, **06. Feb. – 23. Apr., 8x** BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 72

NEU im

Programm

3504-12 West *Olga Kuroed* Mi, 17.45 – 19.00 Uhr,

07. Feb. – 20. März, 7x

BIKUZ Sporthalle: € 53

3504-14 Julia Flerow

Mi, 18.30 – 20.00 Uhr, **07. Feb. – 20. März, 7x** KiBiz Schopenhauer; € 70

3504-15 Nord Nicole Kettenring

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

3504-16 Kai Söltner

NEU im

Programm

Mo, 18.00 - 19.30 Uhr, **12. Feb. – 22. Apr., 8x** VHS Sonnemannstraße; € 72

3504-17 Kai Söltner

Mo, 19.30 - 21.00 Uhr, **12. Feb. – 22. Apr., 8x** VHS Sonnemannstraße; € 72

3504-20 Nord Dagmar Hairovic

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

3504-26 Nicole Kettenring

Do, 20.00 – 21.15 Uhr, **22. Feb. – 21. März, 5x** VHS Sonnemannstraße; € 38

3504-29 Nord Nicole Kettenring

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

3504-30 West Olga Kuroed Mi, 17.45 – 19.00 Uhr, **17. Apr. – 26. Juni, 10**x BIKUZ Sporthalle; € 75



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

3504-33 Kai Söltner Mo, 18.00 – 19.30 Uhr, **29. Apr. – 01. Juli, 9x** VHS Sonnemannstraβe; € 81

3504-34 Kai Söltner Mo, 19.30 – 21.00 Uhr, **29. Apr. – 01. Juli, 9x** VHS Sonnemannstraβe; € 81

3504-35 Nicole Kettenring
Do, 20.00 – 21.15 Uhr, **02. Mai – 04. Juli, 8x**VHS Sonnemannstraße; € 60

3504-36 West *Manfred Führer*Di, 17.45 – 19.15 Uhr, **07. Mai – 02. Juli, 8x**BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 72

3504-37 West Manfred Führer Di, 19.45 – 21.15 Uhr, **07. Mai – 02. Juli, 8x** BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 72

3504-38 Julia Flerow Mi, 18.30 – 20.00 Uhr, **08**. **Mai – 03**. **Juli, 9x** KiBiz Schopenhauer; € 90

3504-39 Nord Dagmar Hajrovic Di, 19.30 – 21.00 Uhr, **14. Mai – 02. Juli, 8x** Begegnungszentrum Hausener Obergasse 15a; € 72

3504-42 *Waltraud Engel* Mi, 18.00 – 19.30 Uhr, **17. Juli – 21. Aug., 6x** VHS Sonnemannstraße; € 54

3504-43 Waltraud Engel Mi, 19.45 – 20.45 Uhr, **17. Juli – 21. Aug., 6x** VHS Sonnemannstraße; € 36

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.

Vormittags

3508-01 Waltraud Engel Sa, 10.45 – 11.45 Uhr, **02. März – 20. Apr., 7x** VHS Leipziger Straße; € 49

3508-02 *Waltraud Engel* Sa, 10.45 – 11.45 Uhr, **04. Mai – 06. Juli, 7x** VHS Leipziger Straße; € 49

Abends

3508-08 Barbara Barres
Di, 17.00 – 18.30 Uhr, **13. Feb. – 30. Apr., 9x**VHS Sonnemannstraße; € 81

3508-12 Nord *Irena Morczinek* Di, 18.00 – 19.30 Uhr, **20. Feb. – 25. Juni, 16x** Ev. Miriamgemeinde Kalbach; € 144

3508-14 Süd Waltraud Engel Do, 18.15 – 19.45 Uhr, **29. Feb. – 04. Juli, 14x** Begegnungszentrum Mittlerer Hasenpfad 40; € 140

3508-16 Süd *Waltraud Engel* Do, 20.00 – 21.00 Uhr, **29. Feb. – 04. Juli, 14x** Begegnungszentrum Mittlerer Hasenpfad 40; € 98

3508-20 Barbara Barres Di, 17.00 – 18.30 Uhr, **07. Mai – 02. Juli, 9x** VHS Sonnemannstraße; € 81

Wochentag(e) individuell wählen

Ihr Alltag erlaubt es Ihnen nicht, regelmäßig zu einer bestimmten Zeit einen Kurs zu besuchen? Dieses Angebot bietet Ihnen mehrere Wochentage und Zeitschienen zur Auswahl. Es gibt dabei keine Stundenkontingentierung, das heißt jeder der angebotenen Termine steht Ihnen offen. Basis jeder Übungsstunde ist der Hatha Yoga, den die verschiedenen Kursleitungen mit ihrem individuellen Unterrichtsstil und nach den Bedürfnissen der Teilnehmenden gestalten.

Voraussetzung: Grundkenntnisse in Hatha Yoga

3509-01 Kursleiter:innen – Team Mo, 09.15 – 10.45 Uhr, Mi, 18.00 – 19.30 Uhr, Fr, 17.30 – 19.00 Uhr, **26. Feb. – 03. Mai, 20x** VHS Sonnemannstraβe: € 74

3509-02 Kursleiter:innen – Team Mo, 09.15 – 10.45 Uhr, Mi, 18.00 – 19.30 Uhr, Fr, 17.30 – 19.00 Uhr, **13. Mai – 05. Juli, 22x** VHS Sonnemannstraße; € 81

Sanftes Yoga

Faszien Yoga & Entspannung

Durch sanfte Yoga Dehnungen und abgestimmte Übungen können unsere Faszien stimuliert werden. Beim Faszien Yoga wird der ganze Körper trainiert, um mehr Flexibilität und Geschmeidigkeit zu erreichen. Gezielte Bewegungsabfolgen helfen, die Faszienbahnen zu dehnen, sie mit neuer Feuchtigkeit anzureichern und geschmeidiger zu machen. So kann sich neues kollagenes Bindegewebe bilden. Elastische Faszien versorgen den Körper besser mit Nährstoffen.

3520-11 West Petra Heller Do, 17.30 – 19.00 Uhr, **29. Feb. – 21. März, 4x** BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 36

3520-12 West *Petra Heller*Do, 17.30 – 19.00 Uhr, **18. Apr. – 04. Juli, 10x**BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 90

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.

3526-01 West *Wibke Saar-Tebati*Mi, 18.30 – 20.00 Uhr, **14. Feb. – 24. Apr., 8x**BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 72

3526-02 Nord *Karolina Pier* Mi, 19.45 – 21.15 Uhr, **21. Feb. – 26. Juni, 15x** Nordwestzentrum; € 135

3526-04 Nicole Kettenring Do, 18.15 – 19.45 Uhr, **22. Feb. – 04. Juli, 14x** VHS Sonnemannstraße; € 126

3526-05 West *Wibke* Saar-Tebati Mi, 18.30 – 20.00 Uhr, **15. Mai – 03. Juli, 8x** BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 72

Bedtime Yoga

Feierabend-Yoga mit dem extra Entspannungsfaktor. Wir lösen den Tagesstress mit ausgewogenen Yoga-Übungen. Ergänzende Atemübungen, Entspannungsreisen und Meditationen bereiten auf einen entspannten Schlaf vor. Mit etwas praktischer Erfahrung können die Übungen auch zu Hause angewendet werden.

3527-00 Petra Heller Mi, 19.45 – 21.00 Uhr, 28. Feb. – 24. Apr., 9x VHS Sonnemannstraße: € 68

3527-02 Sabine Berger Mi, 19.45 – 21.00 Uhr, **15. Mai – 03. Juli, 8x** VHS Sonnemannstraße: € 60

Yoga Relax Auf der Dachterrasse

Der Schwerpunkt des Kurses liegt auf Körperhaltungen, die das Lösen von Spannungen und ein Loslassen fördern. Geübt wird unter freiem Himmel, auf der weitläufigen Dachterrasse des VHS Gebäudes. Das Übungstempo ist langsam, die Haltungen sind dennoch intensiv. Meditationseinheiten und Atemübungen können ebenfalls für Regeneration sorgen. So entspannen wir schließlich körperlich, geistig und emotional: innere Ruhe und Gleichmut können sich entfalten. Sie erlernen einzelne Übungen, die auch zuhause praktizierbar sind, um körperlichem und geistigem Stress entgegenzuwirken. Bei Regenwetter findet die Stunde innen statt.

Bitte bereits in Sportkleidung kommen und eine eigene Matte mitbringen.

3528-01 Claudia Mauelshagen Mi, 19.15 – 20.15 Uhr, **24. Juli – 14. Aug., 4x** VHS Sonnemannstraße: € 32

Dynamisches und kraftvolles Yoga

Ashtanga Yoga

Ashtanga Vinyasa Yoga ist eine dynamische Yogaform. Zu Beginn ieder Stunde werden zum Aufwärmen zwei verschiedene Sonnengrußfolgen durchgeführt. Im Anschluss folgen Asanas (Yogastellungen), die in vorgeschriebener Reihenfolge im Atemfluss geübt werden. Den Abschluss bilden Umkehrhaltungen und eine Entspannung. Dieser Yogastil ist körperlich fordernd und verlangt Konzentrationsfähigkeit und ist daher nur für Menschen mit Yogaerfahrung geeignet.

3535-01 Julia Flerow Do, 19.30 – 21.00 Uhr, **08. Feb. – 21. März, 7x** KiBiz Schopenhauer; € 70

3535-02 Julia Flerow Do, 19.30 - 21.00 Uhr, **25. Apr. - 04. Juli, 9x** KiBiz Schopenhauer; € 90

Iyengar Yoga Präzise Ausführung der Yogahaltungen

Ein kraftvoller Yogastil, benannt nach seinem Entwickler B.K.S. Iyengar. Im Vordergrund steht die präzise und anatomisch korrekte Ausrichtung der Yogahaltungen. Die Übungen werden mit Hilfsmitteln, wie Klötzen oder Gurten unterstützt und damit die Wirkung vertieft. Durch längeres Halten, Dehnen und Strecken können Muskeln, Gelenke und die inneren Organe gestärkt und ihre Beweglichkeit gefördert werden. Fehlhaltungen können erkannt und verbessert werden. Das konzentrierte Üben in Verbindung mit der Atmung schult die Körperwahrnehmung und die Fähigkeit zur Entspannung.

NEU im

Programm

Mittags

3540-01 N N

Do, 12.30 - 13.30 Uhr, 08. Feb. - 14. März, 6x VHS Sonnemannstraße: € 42

3540-02 N.N.

Do, 12.30 – 13.30 Uhr, **25. Apr. – 27. Juni, 8x** VHS Sonnemannstraße; € 56

Abends

3540-03 Angela Harter Di, 18.00 - 19.30 Uhr, 13. Feb. - 23. Apr., 8x VHS Sonnemannstraße; € 72

3540-04 Angela Harter Di, 18.00 – 19.30 Uhr, **07. Mai – 02. Juli, 9x** VHS Sonnemannstraße; € 86

Kundalini Yoga

Aktivieren Sie Ihre Lebensenergie

Lernen sie Körper-, Atem- und Meditationsübungen aus dem Kundalini Yoga kennen, welche ihre Lebensenergie aktivieren können. Sie entwickeln mehr Vitalität und Harmonie und können besser mit Stresssituation umgehen. Französische Erklärungen möglich.

3545-01 West Camille Lorenz Mi, 17.30 - 19.00 Uhr, 14. Feb. - 24. Apr., 8x BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 72

3545-02 West Camille Lorenz Mi, 17.30 – 19.00 Uhr, **08. Mai – 03. Juli, 9x** BIKUZ-Bildungs- und Kulturzentrum; € 81

Vinyasa Yoga

Vinyasa Yoga ist ein dynamischer, fließender Yogastil, bei dem Bewegungsfolgen synchron zum Atem ausgeführt werden.

Der Yoga-Stil steht für eine Praxis des konstanten Flusses, in dem etwa Intention, Atem, Blickrichtung

und Bewegung verbunden werden. Der Übergang von einer Asana in die andere ist genauso lang wie der Atemzug. In Brückengliedern, wie der Berghaltung, wird zwischen den einzelnen Sequenzen nachgespürt.

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

3550-01 West Hannah Maria Maximini Di. 19.15 – 20.45 Uhr. 20. Feb. – 30. Apr., 8x BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 72

3550-02 West Hannah Maria Maximini Do. 18.30 - 20.00 Uhr. 22. Feb. - 02. Mai. 8x BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 72

3550-05 West Hannah Maria Maximini Di, 19.15 – 20.45 Uhr, **14. Mai – 02. Juli, 8x** BIKUZ - Bildungs- und Kulturzentrum; € 72

3550-06 West Hannah Maria Maximini Do. 18.30 - 20.00 Uhr. 16. Mai - 04. Juli. 7x BIKUZ - Bildungs- und Kulturzentrum; € 63

Vinyasa Flow

Tänzerisch zu Musik

Programm Hier werden dynamische Asanas zum Rhythmus des Atem und der Musik fließend und sanft ausgeführt. Es entsteht eine wunderschöne Choreografie, die Tanz und Yoga miteinander verschmelzen lässt. Grundkenntnisse im Vinyasa oder Hatha Yoga sind von Vorteil.

NEU im

3551-01 West Saskia Ackerstaff Fr. 17.30 – 18.45 Uhr. **16. Feb. – 22. März. 6x** BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 45

3551-02 West Saskia Ackerstaff Fr, 17.30 – 18.45 Uhr, **24. Mai – 05. Juli, 6x** BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 45



Bitte zu unseren Yogakursen mitbringen (je nach Bedarf):

- Handtuch
- Getränk und bei Workshops einen Imbiss
- Etwas zum Überziehen
- Warme Socken

Vinyasa Yoga und Workout für Mamas mit Baby im Alter von ca. 2-14 Monaten

Dieser postnatale Fitnesskurs ist eine intensive und kreative Trainingsform. Er verbindet dynamisches, kraftvolles und fließendes Vinyasa Yoga mit fordernden Übungen für Ausdauer, Balance, Kraft, Beweglichkeit und Konzentration. Ihr Körper gewinnt an Geschmeidigkeit, Aufrichtung und Definition. Alle Bewegungen werden kontrolliert und konzentriert ausgeführt. Ihr Baby ist Ihr Zuschauer und größter Fan! Wir bauen es nicht in die Übungen mit ein. Hier sind Sie genau richtig, wenn Sie einen regulären Rückbildungskurs abgeschlossen haben. Die Inhalte sind auf Ihren Körper im Rückbildungsprozess angepasst. Endlich wieder Sport!

3551-10 ♀ N.N. Mi, 14.45 - 16.00 Uhr, 28. Feb. - 24. Apr., 8x

3551-12 ♀ N.N. Mi. 14.45 - 16.00 Uhr. 15. Mai - 03. Juli. 8x VHS Sonnemannstraße: € 68

Yoga Workshops

VHS Sonnemannstraße: € 68

Yoga für den Rücken

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

In dynamischen Übungen und Flows üben Sie, sich mit dem Atemrhythmus zu bewegen und statische Übungen durch Atemlenkung zu unterstützen. Viele Rückenbeschwerden sind stressbedingt, daher rundet gezielte Entspannung jede Einheit ab. Für alle, die Erfahrung mit Rückenschmerzen haben oder diesen vorbeugen möchten.

3562-01 West Sylvia Nahrendorf So, 10.00 - 13.00 Uhr, **04. Feb., 1x** BIKUZ - Bildunas- und Kulturzentrum: € 24

3562-02 Barbara Barres Sa, 12.00 – 15.00 Uhr, **20. Apr., 1x** VHS Sonnemannstraße: € 24

Yoga für die Gelenke

Ein spezielles Übungsprogramm aus sanften, leicht durchführbaren Lockerungs- und Kräftigungsübungen aus dem Hatha-Yoga, um die Beweglichkeit der Gelenke zu erhöhen und Energieblockaden zu lösen. Unterstützend wirken sowohl die bewusste Arbeit

mit dem Atem in den Körperübungen als auch klassische Atemtechniken.

3563-01 Dr. Andrea Blochmann Sa, 11.00 - 15.15 Uhr, 27. Apr., 1x VHS Sonnemannstraße: € 30

Yoga zur Stärkung des Atem- und **Immunsystems**

Atemtechniken aus dem Hatha-Yoga können den oft kurzen und flachen Atem befreien, so dass er wieder leichter und voller fließt. Vorbereitende Körperübungen dehnen und kräftigen die Atemmuskulatur und helfen, Verspannungen und Blockaden zu lösen. Entspannungsübungen aus dem Hatha-Yoga, Atemkonzentration und das Wiederholen eines Mantras unterstützen den Entspannungsprozess.

3566-01 Dr. Andrea Blochmann Sa. 11.00 – 15.15 Uhr. **22. Juni. 1x** VHS Sonnemannstraße; € 30

Ivengar 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 bestmöglichste 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

Schwerpunkt: Drehhaltungen

Wir nutzen Hilfsmittel, wie Gurte und Programm Blöcke, um intensive Drehhaltungen zu erleichtern und zu vertiefen. Traditionell werden Drehhaltungen im Yoga gerne im Frühjahr eingesetzt, um sog. Blockaden aus der Winterzeit zu lösen. Ziel ist es, die Durchblutung der Bauchorgane zu verbessern und so den Stoffwechsel anzuregen. Die Übungen unterstützen dabei, die Bauch- und Rückenmuskulatur zu stärken und Verspannungen zu lösen.

NEU im

3567-03 N.N.

So, 12.00 – 15.00 Uhr, **21. Apr., 1x** VHS Sonnemannstraße: € 24

Erst kraftvoll, dann ganz entspannt:

Yin und Yang Yoga

Programm Nach einer allgemeinen Mobilisierung des Körpers folgen dynamische Sonnengruß-Variationen (Yang). Während der Yin Yoga Einheit lassen Sie alle Anspannung los. Die beiden Yogastile stehen im Kontrast zueinander und ergänzen sich hervorragend. Geeignet für alle, die sowohl einen körperlichen als auch einen mentalen Ausgleich suchen.

NEU im

Voraussetzung: Yoga-Grundkenntnisse

3568-01 Brigitte Lange Sa, 10.00 - 13.00 Uhr, 13. Apr., 1x VHS Sonnemannstraße: € 24

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.

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

Schwerpunkt: Rücken und Hüfte

Der Schwerpunkt liegt auf wohltuenden Programm Yin Yoga Übungen für den Rücken und die Hüften. Dazu gehören Hüftöffner sowie Vor- und Rückbeugungen für den Rücken. Die intensiven Dehnungen können helfen, die Hüfte zu lockern und den Rücken zu entspannen.

NEU im

3568-05 Brigitte Lange Sa, 10.00 - 13.00 Uhr, **29. Juni, 1x** VHS Sonnemannstraße; € 24

Yin Yoga und Yoga Nidra

Eine entspannende Yogapraxis kennenlernen und mit allen Sinnen erfahren

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

3569-05 West *Sylvia Nahrendorf* So, 15.15 – 18.15 Uhr, **18. Feb., 1x** BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 24

Tiefenentspannung mit Yoga Nidra

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

3570-01 West Dörte Fischer So, 10.00 – 13.00 Uhr, **17. März, 1x** BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 24

3570-02 Barbara Barres Sa, 12.00 – 15.00 Uhr, **04. Mai, 1x** VHS Sonnemannstraße: € 24

3570-03 West *Dörte Fischer*Sa, 10.00 – 13.00 Uhr, **25. Mai, 1x**BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 24

Faszien Yoga

Unsere Faszien (tiefere Schichten des Bindegewebes) können durch Yoga-Massagen, sanfte Dehnungen und fließende Bewegungen stimuliert werden. Wissenschaftler:innen erklären den wohltuenden und erholenden Effekt von Yoga auch dadurch, dass beim Yoga die Faszien gedehnt werden. In dieser Einheit wird nicht die gesamte Muskulatur gedehnt. Der Fokus liegt hier explizit auf dem Bindegewebe, um gedehnt, entspannt und gelöst den Heimweg anzutreten.

3572-01 West Petra Heller So, 14.00 – 17.15 Uhr, **26. Mai, 1x** BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 24

Mit Yoga in Balance finden Gleichgewichtsschulung durch eine ausgewählte Yogapraxis

Lernen Sie ausgewählte Körperstellungen (Asanas) aus dem Hatha Yoga kennen, die gleichermaßen Kraft, Stabilität und Balance erfordern (z. B. Krieger, Baum). Drehhaltungen (z. B. Drehsitz, Krokodil)

ergänzen die Sequenz. Atemübungen (z. B. die Wechselatmung), Kurz- und Tiefenentspannung runden den Workshop ab. Für Yogainteressierte mit und ohne Vorkenntnisse geeignet.

3574-01 West Sylvia Nahrendorf So, 15.15 – 18.15 Uhr, **28. Apr., 1x** BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 24

Yoga und Meditation

Sie erhalten einen Einblick in verschiedene Meditationsformen aus der Yoga-Tradition. Der Weg in die Stille kann uns die Erfahrung von innerer Ruhe, Gelassenheit und Ausgeglichenheit eröffnen. Selbsterkenntnis und eine bessere Bewältigung unserer täglichen Herausforderungen werden möglich. Wir üben gemeinsam einfache Meditationstechniken, die Sie in Ihren Alltag integrieren können. Mit Yogahaltungen und Atemübungen bereiten wir uns auf die Meditationen vor. Geeignet für Einsteiger:innen sowie für Menschen mit Erfahrung, die ihre Übungspraxis vertiefen möchten.

3576-01 Dr. Andrea Blochmann Sa, 11.00 — 15.15 Uhr, **17. Feb., 1x** VHS Sonnemannstraße: € 30

Kraft tanken mit Kundalini Yoga

Dieser Workshop gibt Ihnen die Möglichkeit, Alltagsstress zu reduzieren sowie körperliches Wohlbefinden und mentale Beruhigung zu entwickeln. Die Körper-, Atem- und Meditationsübungen stärken das Nervensystem, beruhigen den Geist und unterstützen Sie dabei. Kraft zu tanken.

3580-01 West Camille Lorenz Sa, 10.00 – 13.00 Uhr, **03. Feb., 1x** BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 24

3580-02 West Camille Lorenz Sa, 10.00 – 13.00 Uhr, **27. Apr., 1x** BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 24

Yoga und Stressprävention

Sie lernen durch Yoga- und Entspannungsübungen Stress abzubauen und Körper und Geist in Einklang zu bringen.
Nach einer ersten Warm-up Yoga Einheit erfahren Sie mehr über die Entstehung von Stress, dessen Auswirkungen auf Körper und Psyche und wie wir ihn durch Yoga entgegnen können. Mehrere sanfte Hatha Yoga und Yin Yoga Elementen kombiniert mit Atem- und Meditationsübungen helfen Ihnen eine noch tiefere Entschleunigung zu erfahren. Entspannt gehen Sie dann mit Methoden und Maßnahmen für eine aktive Stressprävention im Alltag wieder nach Hause.

3588-01 Rebecca Wies Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **17. Feb., 1x** Nordwestzentrum: € 48

Fitness

Kombi-Fitness

Fitness-Mix

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

3600-01 West *Olga* Kuroed Mi, 19.00 – 20.00 Uhr, **07. Feb. – 20. März, 7x** BIKUZ Sporthalle; € 42

3600-02 West Heike Schemmer-Schlapp Mo, 18.00 — 19.00 Uhr, **19. Feb. — 06. Mai, 9x** BIKUZ Sporthalle; € 54

3600-03 Ost Derya Morgen
Di, 17.00 – 18.00 Uhr, **20. Feb. – 02. Juli, 16x**Ev. Gemeinde Fechenheim-Nord; € 112

3600-08 West *Olga* Kuroed Mi, 19.00 – 20.00 Uhr, **17. Apr. – 26. Juni, 10x** BIKUZ Sporthalle; € 60

3600-13 West Heike Schemmer-Schlapp Mo, 18.00 – 19.00 Uhr, **27. Mai – 01. Juli, 6x** BIKUZ Sporthalle; € 36

Fitness-Mix: Sanft

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

3600-20 West *Elena Vieten* Mo, 17.00 – 18.00 Uhr, **04. März – 01. Juli, 14x** BIKUZ Sporthalle; € 84

Aerobic und Bauch-Beine-Po

Mit Aerobic-Schritten verbessern wir zu Beginn jeder Stunde unsere allgemeine Ausdauer. Anschließend wird durch gezieltes Krafttraining die Muskulatur an den Problemzonen Bauch, Beine und Po trainiert. Zum Stundenausklang wird die beanspruchte Muskulatur gedehnt.

3620-01 Sonja-Maya Schickedanz Mo, 18.30 — 19.30 Uhr, **19. Feb. — 24. Juni, 15x** Berta-Jourdan-Schule; € 90

HIIT trifft Yoga

Kombiniert werden dynamische, kraftvolle und fließende Yogaelemente mit intensivem Intervalltraining in verschiedenen Schwierigkeitsgraden und bewusster Atmung. Die Stunde wird im Wechsel aus 90 Sekunden dynamischer, kraftvoller sowie fließender Körperhaltungen (Asanas), 60 Sekunden intensiver Intervalle und 30 Sekunden Atmung (Pranayama) durchgeführt. Neue Energie wird durch die bewusste Atmung aufgenommen und bereitet optimal für die nächste Runde vor. Das ganzheitliche Training stärkt die Muskeln, verbessert die Beweglichkeit, fordert das Herz-Kreislauf-System und regt den Stoffwechsel an. Ein einzigartiges Trainingserlebnis mit hohem Spaßfaktor.

3630-01 Susanne Eggert Di, 19.30 – 20.30 Uhr, **13. Feb. – 25. Juni, 16x** Dr. Hoch's Konservatorium: € 96

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 raustrommeln 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

3633-03 West Sarah Peters Do, 19.00 – 20.00 Uhr, **15. Feb. – 21. März, 6x** BIKUZ Sporthalle; € 36

NEU im Programm

3633-04 Nord Sarah Peters Mo, 20.15 – 21.15 Uhr, **15. Apr. – 24. Juni, 10x** Nordwestzentrum; € 60

3633-05 West *Sarah* Peters Do, 19.00 – 20.00 Uhr, **18. Apr. – 04. Juli, 9x** BIKUZ Sporthalle; € 54

3633-06 Nord Sarah Peters Mo, 18.30 – 19.30 Uhr, **15. Juli – 05. Aug., 4x** Nordwestzentrum; € 24

Liebe auf den ersten Blick!

Während der Corona-Pandemie
habe ich das Fitnessformat Pound®
Rockout Workout kennengelernt und war
sofort Feuer und Flamme. Das vom Schlagzeugspielen inspirierte Workout hat mich jedes Mal freudestrahlend auf
die Sportmatte gezogen. Besonders daran ist, dass Pound® nicht nur
den Körper, sondern auch den Geist trainiert. Durch das rhythmische
trommeln, wird das Gruppengefühl gestärkt, Stress abgebaut und Sie
gehen mit einem breiten Lächeln nach Hause. Ich war so begeistert
von Pound®, dass ich - trotz meiner negativen Glaubenssätze beschloss mich zur Trainerin ausbilden zu lassen. Ich möchte die
Freude, die Pound® in mir ausgelöst hat, in die Welt tragen
und freue mich Ihnen dieses tolle Workout in diesem
Semester an der VHS in Frankfurt anzubieten.

Ihre Sarah Peters

Stand Up Paddling (SUP) Einsteigerkurs

Beim Stehpaddeln stehen Sie aufrecht auf einem Surfbrett und sorgt mit einem Paddel für Vortrieb. Ursprünglich eine Fortbewegungsart für Fischer, ist SUP heutzutage eine einfach zu erlernende Sportart, die schnell zu Erfolgserlebnissen führen kann. Im Theorieteil werden Paddeltechniken vermittelt, außerdem lernen Sie die wichtigsten Verkehrsregeln auf dem Wasser kennen. Danach geht es zum praktischen Umsetzen und Einüben der Paddeltechnik aufs Wasser.

SUP eignet sich ideal, um mit viel Spaß in der Natur etwas für Körper und Seele zu tun. Neben Fitness- und gelenkschonendem Tiefenmuskulaturtraining wird das Balancevermögen geschult und Stress abgebaut. Erleben Sie die idyllische Wasserstraße zwischen Fechenheim und Bürgel bei einem Spaziergang über das Mainwasser.

Surfbrett und Paddel werden gestellt, Aufbewahrungsmöglichkeiten sind vorhanden. Bitte mitbringen: begueme Sportbekleidung, Wech-

Selkleidung, Handtuch, Sonnenschutz, Getränk
Teilnahme erst ab 18 Jahren möglich. Gute
Schwimmfertigkeiten werden vorausgesetzt.
In Kooperation mit dem Frankfurter Ruder-Club
Fechenheim 1887 e.V.

3650-01 Ost Ruderclub Trainerteam des FRCV Fechenheim e.V.

Mi, 18.00 - 20.00 Uhr, **05. – 26. Juni, 4x** Frankfurter Ruder-Club Fechenheim 1887 e.V. Bootshaus; ≤ 125

Fitness und Kraft

Achtsames Rückentraining

Gezielte, langsame Bewegungen und Bewegungsabläufe mobilisieren die Wirbelsäule, entspannen die gesamte Körpermuskulatur und vertiefen die Atmung. Kräftigungsübungen stärken die Rumpfund Bauchmuskulatur. Mit Stretchübungen werden Bein- und Rumpfmuskulatur gedehnt. All dies führt zu mehr Beweglichkeit sowie zu einer verbesserten Körperwahrnehmung und Körperhaltung. Unterrichtet wird ein Methoden-Mix, in den Elemente aus der klassischer Wirbelsäulengymnastik, Rückenschule, Feldenkrais®, Eutonie, Yoga, Pilates und der Atemlehre nach Middendorf einfließen.

3700-01 Patricia Leinhos Mo, 17.15 – 18.30 Uhr, **19. Feb. – 17. Juni, 13x** Dr. Hoch's Konservatorium; € 98

Online: Rückenfit

NEU im

Zur Vermeidung und Vorbeugung einer falschen Haltung und zum Ausgleich für überwiegend einseitige Tätigkeiten (z.B. häufiges Sitzen, schweres Tragen oder Bewegungsmangel) werden spezielle Übungen für die Kräftigung und Mobilisation der Rücken-, Schulter,- und Nackenmuskulatur durchgeführt. Ein gezieltes Training der Gesichts- und Halsmuskulatur mit anschließender Entspannungsphase rundet die Trainingsstunde ab.

3710-05 Lilly Trubitzin Mi, 19.30 – 20.30 Uhr, **14. Feb. – 27. März, 7x** Online: € 42

3710-06 Lilly Trubitzin
Mi, 19.30 – 20.30 Uhr, **17. Apr. – 19. Juni, 9x**Online; € 54

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 Koordinations- übungen 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

Online

3715-11 Lilly Trubitzin
Do, 09.00 — 10.00 Uhr, **15. Feb. — 28. März, 7x**Online: € 49

3715-12 Lilly Trubitzin
Do, 09.00 – 10.00 Uhr, **18. Apr. – 20. Juni, 8x**Online; € 56

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.

Vormittags

3720-01 West *Elfrun Wagner*Mo, 09.30 – 10.30 Uhr, **19. Feb. – 06. Mai, 9x**BIKUZ Sporthalle: € 54

3720-02 West *Elfrun Wagner* Do, 09.15 – 10.15 Uhr, **22. Feb. – 02. Mai, 8x** BIKUZ Sporthalle; € 48

3720-03 West *Elfrun Wagner* Do, 09.15 – 10.15 Uhr, **16. Mai – 11. Juli, 8x** BIKUZ Sporthalle; € 48

3720-04 West *Elfrun Wagner* Mo, 09.30 – 10.30 Uhr, **27. Mai – 08. Juli, 7x** BIKUZ Sporthalle; € 42

Abends

3720-06 West Claudia Zutavern Di, 18.00 – 19.00 Uhr, **13. Feb. – 02. Juli, 17x** BIKUZ Sporthalle; € 102

3720-07 West Claudia Zutavern
Di, 19.00 – 20.00 Uhr, **13. Feb. – 02. Juli, 17x**BIKUZ Sporthalle: € 102

3720-08 West Claudia Zutavern
Di, 20.00 – 21.00 Uhr, **13. Feb. – 02. Juli, 17x**BIKUZ Sporthalle; € 102

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

3720-10 Sonja-Maya Schickedanz Mo, 17.30 — 18.30 Uhr, **19. Feb. — 24. Juni, 15x** Berta-Jourdan-Schule; € 90

3720-11 Süd Eva Fuchs Mo, 17.30 – 18.30 Uhr, **19. Feb. – 01. Juli, 16x** Gruneliusschule; € 96

3720-12 Süd Eva Fuchs Mo, 18.30 – 19.30 Uhr, **19. Feb. – 01. Juli, 16x** Gruneliusschule; € 96

3720-13 Süd Eva Fuchs Mo, 19.30 – 20.30 Uhr, **19. Feb. – 01. Juli, 16x** Gruneliusschule; € 96

3720-17 West Sabine Astheimer Mi, 17.00 – 18.00 Uhr, **21. Feb. – 03. Juli, 13x** BIKUZ Sporthalle; € 78

3720-18 West Sabine Astheimer Mi, 18.00 – 19.00 Uhr, **21. Feb. – 03. Juli, 13x** BIKUZ Sporthalle; € 78

3720-19 Süd Susanne Bender Mi, 18.00 – 19.00 Uhr, **14. Feb. – 26. Juni, 16x** Riedhofschule; € 96

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.

Vormittags

3730-01 West ② *Sybille Pinnow* Di, 09.00 – 10.00 Uhr, **06. Feb. – 19. März, 7x** BIKUZ Sporthalle; € 42

3730-02 West ② *Sybille Pinnow* Di, 10.00 – 11.00 Uhr, **06. Feb. – 19. März, 7x** BIKUZ Sporthalle; € 42

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

3730-04 West ② *Sybille Pinnow* Di, 09.00 – 10.00 Uhr, **16. Apr. – 02. Juli, 12x** BIKUZ Sporthalle; € 72

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

3730-09 West ② *Sybille Pinnow* Di, 10.00 – 11.00 Uhr, **16. Apr. – 02. Juli, 12x** BIKUZ Sporthalle; € 72

Ahends

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

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



3730-12 West ♀ *Sybille Pinnow* Mi. 18.00 – 19.00 Uhr. **07. Feb. – 20. März.**

Mi, 18.00 – 19.00 Uhr, **07. Feb. – 20. März, 7x** Haus Sindlingen; € 42

3730-13 West ② *Sybille Pinnow* Mi, 19.00 – 20.00 Uhr, **07. Feb. – 20. März, 7x** Haus Sindlingen; € 42

3730-14 Süd Susanne Bender Mi, 19.00 – 20.00 Uhr, **14. Feb. – 26. Juni, 16x** Riedhofschule; € 96

3730-15 Lilly Trubitzin Do, 17.00 – 18.00 Uhr, **15. Feb. – 21. März, 6x** Dr. Hoch's Konservatorium; € 36

3730-16 Derya Morgen Mo, 19.00 – 20.00 Uhr, **19. Feb. – 01. Juli, 14x** Berta-Jourdan-Schule: € 84

3730-17 Heidi Gumbert Di, 18.00 – 19.00 Uhr, **20. Feb. – 09. Juli, 17x** Berta-Jourdan-Schule: € 102

3730-18 West ② *Sybille Pinnow* Mi, 18.00 – 19.00 Uhr, **17. Apr. – 03. Juli, 11x** Haus Sindlingen; € 66

3730-19 West ② *Sybille Pinnow* Mi, 19.00 – 20.00 Uhr, **17. Apr. – 03. Juli, 11x** Haus Sindlingen; € 66

3730-20 Lilly Trubitzin
Do, 17.00 – 18.00 Uhr, **18. Apr. – 20. Juni, 8x**Dr. Hoch's Konservatorium; € 48

Online

3730-31 ① Dr. Yvonne Voß
Mo, 19.00 – 20.00 Uhr, **05. Feb. – 13. Mai, 12x**Online; € 72

Bauch- und Rückentraining

Das gezielte Training der Rumpfmuskulatur (Bauch, Rücken, Schultern, Nacken) wirkt den belastenden Folgen einseitiger Tätigkeiten, wie bei Bildschirmarbeit, entgegen. Eine starke Körpermitte entlastet die Wirbelsäule und fördert eine aufrechte Körperhaltung. Die abschließende Dehnung widmet sich der beanspruchten Muskulatur und entlässt Sie entspannt aus der Stunde.

Vormittags

3735-03 Derya Morgen Do, 09.30 – 10.30 Uhr, **22. Feb. – 02. Mai, 7x** Dr. Hoch's Konservatorium; € 42 **3735-07** *Derya Morgen*Do, 09.30 – 10.30 Uhr, **16. Mai – 04. Juli, 6x**Dr. Hoch's Konservatorium: € 36

Abends

3735-21 Agnieszka Elbrecht Mi, 18.00 – 19.00 Uhr, **14. Feb. – 24. Apr., 8x** Dr. Hoch's Konservatorium; € 48

3735-22 Agnieszka Elbrecht Mi, 19.00 – 20.00 Uhr, **14. Feb. – 24. Apr., 8x** Dr. Hoch's Konservatorium; € 48

3735-24 West *Elena Vieten* Mo, 20.00 – 21.00 Uhr, **04. März – 01. Juli, 14x** BIKUZ Sporthalle; € 84

3735-25 Agnieszka Elbrecht Mi, 18.00 – 19.00 Uhr, **08. Mai – 03. Juli, 9x** Dr. Hoch's Konservatorium: € 54

3735-26 Agnieszka Elbrecht Mi, 19.00 – 20.00 Uhr, **08. Mai – 03. Juli, 9x** Dr. Hoch's Konservatorium; € 54

Online: Core-Training Stärkung der Körpermitte

Das Core-Training ist eine Trainingsform bei der die Körpermitte stabilisiert, mobilisiert sowie gedehnt wird. Es werden ganze Muskelketten gezielt beansprucht und dadurch einzelne Muskeln isoliert trainiert. Der Fokus der Übungen liegt auf der innenliegenden Muskulatur von Bauch-, Rückenund Beckenboden. Durch die so erreichte Rumpfstabilisation wird eine aufrechtere Körperhaltung gefördert und der Rücken gestärkt.

3740-01 Oliver Papst
Di, 18.30 – 19.30 Uhr, **06. Feb. – 02. Apr., 7x**Online; € 42

3740-02 Oliver Papst Di, 18.30 — 19.30 Uhr, **16. Apr. — 28. Mai, 7x** Online; € 42

NEU im

Programm

Online: Fit in den Sommer Training mit dem eigenen Körpergewicht

Die abwechslungsreichen Übungen trainieren den ganzen Körper und fordern die Koordinationsfähigkeit. Ein besonderer Fokus liegt dabei auf den tiefliegenden Bauch- und Rückenmuskeln sowie auf der Bein- und Gesäßmuskulatur. Dadurch wird der Körper nicht nur stabilisiert, sondern auch gesundheitsorientiert in Form gebracht. Und das ganz ohne Hilfsmittel, nur mit dem eigenen Körpergewicht. Wohltuende Entspannungsübungen am Ende jeder Stunde dienen dem Stressabbau.

3743-01 *Oliver* Papst Di, 18.30 – 19.30 Uhr, **11.** Juni – **23.** Juli, **7x** Online: € 42

Beckenbodentraining

Sie erlernen im Alltag anwendbare Übungen zur Kräftigung und Entspannung der Beckenmuskulatur in Verbindung mit der richtigen Atmung. Das Becken hat eine wichtige Funktion für die gesamte Körperhaltung und die vitale Energie des Menschen. Muskelschwäche im Beckenbereich ist häufig die Ursache von Rückenschmerzen, Senkung der Beckenorgane und Inkontinenzproblemen. Ein regelmäßiges, intensives Training in Verbindung mit bewusster Atemführung kann die Beschwerden erheblich lindern und zu einem besseren Körpergefühl führen.

Online: Power Pilates

Power Pilates ist eine dynamische und effektivere Variante des klassischen Pilates, bei dem der Körper besonders stark gefordert wird. Nach einem Aufwärmprogramm stärken wir unseren gesamten Körper, mit Fokus auf unsere Körpermitte. Durch das gezielte Training einzelner Muskelpartien sowie der Tiefenmuskulatur kann eine verbesserte Körperhaltung und Beweglichkeit erreicht werden. Es erwartet Sie ein vielfältiges und abwechslungsreiches Training.

Power Pilates eignet sich für Teilnehmende, die bereits an einem Grundkurs teilgenommen haben oder über Fitnesserfahrung verfügen.

3750-01 *Lilly Trubitzin* Mo, 20.00 – 21.00 Uhr, **12. Feb. – 25. März, 7x** Online; € 42

3750-02 Lilly Trubitzin
Mo, 20.00 – 21.00 Uhr, **15. Apr. – 17. Juni, 9x**Online: € 54

Callanetics

Schwerpunkt: Bodystyling

Callanetics ist zur Straffung und Festigung von Muskulatur und Bindegewebe der Problemzonen besonders geeignet. Es beinhaltet ein differenziertes, gelenkschonendes und wirksames Übungsprogramm. Durch häufiges Wiederholen von Übungen werden auch tiefer liegende Muskelgruppen gekräftigt, gedehnt und gelockert.

3755-01 *Heidi Gumbert*Mi, 17.30 – 18.45 Uhr, **14. Feb. – 03. Juli, 17x**Berta-Jourdan-Schule: € 128

Bodystyling

Nach einem ausdauer- und koordinationsfördernden Warm-Up folgen Kräftigungsübungen für Bauch, Po, Oberschenkel, Arme, Brust und Rücken. Entspannendes Dehnen der beanspruchten Muskulatur rundet das Programm ab. Kleingeräte wie Tubes, Hanteln, Gymnastikbälle verbessern die Effektivität der Übungen.

3760-01 Sonja-Maya Schickedanz Mo, 19.30 – 20.45 Uhr, **19. Feb. – 24. Juni, 15x** Berta-Jourdan-Schule; € 113

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

NEU im

Programm

Functional Training Workout mit dem eigenen Körpergewicht

Der Grundgedanke vom Functional
Training steckt schon im Namen: Dieses Workout
soll nicht nur Muskeln aufbauen, sondern möglichst
funktionell, also zweckmäßig, sein. Dabei werden
komplexe Bewegungen eingesetzt, die mehrere
Muskelgruppen und Gelenke gleichzeitig beanspruchen. Es handelt sich in der Regel um Ganzkörperübungen, die sowohl Kraft als auch Beweglichkeit
trainieren und somit die allgemeine Leistungsfähigkeit (die Funktionalität) des Körpers steigern.
Ein besonderer Reiz geht dabei auch von den teils
akrobatisch wirkenden Übungen aus. Diese können
nicht nur Ihre Koordination verbessern, sondern
auch eine Menge Spaß machen.

3766-01 Thomas Eggert
Do, 20.15 – 21.15 Uhr, **01. Feb. – 21. März, 8x**Dr. Hoch's Konservatorium; € 48

3766-02 Thomas Eggert Do, 20.15 – 21.15 Uhr, **18. Apr. – 27. Juni, 9x** Dr. Hoch's Konservatorium; € 54

Selbstverteidigung für Frauen

In der Beschäftigung mit Fragen von Gewalt gegen Frauen setzen wir uns mit unseren eigenen Grenzen auseinander. In Wahrnehmungsübungen und Rollenspielen werden verbale und körperliche Abwehrstrategien erprobt und eingeübt. Sie lernen die Möglichkeiten des eigenen Körpers zur Abwehr und Befreiung von Angriffen kennen und erfahren, wie Sie diese wirkungsvoll gegen Schwachstellen des Angreifers einsetzen können

Teilnahme erst ab 18 Jahren möglich

3770-01 West ② Gunnar Schneider Sa, 10.00 – 16.15 Uhr, **16. März, 1x** BIKUZ Sporthalle; € 48

3770-02 ② Beate Krüger Sa + So, 10.00 – 15.45 Uhr, **22.** + **23.** Juni, **2x** Dr. Hoch's Konservatorium: € 81

Selbstverteidigung mit Wing Tsun

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

Teilnahme erst ab 18 Jahren möglich

3775-01 West Gunnar Schneider Sa, 10.00 – 16.15 Uhr, **25. Mai, 1x** BIKUZ Sporthalle; € 48

Fitness und Ausdauer

Jogging am Main

Joggen kann systematisch gelernt und trainiert werden. Sie erfahren etwas über Laufstil, Atmung, Pulsfrequenz, Herzrhythmus, Trainingseinheiten sowie Ernährung und erleben Spaß und Freude am Laufen. Der Kurs findet bei jedem Wetter statt und ist geeignet für Laufanfänger:innen und Wiedereinsteiger:innen.

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

3800-01 Jürgen Schäfer

Mi, 18.30 – 20.00 Uhr, **14. Feb. – 20. März, 6x** VHS Sonnemannstraße: € 54

3800-02 Jürgen Schäfer

Mi, 18.30 – 20.00 Uhr, **17. Apr. – 29. Mai, 6x** VHS Sonnemannstraße: € 54

3800-03 Jürgen Schäfer

Mi, 18.30 – 20.00 Uhr, **12. Juni – 17. Juli, 6x** VHS Sonnemannstraße; € 54

Nordic Walking Im Ostpark

Nordic Walking ist eine effektive, aber moderate und zu wenig Verletzungen führende Outdoor-Sportart. Durch den aktiven Arm- und Stockeinsatz kommt der gesamte Bewegungsapparat und das Herz-Kreislauf-System in Schwung. Während Sie den ganzen Körper trainieren, genießen Sie die Natur. Materialkosten: € 2 Leihgebühr für Nordic-Walking-Stöcke

3810-01 Ost Gabriele Schmidt-Puck So, 10.00 – 13.00 Uhr, **28. Apr., 1x** Treffpunkt: U-Bahn-Station "Eissporthalle", Ausgang Ratsweg; € 20, Mat. Kosten € 2

3810-02 Ost Gabriele Schmidt-Puck Sa, 10.00 – 13.00 Uhr, **08. Juni, 1x** Treffpunkt: U-Bahn-Station "Eissporthalle", Ausgang Ratsweg; € 20, Mat. Kosten € 2

Nordic Walking und funktionelles Training

In diesem Kurs werden funktionelles Training und Nordic Walking miteinander verbunden. Kräftigende und mobilisierende Ganzkörperübungen im Unterrichtsraum bringen zu Beginn den Körper in Schwung. Danach geht es zum Nordic Walking an die frische Luft. Nordic Walking ist ideal, um gelenkschonend die körperliche Fitness zu steigern. Das schnelle Gehen unter Einsatz der Nordic Walking-Stöcke stärkt das Immun- und Herz-Kreislauf-System, baut Stress ab und kräftigt den gesamten Bewegungsapparat. Vermittelt wird die richtige Walking-Technik und auch für individuelle Fehlerkorrekturen ist Zeit. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die Stunden schließen mit einer entspannenden Runde Stretching ab. Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk, wetterangepasste Kleidung, eigene Stöcke, falls vorhanden.

3815-01 Kerstin Schönfelder Di, 16.15 – 17.30 Uhr, **13. Feb. – 19. März, 6x** Dr. Hoch's Konservatorium; € 45

Ansonsten werden Stöcke gestellt.

3815-02 Kerstin Schönfelder

Mi, 16.00 – 17.15 Uhr, **17. Apr. – 22. Mai, 5x** Dr. Hoch's Konservatorium: € 38

3815-03 Kerstin Schönfelder

Mi, 16.00 – 17.15 Uhr, **12. Juni – 10. Juli, 5x** Dr. Hoch's Konservatorium; € 38

A-TeBo-Workout

Aerobic trifft auf Kampfsporttechniken

A-TeBo verbindet mitreißende Rhythmen mit eigener Kraft in Kombination von Kampfsporttechniken. Dieses Ganzkörpertraining ist ein effektiver Kalorienverbrenner und dabei noch leicht zu erlernen. Ideal zum Abnehmen und als Herausforderung für die Fitness.

3820-01 Lilly Trubitzin

Do, 18.00 – 19.00 Uhr, **15. Feb. – 21. März, 6x** Dr. Hoch's Konservatorium; € 36

3820-02 Lilly Trubitzin

Do, 18.00 – 19.00 Uhr, **18. Apr. – 20. Juni, 8x** Dr. Hoch's Konservatorium; € 48

Online: A-TeBo-Workout

3821-03 Lilly Trubitzin

Mo, 19.00 - 20.00 Uhr, **12. Feb. – 25. März, 7x** Online: € 42

3821-04 Lilly Trubitzin

Mo, 19.00 – 20.00 Uhr, **15. Apr. – 17. Juni, 9x** Online; € 54

Fitness-Kickboxen

Fitness-Kickboxen ist ein dynamisches Ganzkörpertraining ohne Körperkontakt, bei dem die Aerobic-Grundlagen mit Elementen des Kickboxens und Boxens in Verbindung motivierender Musik kombiniert werden. Es ist einfach zu erlernen und es werden keine Geräte benötigt. Das intensive Training fördert die Muskelkräftigung, die Beweglichkeit, die Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems und den Stressabbau.

3825-01 Susanne Eggert

Mi, 19.15 – 20.15 Uhr, **14. Feb. – 26. Juni, 16x** Dr. Hoch's Konservatorium: € 96

3825-02 Susanne Eggert

Mi, 20.15 – 21.15 Uhr, **14. Feb. – 26. Juni, 16x** Dr. Hoch's Konservatorium: € 96

Thai- und Kickboxen Kombiniert mit Workout

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

Im Anschluss werden schnell erlernbare Basistechniken aus den Kampfkünsten Muay Thai- und Kickboxen erarbeitet. Diese zielen auf eine Verbesserung von Kondition, Ausdauer und Reaktionsfähigkeit. Der Selbstverteidigungsaspekt steht hierbei im Vordergrund.

3827-01 West Besino Lars Klaus

Di, 18.45 – 20.15 Uhr, **20. Feb. – 30. Apr., 8x** BIKUZ Sporthalle; € 72

3827-02 West Besino Lars Klaus

Di, 18.45 – 20.15 Uhr, **14. Mai – 02. Juli, 8x** BIKUZ Sporthalle; € 72

Punch the Beat

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

3828-01 West Elena Vieten

Mo, 18.00 – 19.00 Uhr, **04. März – 01. Juli, 14x** BIKUZ Sporthalle; € 84

Zumba®

3830-03 Nord Daniela Dunia

Mi, 19.45 – 20.45 Uhr, **14. Feb. – 27. März, 7x** Nordwestzentrum; € 42

3830-04 Melanie Hoyle

Do, 19.15 – 20.15 Uhr, **15. Feb. – 04. Juli, 16x** Berta-Jourdan-Schule; € 96

3830-05 West Sandra Ellbogen

Fr, 18.30 — 19.30 Uhr, **23. Feb. — 28. Juni, 13x** BIKUZ Sporthalle; € 78

3830-08 Jolly Thakkar

Di, 18.00 – 19.00 Uhr, **16. Apr. – 02. Juli, 12x** Gutenbergschule; € 72

3830-09 Nord Daniela Dunia

Mi, 19.45 – 20.45 Uhr, **17. Apr. – 26. Juni, 10x** Nordwestzentrum; € 60

Am Sonntag

3831-01 Cornelia Koecke So, 10.00 – 11.00 Uhr, **11. Feb. – 24. März, 7**x

VHS Sonnemannstraße; € 42



3831-02 Cornelia Koecke So, 10.00 – 11.00 Uhr, **21. Apr. – 07. Juli, 9x** VHS Sonnemannstraße: € 54

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

3835-03 Süd Thorsten Echt Do, 18.00 – 19.00 Uhr, **15. Feb. – 27. Juni, 15x** Riedhofschule: € 90

3835-05 Sandra Duran Ferraz Do, 18.00 – 19.00 Uhr, **15. Feb. – 04. Juli, 16x** Berta-Jourdan-Schule; € 96

3835-06 Monika Diaz del Aguila Fr, 18.30 – 19.30 Uhr, **16. Feb. – 05. Juli, 15x** Dr. Hoch's Konservatorium; € 90 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

Online: Zumba® Gold

3836-11 Monika Diaz del Aguila Di, 18.30 – 19.30 Uhr, **13. Feb. – 30. Apr., 9x** Online; € 54

3836-12 Monika Diaz del Aguila Di, 18.30 – 19.30 Uhr, **07. Mai – 09. Juli, 9x** Online: € 54

I siehe auch: Zumba® Gold, 7139-01 ff.

Tanz Dich fit

Ich bin Conni und tanze leidenschaftlich gerne – angefangen über Ballett und Folklore als Kind, später Modern Dance als Teenie, dann Standard/Latein im Rahmen des

mit ZUMBA

Uni-Sports, später schließlich auch Salsa und Merengue. Losgelassen hat mich das Tanzen nie, und insbesondere die lateinamerikanischen Klänge haben es mir angetan, so dass mein Weg mich zum ZUMBA führte. Ich bin zertifizierte ZUMBA Trainerin im Bereich ZUMBA FITNESS und auch ZUMBA Gold. ZUMBA® ist ein energiegeladenes Tanz-Fitness-Programm, das Lust auf Bewegung macht. Rhythmen aus Salsa, Merengue, Cumbia und Reggaeton werden mit Tanz, Intervall- und Widerstandstraining kombiniert und tänzerisch ausgeübt. Man kommt ins Schwitzen und bleibt trotz Anstrengung bei guter Laune! Die Abfolge der Schritte wird in einzelnen Choreografien erarbeitet. ZUMBA® ist für jedermann,

der Lust auf Tanzen und Bewegung hat. **Eure Conni Koecke**

Dance Workout

Sie suchen ein schweißtreibendes Ganzkörpertraining mit hohem Spaßfaktor? Dann sind Sie beim Dance Workout genau richtig! Die Kombination aus Herz-Kreislauf-Training, Bauch-Beine-Po sowie stärkenden und mobilisierenden Übungen sorgt für Abwechslung und trainiert Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination. Alles verpackt in leicht nachvollziehbaren Choreografien, so dass ein Einstieg jederzeit problemlos möglich ist.

Mitmachen können alle, auch ohne Vorkenntnisse oder Erfahrungen im Tanzbereich. Getanzt wird zu Rap, Funk, Dancehall, Oldschool Hip Hop, House, Soul. Pop und Charts.

3840-01 West Elena Vieten

Mo, 19.00 – 20.00 Uhr, **04. März – 01. Juli, 14x** BIKUZ Sporthalle; € 84

Aquafitness

Im Wasser lassen sich viele Bewegungen und Übungen schonender durchführen als im Trockenen. Auftrieb und Wasserwiderstand ermöglichen ein vielseitiges Programm zur Kräftigung, Dehnung und Mobilisation der Muskulatur. Nebenbei wird Ausdauer trainiert. Auch für Nichtschwimmer:innen geeignet.

3850-01 Ost Birgit Volk Fr, 18.00 – 19.00 Uhr, **16. Feb. – 05. Juli, 17x** Hufeland-Haus; € 170

3850-03 Ost *Birgit Volk* Fr, 19.00 – 20.00 Uhr, **16. Feb. – 05. Juli, 17x** Hufeland-Haus; € 170

Ballsport und Fitnesstraining

Nach einer Aufwärmphase mit Gymnastik, Konditions- und Fitnesstraining spielen Sie in entspannter Atmosphäre Ball. Basketball, Handball und Fußball stehen je nach Wunsch der Gruppe auf dem Pro-



Bitte zu unseren Indoor-Bewegungskursen mitbringen (je nach Bedarf):

- Handtuch
- Getränk und bei Workshops einen Imbiss
- Etwas zum Überziehen
- Bequeme Sportkleidung
- Hallenschuhe

gramm. Auch für weniger trainierte Sportler:innen geeignet.

3860-01 Süd Thomas Hingst; Nicole Basadre Mi, 20.30 – 22.00 Uhr, **07. Feb. – 03. Juli, 18x** Riedhofschule: € 135

Fitness und Beweglichkeit

Pilates

Pilates ist ein Ganzkörpertraining, bei dem der Fokus auf die Kräftigung tiefliegender Muskeln, vor allem der Bauch-, Rücken-, und Beckenbodenmuskulatur (den sogenannten Powerhouse), gelegt wird. Die Übungen werden langsam und konzentriert, im Rhythmus mit der Atmung durchgeführt wodurch ein fließender Bewegungsablauf entsteht. Während der Stunde wechseln sich kräftigende und dehnende Übungen ab, so dass auch die Beweglichkeit gefördert wird.

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.

Tagsüber

3900-01 Heidi Gumbert Di, 12.15 – 13.15 Uhr, **13. Feb. – 19. März, 6x** Dr. Hoch's Konservatorium: € 48

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

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

3900-03 Heidi Gumbert

Di, 12.15 – 13.15 Uhr, **16. Apr. – 02. Juli, 11x** Dr. Hoch's Konservatorium: € 80

Abends

3900-10 *Derya Morgen* Mo, 18.00 – 19.00 Uhr, **19. Feb. – 01. Juli, 14x**

Mo, 18.00 — 19.00 Uhr, **19. Feb. — 01. Juli, 14**. Berta-Jourdan-Schule; € 84

3900-11 Derya Morgen

Mo, 20.00 – 21.00 Uhr, **19. Feb. – 01. Juli, 14x** Berta-Jourdan-Schule: € 84

3900-12 West Stefanie Langhammer Do, 18.00 – 19.00 Uhr, **22. Feb. – 04. Juli, 13x** BIKUZ Sporthalle; € 78

Online

3900-20 Lilly Trubitzin
Di, 08.30 – 09.30 Uhr, **13. Feb. – 26. März, 7x**Online: € 49

3900-22 Lilly Trubitzin Di, 08.30 – 09.30 Uhr, **16. Apr. – 18. Juni, 10x**

Pilates intensiv

Online; € 70

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

3920-01 Derya Morgen

Do, 10.30 – 11.45 Uhr, **22. Feb. – 04. Juli, 13x** Dr. Hoch's Konservatorium; € 98

3920-02 Heidi Gumbert

Do, 18.00 – 19.00 Uhr, **22. Feb. – 11. Juli, 16x** Berta-Jourdan-Schule: € 96

3920-02 Süd Susanne Schnabel

Di, 18.00 – 19.30 Uhr, **20. Feb. – 25. Juni, 15x** Riedhofschule; € 135

3920-04 West Stefanie Langhammer Do, 19.00 – 20.00 Uhr, **22. Feb. – 04. Juli, 13x** BIKUZ Sporthalle; € 78

Online

3920-06 Susanne Schnabel Do, 18.15 – 19.30 Uhr, **22. Feb. – 27. Juni, 14x** Online; € 105

Pilates trifft Yoga

Pilates- und Yogaübungen können beides sein: entspannend und fordernd, statisch und fließend, anstrengend und lockernd. Dieser Kurs bietet die Möglichkeit, Körper und Geist durch ein konzentriertes, dem Atemfluss angepasstes Üben in Einklang zu bringen, bei dem sich Anspannung und Entspannung die Waage halten.

3925-01 West Heike Schemmer-Schlapp Mo, 20.00 – 21.30 Uhr, **19. Feb. – 06. Mai, 9x** BIKUZ Sporthalle; € 81

3925-02 West Heike Schemmer-Schlapp Mo, 20.00 – 21.30 Uhr, **27. Mai – 01. Juli, 6x** BIKUZ Sporthalle; € 54

Online

3926-01 Solène Boss Di, 18.00 – 19.00 Uhr, **05. März – 02. Juli, 14x** Online: € 84

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.

3930-01 Lilly Trubitzin

Do, 19.00 – 20.00 Uhr, **15. Feb. – 21. März, 6x** Dr. Hoch's Konservatorium; € 36

3930-02 Nord Heike Schemmer-Schlapp Do, 19.00 – 20.00 Uhr, **22. Feb. – 25. Apr., 7x** Nordwestzentrum; € 42

3930-03 Lilly Trubitzin

Do, 19.00 – 20.00 Uhr, **18. Apr. – 20. Juni, 8x** Dr. Hoch's Konservatorium; € 48

3930-04 Nord Heike Schemmer-Schlapp; Jutta Persch

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

Online

3931-01 Lilly Trubitzin Mi, 18.30 — 19.30 Uhr, **14. Feb. — 27. März, 7x** Online; € 42

3931-02 Lilly Trubitzin

Mi, 18.30 – 19.30 Uhr, **17. Apr. – 19. Juni, 9x** Online; € 54

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 regelmäßiges Training wird die Flexibilität und Elastizität des Fasziengewebes wiederhergestellt bzw. erhalten.

3940-04 Eva Fuchs
Do, 12.30 — 13.30 Uhr, **15. Feb. — 25. Apr., 8x**Dr. Hoch's Konservatorium: € 56

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

3940-13 Eva Fuchs Do, 12.30 – 13.30 Uhr, **16. Mai – 04. Juli, 7x** Dr. Hoch's Konservatorium; € 49

3940-21 Nord Eva Fuchs
Di, 19.15 – 20.15 Uhr, **16. Juli – 13. Aug., 5x**Nordwestzentrum: € 30

3940-22 Eva Fuchs Do, 18.00 – 19.00 Uhr, **18. Juli – 15. Aug., 5x** VHS Sonnemannstraße; € 30

Workshop

3940-30 Eva Fuchs So, 12.30 – 15.30 Uhr, **17. März, 1x** Dr. Hoch's Konservatorium; € 24

3940-32 Nord Eva Fuchs Sa, 12.30 – 15.30 Uhr, **25. Mai, 1x** Nordwestzentrum; € 24

Faszientraining für den Rücken Mit der Franklin-Methode®

Sie möchten sich im unteren Rückenbereich flexibler, entspannter und ausgeglichener fühlen? Dazu erkunden Sie zunächst mit gezielten Übungen die Hauptfaszie im Lendenbereich und erfahren Wissenswertes über ihre Rolle für mehr Bewegungsfreiheit. Anschließend lernen Sie durch Wahrnehmungsübungen, Bewegung und Berührung gezielt Ihre Rückenfaszien zu trainieren sowie den gesamten Rücken auszubalancieren und zu entlasten.

3950-01 Eva Fuchs Sa, 12.30 – 15.30 Uhr, **08. Juni, 1x** Dr. Hoch's Konservatorium: € 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

3955-02 Susanne Kleidon Sa, 10.30 – 12.30 Uhr, **11. Mai, 1x** Dr. Hoch's Konservatorium; € 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

3960-01 West Heike Schemmer-Schlapp Mo, 19.00 – 20.00 Uhr, **19. Feb. – 06. Mai, 9x** BIKUZ Sporthalle; € 54

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

3960-05 West Heike Schemmer-Schlapp Mo, 19.00 – 20.00 Uhr, **27. Mai – 01. Juli, 6x** BIKUZ Sporthalle; € 36

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.

3970-05 Susan Guttzeit Do, 17.00 – 18.00 Uhr, **15. Feb. – 21. März, 6x** VHS Sonnemannstraße; € 36

3970-06 Nord Susan Guttzeit Do, 16.30 – 17.30 Uhr, **16. Mai – 27. Juni, 6x** Nordwestzentrum; € 36

Workshop

3971-01 West Susan Guttzeit Sa, 10.00 – 13.15 Uhr, **16. März, 1x** BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 24

3971-02 Nord Susan Guttzeit Sa, 13.00 – 16.15 Uhr, **04. Mai, 1x** Nordwestzentrum; € 24

3971-03 Susan Guttzeit Sa, 10.00 – 13.15 Uhr, **29. Juni, 1x** Dr. Hoch's Konservatorium; € 24

In English

Active Isolated Stretching is a movement-based technique that improves mobility and reduces stress. Movements are gentle, rhythmic, and repeated several times for the greatest effect. The stretches are not held but carried out only as far as the build-up of tension in the targeted muscle allows. The pumping action of active muscle contractions also increases circulation and the removal of metabolic waste products. Your hands and a special strap assist the stretches. In this 6-week class in English you will learn a short routine for stretching the major muscles in the shoulders, neck, back, hips and legs. Stretches are done standing, seated, and on a fitness mat on the floor.

The special strap used in this technique is available for purchase (5€) from the instructor. Please wear comfortable clothes and bring a towel, socks, and something to drink to class.

3972-01 Susan Guttzeit Fr, 17.15 – 18.15 Uhr, **03. Mai – 14. Juni, 6x** Dr. Hoch's Konservatorium; € 36

GYROKINESIS®

GYROKINESIS® ist ein ganzheitliches Bewegungssystem. Es mobilisiert die Gelenke, dehnt und stärkt die Muskulatur, während gleichzeitig das Nervenund 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.

3980-01 Eva Fuchs

Mo, 12.30 – 13.30 Uhr, **12. Feb. – 01. Juli, 17x** Dr. Hoch's Konservatorium; € 102

3980-02 Nord Eva Fuchs

Mi, 08.00 – 09.00 Uhr, **14. Feb. – 24. Apr., 8x** Nordwestzentrum: € 48

3980-03 Eva Fuchs

Mi, 20.15 – 21.30 Uhr, **14. Feb. – 24. Apr., 8x** Dr. Hoch's Konservatorium: € 60

3980-09 Nord Eva Fuchs

Mi, 08.00 – 09.00 Uhr, **15. Mai – 03. Juli, 8x** Nordwestzentrum: € 48

3980-10 Eva Fuchs

Mi, 20.15 – 21.30 Uhr, **15. Mai – 03. Juli, 8x** Dr. Hoch's Konservatorium: € 60

3980-31 Nord Eva Fuchs

Di, 17.30 – 19.00 Uhr, **16. Juli – 13. Aug., 5x** Nordwestzentrum: € 45

3980-32 Eva Fuchs

Mi, 19.15 – 20.45 Uhr, **17. Juli – 14. Aug., 5x** VHS Sonnemannstraße; € 45

Workshop

3981-01 Eva Fuchs

So, 12.30 – 15.30 Uhr, **21. Apr., 1x** Dr. Hoch's Konservatorium; € 24

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

3982-02 Eva Fuchs

Mi, 12.30 – 13.30 Uhr, **14. Feb. – 03. Juli, 17x** Dr. Hoch's Konservatorium; € 119

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

Workshop

3991-01 Satu Panzner So, 12.30 – 15.30 Uhr, **04. Feb., 1x** Dr. Hoch's Konservatorium; € 24

3991-02 Satu Panzner

So, 12.30 — 15.30 Uhr, **24. März, 1x** Dr. Hoch's Konservatorium: € 24

3991-03 West Satu Panzner Sa, 12.30 – 15.30 Uhr, **25. Mai, 1x** BIKUZ Sporthalle; € 24

3991-04 Nord Satu Panzner Sa, 12.00 – 15.00 Uhr, **08. Juni, 1x** Nordwestzentrum; € 24

3991-05 Satu Panzner So, 12.30 – 15.30 Uhr, **14. Juli, 1x** Dr. Hoch's Konservatorium: € 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

Schultern und Nacken Übungen gegen Verspannungen

In diesem Tagesworkshop werden wir wohltuende Übungen zur Lockerung, Entspannung, Dehnung und Kräftigung durchführen, mit denen Schulterund Nackenbeschwerden vorgebeugt und Schmerzen gelindert werden können.

3995-20 *Heidi* Gumbert Sa, 10.15 – 15.30 Uhr, **20. Apr., 1x** Dr. Hoch's Konservatorium; € 42



Gesellschaft, Politik Psychologie

Frankfurt, Region, Umwelt

> Kunst, Kultur, Kreativität

> > Gesundheit

Deutsch als Fremdsprache

Sprachen

Beruf, Karriere, Computer, Internet

> Grundbildung, Schule

Deutsch als Fremdsprache

Allgemeine Informationen	134	Kuı
Deutschkurse im freien Programm		
Deutsch-Prüfungen	136	sel
Deutschkurse im geförderten Programm	137	

Kursangebot	138
Schätzen Sie Ihre Sprachkenntnisse selbst ein (GER)	148

• erwerben Sie Kompetenzen, um in der

die Sie an der VHS ablegen können

deutschen Sprache handlungsfähig zu werden
bereiten Sie sich auf Deutsch-Prüfungen vor,

Spezielle Angebote

Deutsch als Fremdsprache

Ein breites Angebot für alle, die Interesse am Erlernen der deutschen Sprache haben

Die zunehmende Internationalisierung von Wirtschaft und Kultur, die wachsende Mobilität in Europa und sich verstärkende Migrationsbewegungen erfordern immer bessere Sprachkenntnisse und interkulturelle Kompetenzen. Herkunfts- und fremdsprachliche Kompetenzen gehören zu den vom Europarat empfohlenen Schlüsselkompetenzen des lebensbegleitenden Lernens.

Sprachkurse vermitteln ein interkulturelles Grundverständnis und fördern die Offenheit für andere Kulturen. Sprachkenntnisse gelten als Schlüssel der Integration. Sie sind eine notwendige Bedingung für die Eingliederung in Schule, Ausbildung, Beruf und Gesellschaft. Integration zu fördern ist ein zentraler Bestandteil des gesellschaftlichen Auftrags der Volkshochschule.

Deutschkurse Frühjahr/Sommer 2024

Sie können bei uns Deutschkurse besuchen, die vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) gefördert werden, sowie Deutschkurse, die Sie in unserem freien Programm individuell buchen können.

Unser vielfältiges Programm mit regelmäßigen Kursstarts auf allen Sprachniveaus finden Sie unter **vhs.frankfurt.de.** Wir freuen uns auf Sie.

Fortbildung für Kursleiter:innen

Die Qualität unseres Unterrichts liegt uns sehr am Herzen. Aus diesem Grund bieten wir allen DaF/DaZ-Kursleitungen die Möglichkeit, ihr fachliches Wissen in ausgewählten Themenbereichen zu erweitern, neue Ideen und Inspirationen für ihren Unterricht zu sammeln und mit anderen Lehrkräften in fachlichen Austausch zu treten.

Bei der Zusammenstellung unserer Angebote legen wir Wert darauf, aktuelle Problemstellungen aus dem DaF/DaZ-Bereich sowie die Wünsche unserer Kursleitenden aufzugreifen. Wir bieten aber auch Angebote zu Themen außerhalb der klassischen pädagogischen Fragestellungen an. Aktuelle Informationen zu unserem Fortbildungsangebot finden Sie auf unserer Webseite vhs.frankfurt.de oder im Flyer "Kursleiterfortbildungen für DaF-/DaZ-Lehrkräfte".

Gerne beraten wir Sie auch persönlich zu Ihren Weiterbildungsmöglichkeiten.



Sie möchten einen Deutschkurs an der Frankfurter VHS besuchen?

Sie erreichen uns über unser

Info-Telefon Deutschkurse: 069 212-71511

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

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

Mo + Mi 13 – 18 Uhr

Di + Do 10 – 13 Uhr

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

vhs.frankfurt.de/Termin

oder telefonisch unter 069 212-71511

Sie zahlen Ihren Kurs selbst?

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

vhs-frankfurt.eurotest.me

Weitere Informationen online unter:

vhs.frankfurt.de/termin



In unseren Integrationskursen lernen Sie anhand konkreter, authentischer Beispiele aus Ihrem alltäglichen Leben.

Die Handlungsorientierung des Unterrichts ermöglicht Ihnen praktische Erfahrungen und befähigt Sie dazu, sich aktiv und selbstbestimmt an der Gestaltung unserer Gesellschaft zu beteiligen. Diese Fähigkeit zum Mitgestalten gesellschaftlicher Prozesse ist ein wesentliches Lernziel von Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE).

> Weitere Informationen unter vhs.frankfurt.de/BNE

Deutschkurse im freien Programm

Wir unterstützen Sie dabei, Ihren eigenen Lernrhythmus zu finden und nachhaltig Lernfortschritte zu erzielen, sei es im Kursraum oder im virtuellen Klassenzimmer. Sie lernen entsprechend Ihrer individuellen Lernbedürfnisse und anhand authentischer Sprachsituationen aus dem privaten wie beruflichen Alltag.

Entsprechend Ihrer sprachlichen Vorkenntnisse erweitern Sie in unseren Deutschkursen Ihre sprachliche Kompetenz, indem Sie die dafür erforderlichen Grundfertigkeiten Lesen, Hören, Schreiben und Sprechen trainieren, Ihren Wortschatz erweitern und grammatische Strukturen kennenlernen oder festigen. Alle unsere Angebote orientieren sich am Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER, siehe auch Seite 148).

Wir bieten eine Vielzahl von Kursen am Vormittag, am Nachmittag, am Abend oder auch am Wochenende und an vielen verschiedenen Standorten in der Stadt an. Auch Online-Kurse haben wir im Angebot. Das komplette Programm finden Sie ab Seite 138.

Gerne beraten wir Sie für die richtige Kurswahl individuell und kostenfrei, überprüfen Ihren Sprachstand und empfehlen Ihnen den für Sie

In unseren Kursen der Niveaustufen A1 bis

sprachlich zu handeln. Diese Kurse richten

B1 lernen Sie, in wichtigen Alltagssituationen

Deutsch A1 – B1

passenden Kurs. Einen Beratungstermin erhalten Sie online unter

vhs.frankfurt.de/Termin.

Die Kursanmeldung im freien Programm erfolgt idealerweise über einen Termin bei der Sprachberatung Deutsch als Fremdsprache. Bitte bringen Sie evtl. bereits vorhandene Deutsch-Zertifikate zum Beratungstermin mit.

Eine individuelle Buchung ist nach Selbsteinschätzung und Onlinetest ebenfalls möglich. Bitte beachten Sie, dass bei einer Fehleinschätzung eine Umbuchung nicht garantiert werden kann.

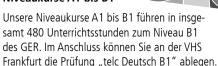
Hier finden Sie einen ersten Überblick über unser Kursangebot:

Onlinekurse

Viele unserer Kurse bieten wir nicht nur im Präsenzunterricht, sondern auch als Onlinekurse oder im Blended Learning an.

Bei Kursen mit Onlineanteil erhalten Sie kurz vor Kursbeginn alle Zugangsdaten. Sie benötigen eine stabile Internetverbindung und einen Computer mit Webcam und Mikrofon.

Niveaukurse A1 bis B1



Je Kurs in der Regel 20 Termine von 4x 45 min., 2–5x wöchentlich – vormittags oder abends, € 320.

Niveaukurse B2 bis C2

Unsere Niveaukurse B2 bis C2 führen in insgesamt 700 Unterrichtsstunden zum Niveau C2 des GER. Auf dem Niveau B2 können Sie an der VHS Frankfurt die Prüfung "telc Deutsch B2" ablegen.

Auf dem Niveau C1 können Sie an der Prüfung "Goethe-Zertifikat C1" teilnehmen.

Je Kurs in der Regel 25 Termine von 4x 45 min., 2–5x wöchentlich – vormittags, nachmittags oder abends, € 390.

Deutsch B2 bis C1

In unseren Kursen der Niveaustufen B1+ bis C1 lernen Sie, in komplexeren Situationen sprachlich zu handeln, vor allem auch in arbeits- oder ausbildungsrelevanten Kontexten. In diesen Kursen, die sich an fortgeschrittene Lernende wenden, sind Sie richtig, wenn Sie bereits über gute bis sehr gute Vorkenntnisse der deutschen Sprache verfügen.

Deutsch C1+/C2

In unseren Kursen der Niveaustufen C1+/C2 lernen Sie, sich spontan, flüssig und sehr präzise auch in sehr komplexen, nicht alltäglichen Situationen auszudrücken. Dieses Kursangebot wendet sich an Interessierte, die bereits über ein großes sprachliches Repertoire in der deutschen Sprache verfügen, ihren Deutschkenntnissen aber noch den letzten Schliff verleihen wollen

sich an Interessent:innen ohne Vorkenntnisse Deutsch C1+ – C2 der deutschen Sprache und an Lernende mit geringeren Sprachkenntnissen. Deutsch C1.1 - C1.2 Deutsch B2.3 - B2.4 Deutsch B2.1-B2.2 Deutsch B1.1 – B1.2 C1 + /C2**B2** C1Deutsch A2.1 – A2.2 **B**2 **Aufbaukurs** Grundkurs Deutsch A1.1 – A1.2 **B1 A2** Α1 **Elementare Sprachverwendung** Selbstständige Sprachverwendung Kompetente Sprachverwendung

Zusatzangebote

Über die Kurse unserer Zusatzangebote Deutsch können Sie gezielt an ihren individuellen Sprachkompetenzen arbeiten. Diese Kurse können Sie ergänzend zu unseren Niveaukursen oder unabhängig davon buchen. Sie können zwischen Konversations- oder Schreibkursen, spezifischen Phonetik-, Wortschatz- oder Grammatiktrainings und vielen weiteren Angeboten wählen.

Unterschiedliche Kursdauern, 1–2x wöchentlich – vormittags, nachmittags, abends oder am Wochenende, mindestens 8 Teilnehmende, € 4,50 pro Unterrichtseinheit (45 Minuten).

Prüfungstrainings und Prüfungsvorbereitungskurse

In unseren Prüfungsvorbereitungskursen haben Sie die Möglichkeit, sich intensiv mit den jeweiligen Prüfungsanforderungen vertraut zu machen und gezielt an Ihrem individuellen Förderbedarf zu arbeiten. Benötigen Sie vor allem strategische Tipps für eine erfolgreiche Prüfungsteilnahme, sind unsere Prüfungstrainings das Richtige für Sie.

Unterschiedliche Kursdauern, 1–3x wöchentlich – vormittags, nachmittags, abends oder am Wochenende.

Informationen zum Einbürgerungstest unter vhs.frankfurt.de

Prüfungen

Sie können bei uns eine Vielzahl von Prüfungen der großen Sprachprüfungsanbieter telc-GmbH und Goethe-Institut ablegen. Im Rahmen eines Integrationskurses können Sie bei uns darüber hinaus am "Deutschtest für Zuwanderer" (DTZ) und am Test "Leben in Deutschland" teilnehmen.

Eine Anmeldung zur Prüfung erfolgt über einen Termin im VHS-Kundenservice, den Sie online unter vhs.frankfurt.de/Anmeldung vereinbaren können

Wichtige Informationen zu den Prüfungen finden Sie unter vhs.frankfurt.de sowie auf den Internetseiten der Prüfungsinstitutionen:

- telc GmbH (www.telc.net)
- Goethe-Institut (www.goethe.de)

Prüfungen an der Frankfurter VHS Frühjahr/Sommer 2024

GER	Prüfungsformat	Prüfungs- termin	Anmelde- schluss	Entgelt	Anmelde- nummer
A2/B1	Deutsch-Test für Zuwanderer (A2/B1)	27.01.2024 24.02.2024 09.03.2024 20.04.2024 04.05.2024 29.06.2024 13.07.2024	18.12.2023 31.01.2024 14.02.2024 27.03.2024 10.04.2024 06.06.2024 19.06.2024	€ 120 € 120 € 120 € 120 € 120 € 120 € 120	9010-11 9010-12 9010-13 9010-14 9010-15 9010-16 9010-17
B1	telc Deutsch B1 / Zertifikat Deutsch – Prüfung	27.01.2024 24.02.2024 09.03.2024 20.04.2024 04.05.2024 29.06.2024 13.07.2024	13.12.2023 24.01.2024 07.02.2024 20.03.2024 03.04.2024 29.05.2024 12.06.2024	€ 180 € 180 € 180 € 180 € 180 € 180	9010-21 9010-22 9010-23 9010-24 9010-25 9010-26 9010-27
B2	telc Deutsch B2—Prüfung	27.01.2024 24.02.2024 09.03.2024 20.04.2024 04.05.2024 29.06.2024 13.07.2024	13.12.2023 24.01.2024 07.02.2024 20.03.2024 03.04.2024 29.05.2024 12.06.2024	€ 220 € 220 € 220 € 220 € 220 € 220 € 220	9010-31 9010-32 9010-33 9010-34 9010-35 9010-36 9010-37
	Deutsch- Test für den Beruf (B2)	02.02.2024 15.03.2024 24.05.2024 19.07.2024	04.12.2023 05.02.2024 15.04.2024 10.06.2024	€ 220 € 220 € 220 € 220	9010-41 9010-42 9010-43 9010-44
C1	telc Deutsch C1 - Prüfung	09.03.2024 04.05.2024 29.06.2024 13.07.2024	07.02.2024 03.04.2024 29.05.2024 12.06.2024	€ 240 € 240 € 240 € 240	9010-52 9010-54 9010-55 9010-56

Deutschkurse im geförderten Programm

Integrationskurse

Wenn Sie in Deutschland leben wollen, möchten Sie natürlich auch die Sprache lernen und wichtige Informationen über Ihre neue Heimat erhalten. Die Teilnahme an einem Integrationskurs kann Ihnen beides ermöglichen. Ziel des Integrationskurses ist, dass Sie sich selbständig und ohne fremde Hilfe im Alltag verständigen können.

Wir halten ein breites Kursangebot für Sie bereit, auch wenn Sie einen individuellen Lernbedarf oder wenig Erfahrung im Fremdsprachenlernen haben.

Jeder Integrationskurs besteht aus einem Sprachkurs mit dem Zielniveau B1 und dem Kurs "Leben in Deutschland". Die Länge des Integrationskurses richtet sich nach ihrem individuellen Lernbedarf.

Allgemeiner Integrationskurs

- Der allgemeine Integrationskurs dauert 600 Unterrichtseinheiten (UE) und teilt sich in sechs Kursabschnitte.
- Sie lernen, Alltagssituationen wie z.B. Arbeit, Wohnen, Kinderbetreuung, Freizeitgestaltung, Gesundheit etc. zu bewältigen.
- Der Sprachkurs schließt mit der Prüfung "Deutsch-Test für Zuwanderer" (DTZ) ab.

Integrationskurs mit Alphabetisierung

Wenn Sie zum ersten Mal lesen und schreiben lernen möchten, oder vielleicht etwas lesen und schreiben können, aber nicht in ausreichendem Maße, dann ist ein Alphabetisierungskurs das Richtige für Sie.

In den Integrationskursen mit Alphabetisierung lernen Sie nicht nur Deutsch, sondern gleichzeitig auch in lateinischer Schrift lesen und schreiben.

Der Integrationskurs mit Alphabetisierung umfasst 900 UE + 300 UE Wiederholung und schließt mit der Prüfung DTZ ab.

Orientierungskurs "Leben in Deutschland"

Im Anschluss an Ihren Sprachkurs und den "Deutsch-Test für Zuwanderer" besuchen Sie den Orientierungskurs. Der Orientierungskurs umfasst 100 UE.

- Sie erfahren mehr über die Rechtsordnung, Geschichte und Kultur in Deutschland, über Formen des Zusammenlebens in der Gesellschaft und über Werte, die in Deutschland wichtig sind.
- Den Orientierungskurs schließen Sie mit dem Abschlusstest "Leben in Deutschland" ab.



Berufssprachkurse gemäß §45a AufenthG

Nach der erfolgreichen Beendigung Ihres Integrationskurses haben Sie die Möglichkeit, in einem Berufssprachkurs Ihre bereits erworbenen Sprachkenntnisse und berufsbezogenen Kenntnisse zu erweitern.

Informationen über Voraussetzungen zur Teilnahme und Förderung erhalten Sie auf der Internetseite des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge (BAMF): www.bamf.de oder von Ihren persönlichen Ansprechpartner:innen beim Jobcenter.

Allgemeiner Integrationskurs

Prüfung: Leben in Deutschland Leben in Deutschland 100 UE . Ich kann mich aktiv Prüfung: "Deutsch-Test für Zuwanderer" (DTZ) an Diskussionen beteiligen. Deutsch B1.2 100 UE **B1 Deutsch B1.1** 100 UE Ich kann über meinen Alltag erzählen und Deutsch A2.2 100 UE **A2** einfache. kurze Deutsch A2.1 100 UE Gespräche führen. Deutsch A1.2 100 UE Ich kann mich vor-Deutsch A1.1 100 UE stellen und einfache Fragen stellen.

Gibt es Fördermöglichkeiten für mich?

Unter bestimmten Voraussetzungen übernimmt das BAMF ganz oder teilweise die Kosten für einen Integrationskurs. Ob eine Kostenbefreiung für Sie in Frage kommt, prüfen Sie bitte anhand der Informationen auf der Internetseite des BAMF unter www.bamf.de.

Der Antrag auf Kostenbefreiung muss vor Beginn des Integrationskurses gestellt werden. Gern händigen Ihnen unsere Mitarbeiter:innen der Beratung auch ein entsprechendes Antragsformular aus.

Fahrtkosten

Wenn Ihre Sprachschule fußläufig weiter als drei Kilometer vom Wohnort entfernt liegt, erhalten Sie unter bestimmten Voraussetzungen anteilig Fahrtkosten für Ihre Fahrt zum Kursort.

Deutschkurse im freien Programm

Intensivkurse A1 – B1 mit dem Lehrwerk "Linie 1"

Unsere Intensivkurse A1- B1 führen in insgesamt 480 Unterrichtsstunden zum Niveau B1 des GER. Im Anschluss daran besteht die Möglichkeit, an der VHS Frankfurt die Prüfung "telc Deutsch B1" ("Zertifikat Deutsch") abzulegen.

Eine Anmeldung zum Kurs erfolgt idealerweise über einen Termin bei der Sprachberatung Daf. Eine individuelle Buchung ist nach Selbsteinschätzung und Online-Test ebenfalls möglich. Diesen können Sie unter vhs-frankfurt.eurotest.me ablegen. Bei einer Fehleinschätzung können wir eine Umbuchung allerdings nicht garantieren.

A₁

Sie lernen in den Kursen der Niveaustufe A1 alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden. Sie lernen sich und andere vorstellen und persönliche Fragen stellen und Antworten geben (z.B. zu Wohnort, Herkunft, Freizeit, etc.). Sie können auf sehr einfache Art kommunizieren, wenn die anderen Personen klar und langsam sprechen. Die Niveaustufe A1 umfasst die Teilstufen A1.1 und A1.2.

Deutsch A1.1

Lehrwerk: Linie 1 A1.1, Klett Verlag

Vormittags

4071-02 Lidia Wanat: Robert Sindermann Mo - Fr. 08.45 - 12.00 Uhr.

12. Feb. - 08. März, 20x Abendgymnasium; € 320

4071-04 Dr. Olena Karasenko; Tina Wüsthof

Mo - Fr, 08.45 - 12.00 Uhr, 18. März – 26. Apr., 20x

VHS Sonnemannstraße; € 320

4071-06 Karin Künstner: Achim Jankowski Mo - Fr. 08.45 - 12.00 Uhr. **06. Mai - 07. Juni. 20x** VHS Sonnemannstraße; € 320

4071-08 Ulrich Kollenberg; N.N. Mo - Fr, 08.45 - 12.00 Uhr, 17. Juni - 12. Juli, 20x VHS Sonnemannstraße: € 320

4071-10 Benito Casás Rama; Tanja Gerczikow Mo - Fr. 08.45 - 12.00 Uhr.

12. Aug. - 06. Sep., 20x

VHS Sonnemannstraße: € 320

Abends

4071-70 N.N. Mo + Mi, 18.00 - 21.15 Uhr,

08. Apr. - 19. Juni, 20x

Bethmannschule; € 320

Deutsch A1.2

Lehrwerk: Linie 1 A1.2. Klett Verlag

Vormittags

4072-02 Johanna Nüsse; N.N. Mo - Fr, 08.45 - 12.00 Uhr,

12. Feb. - 08. März, 20x

VHS Sonnemannstraße: € 320

4072-04 Lidia Wanat: Robert Sindermann Mo - Fr, 08.45 - 12.00 Uhr,

18. März - 26. Apr., 20x

Abendgymnasium; € 320

4072-06 Dr. Olena Karasenko; Tina Wüsthof Mo - Fr. 08.45 - 12.00 Uhr. **06. Mai - 07. Juni. 20x** VHS Sonnemannstraße: € 320

4072-08 Karin Künstner; Achim Jankowski Mo - Fr. 08.45 - 12.00 Uhr. 17. Juni - 12. Juli. 20x VHS Sonnemannstraße; € 320

4072-10 Ulrich Kollenberg: N.N. Mo - Fr, 08.45 - 12.00 Uhr,

12. Aug. - 06. Sep., 20x

VHS Sonnemannstraße: € 320

Abends

4072-72 N.N.

Mo + Mi, 18.00 - 21.15 Uhr,

01. Juli – 25. Sep., 20x

Bethmannschule; € 320

A2

Sie lernen in den Kursen der Niveaustufe A2 oft gebrauchte Ausdrücke in Alltagssituationen verstehen, z. B. Informationen zur Person, Familie, Einkaufen, Arbeit etc. Sie können in einfachen Situationen Informationen austauschen und Dinge des alltäglichen Lebens beschreiben. Die Niveaustufe A2 umfasst die Teilstufen A2.1 und A2.2.

Deutsch A2.1

Lehrwerk: Linie 1 A2.1, Klett Verlag

Vormittags

4073-02 Benito Casás Rama: Tania Gerczikow Mo - Fr. 08.45 - 12.00 Uhr.

12. Feb. - 08. März. 20x

VHS Sonnemannstraße: € 320

4073-04 Johanna Nüsse: N.N.

Mo - Fr. 08.45 - 12.00 Uhr. 18. März – 26. Apr., 20x

VHS Sonnemannstraße: € 320

4073-06 Lidia Wanat: Robert Sindermann Mo - Fr, 08.45 - 12.00 Uhr, **06. Mai - 07. Juni, 20x** Abendgymnasium; € 320

4073-08 Dr. Olena Karasenko: Tina Wüsthof Mo - Fr, 08.45 - 12.00 Uhr, 17. Juni - 12. Juli, 20x VHS Sonnemannstraße; € 320

4073-10 Karin Künstner; Achim Jankowski

Mo - Fr, 08.45 - 12.00 Uhr,

12. Aug. - 06. Sep., 20x

VHS Sonnemannstraße; € 320

Abends

4073-70 Martina Jensong Mo + Di + Do, 18.00 - 21.15 Uhr, 12. März – 13. Mai, 20x Bethmannschule: € 320

Deutsch A2.2

Lehrwerk: Linie 1 A2.2, Klett Verlag

Vormittags

4074-02 Ulrich Kollenberg; N.N.

Mo - Fr, 08.45 - 12.00 Uhr, 12. Feb. - 08. März, 20x

VHS Sonnemannstraße; € 320

4074-04 Benito Casás Rama; Tanja Gerczikow Mo - Fr, 08.45 - 12.00 Uhr,

18. März – 26. Apr., 20x

VHS Sonnemannstraße: € 320

4074-06 Johanna Nüsse; N.N.

Mo - Fr, 08.45 - 12.00 Uhr, **06. Mai - 07. Juni, 20x** VHS Sonnemannstraße; € 320

4074-08 Lidia Wanat; Robert Sindermann Mo – Fr, 08.45 – 12.00 Uhr, **17. Juni – 12. Juli, 20x** Abendgymnasium; € 320

4074-10 Dr. Olena Karasenko; Tina Wüsthof Mo - Fr. 08.45 - 12.00 Uhr.

12. Aug. - 06. Sep., 20x

VHS Sonnemannstraße; € 320

Abends

4074-70 N.N.

Di + Do, 18.00 - 21.15 Uhr, **06. Feb. - 25. Apr., 20x** Bethmannschule: € 320

4074-72 Martina Jensong Mo + Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **21. Mai – 08. Juli, 20x** Bethmannschule: € 320

Online: Deutsch A2.2

Lehrwerk: Linie 1 A2.2, Klett Verlag

Abends

4074-74 N.N.

Di + Do, 18.00 - 21.15 Uhr, **09. Apr. – 20. Juni, 20x** Online; € 320

B1

Sie lernen in den Kursen der Niveaustufe B1 Meinungen in einfacher Sprache verstehen und ausdrücken. Sie lernen auch sich in vertrauten Kommunikationssituationen zusammenhängend zu Themen wie Arbeit, Schule, persönliche Interessen, Reisen etc. äußern. Am Ende der Niveaustufen können Sie auch über Erfahrungen und Pläne berichten, Träume, Hoffnungen und Ziele beschreiben. Die Niveaustufe B1 umfasst die Teilstufen B1.1 und B1.2.

Deutsch B1.1

Lehrwerk: Linie 1 B1.1, Klett Verlag

Vormittags

4075-02 Karin Künstner; Achim Jankowski Mo – Fr, 08.45 – 12.00 Uhr,

12. Feb. – 08. März, 20x VHS Sonnemannstraße; € 320

4075-04 Ulrich Kollenberg; N.N. Mo – Fr, 08.45 – 12.00 Uhr,

18. März – 26. Apr., 20x

VHS Sonnemannstraße; € 320

4075-06 Benito Casás Rama; Tanja Gerczikow Mo – Fr, 08.45 – 12.00 Uhr, **06. Mai – 07. Juni, 20x** VHS Sonnemannstraße: € 320

4075-08 Johanna Nüsse; N.N. Mo – Fr, 08.45 – 12.00 Uhr, **17. Juni – 12. Juli, 20x** VHS Sonnemannstraβe; € 320

4075-10 Lidia Wanat; Robert Sindermann Mo – Fr, 08.45 – 12.00 Uhr,

12. Aug. – 06. Sep., 20x Abendgymnasium; € 320

Abends

4075-72 N.N.

Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **02. Mai – 16. Juli, 20x** Bethmannschule; € 320

4075-74 Martina Jensong Mo + Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **12. Aug.** – **24. Sep., 20x** Bethmannschule: € 320

Online: Deutsch B1.1

Lehrwerk: Linie 1 B1.1, Klett Verlag

Abends

4075-76 Leyla Zorlu

Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **02. Juli – 26. Sep., 20x** Online; € 320

Deutsch B1.2

Lehrwerk: Linie 1 B1.2, Klett Verlag

Vormittags

4076-02 Dr. Olena Karasenko; Tina Wüsthof Mo – Fr, 08.45 – 12.00 Uhr,

12. Feb. – 08. März, 20x

VHS Sonnemannstraße; € 320

4076-04 Karin Künstner; Achim Jankowski Mo – Fr. 08.45 – 12.00 Uhr,

18. März – 26. Apr., 20x

VHS Sonnemannstraße: € 320

4076-06 Ulrich Kollenberg; N.N.

Mo – Fr, 08.45 – 12.00 Uhr, **06. Mai – 07. Juni, 20x** VHS Sonnemannstraße: € 320

4076-08 Benito Casás Rama; Tanja Gerczikow Mo – Fr, 08.45 – 12.00 Uhr, **17. Juni – 12. Juli, 20x** VHS Sonnemannstraße: € 320

4076-10 Johanna Nüsse; N.N. Mo – Fr, 08.45 – 12.00 Uhr, **12. Aug. – 06. Sep., 20x**

VHS Sonnemannstraße; € 320

Abends

4076-74 N.N. Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **13. Aug. – 05. Nov., 20x** Bethmannschule; € 320

Extras A2 bis B1

Unsere Zusatzangebote A2 – B1 fokussieren besondere Aspekte des Deutschlernens und können entweder einzeln oder als Unterstützung der (regulären) Sprachkurse gebucht werden. So können Sie gezielt Fertigkeiten wie z. B. Sprechen oder Schreiben trainieren. Wortschatz- und Grammatiktraining sind weitere Schwerpunkte der Zusatzangebote. Spezielle Kurse zur Prüfungsvorbereitung runden das Angebot ab. Eine Anmeldung zum Kurs erfolgt idealerweise über einen Termin bei der Sprachberatung DaF. Eine individuelle Buchung ist nach Selbsteinschätzung und Online-Test ebenfalls möglich. Diesen können Sie unter vhs-frankfurt. eurotest.me ablegen.

Prüfungstraining Zertifikat Deutsch B1 Präsenz

Sie haben Deutschkenntnisse auf Zertifikatsniveau und möchten die Prüfung zum "Zertifikat Deutsch B1" ablegen. Sie arbeiten mit einem Modelltest und simulieren die schriftliche und mündliche Prüfung. Darüber hinaus erhalten Sie Hinweise zum Prüfungsformat und strategische Tipps zur Aufgabenbewältigung.

Der Kurs findet in einer Präsenzform statt.

4091-01 Ingeborg Samer
Fr, 18.00 – 21.15 Uhr, Sa, 10.00 – 14.00 Uhr, So, 10.00 – 14.00 Uhr, **16. – 25. Feb., 6x**VHS Sonnemannstraße: € 135. Mat. Kosten € 26.70

Präsenz + Online

Sie haben Deutschkenntnisse auf Zertifikatsniveau und möchten die Prüfung zum "Zertifikat Deutsch B1" ablegen. Sie arbeiten mit einem Modelltest und simulieren die schriftliche und mündliche Prüfung. Darüber hinaus erhalten Sie Hinweise zum Prüfungsformat und strategische Tipps zur Aufgabenbewältigung.

Der Kurs findet sowohl online als auch in einer Präsenzform statt.

4091-02 Jasmin Fariwar Fr, 18.00 – 21.15 Uhr, Sa, 10.00 – 14.00 Uhr, So, 10.00 – 14.00 Uhr, **02. – 11. Feb., 6x** VHS Sonnemannstraße + Online; € 135, Mat. Kosten € 26,70

4091-03 Jasmin Fariwar Fr, 18.00 – 21.15 Uhr, Sa, 10.00 – 14.00 Uhr, So, 10.00 – 14.00 Uhr, **19. – 28. Apr., 6x** VHS Sonnemannstraße + Online; € 135, Mat. Kosten € 26,70

Prüfungstraining Deutsch Test für Zuwanderer A2 / B1

Sie haben Ihren Integrationskurs beendet und möchten nun die Prüfung "Deutschtest für Zuwanderer" ablegen. Im DTZ-Prüfungstraining bearbeiten Sie exemplarisch einzelne schriftliche Prüfungsteile und simulieren die mündliche Prüfung. Darüber hinaus erhalten Sie Hinweise zum Prüfungsformat und strategische Tipps zur Aufgabenbewältigung.

Lehrwerk: Pluspunkt Deutsch – Leben in Deutschland B1, Testheft mit DTZ-Modelltests und Audio-CD, Cornelsen Verlag

4091-80 West N.N.

Mo + Mi + Fr, 18.00 - 21.15 Uhr, **15. - 26. Jan., 6x** BIKUZ - Bildungs- und Kulturzentrum: € 110

4091-82 West N.N.

Sa, 09.30 - 14.30 Uhr,

So, 09.30 – 14.30 Uhr, **10. – 18. Feb., 4x**

BIKUZ - Bildungs- und Kulturzentrum; € 110

4091-84 West N.N.

Sa, 09.30 - 14.30 Uhr,

So, 09.30 - 14.30 Uhr, **20. - 28. April, 4x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 110

4091-86 West N.N.

Sa, 09.30 - 14.30 Uhr,

So, 09.30 – 14.30 Uhr, **15. – 23. Juni, 4x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 110

Grammatiktraining B1 / Teil A

Sie haben bereits Sprachkenntnisse auf dem Niveau B1 und können sich flüssig auf diesem Sprachniveau verständigen. Sie wiederholen und vertiefen Grammatikthemen der Niveaustufe B1. Thematisiert werden u.a. Akkusativ und Dativ mit und ohne Präpositionen, Reflexivpronomen sowie Adjektivdeklination. Teil A kann unabhängig von Teil B besucht werden.

4092-02 Uta Windsheimer Do, 18.00 – 20.15 Uhr, **01. Feb. – 21. März, 8x** VHS Sonnemannstraße: € 110

Grammatiktraining B1 / Teil B

Sie haben bereits Sprachkenntnisse auf dem Niveau B1 und können sich flüssig auf diesem Sprachniveau verständigen. Sie wiederholen und vertiefen Grammatikthemen der Niveaustufe B1. Thematisiert werden u.a. das Passiv, Präfixverben, Konjunktiv II und Nebensätze. Teil B kann unabhängig von Teil A besucht werden.

4092-04 Lidia Wanat Di, 18.00 – 20.15 Uhr, **16. Apr. – 04. Juni, 8x** VHS Sonnemannstraβe; € 110

Sprech- und Wortschatztraining B1 am Samstag

4093-02 Tanja Gerczikow Sa, 10.00 – 13.15 Uhr, **01. Juni – 06. Juli, 6x** VHS Sonnemannstraße: € 110

Kurse B2.1 – C2 mit dem Lehrwerk "Aspekte"

Unsere Deutschkurse B2 – C2 führen in insgesamt 700 Unterrichtsstunden zum Niveau C2 des GER. Auf dem Niveau B2 besteht die Möglichkeit, an der VHS Frankfurt die Prüfungen "telc Deutsch B2" oder das "Goethe-Zertifikat B2" abzulegen. Auf dem Niveau C1 ist die Teilnahme an den Prüfungen "Goethe-Zertifikat C1" oder "telc Deutsch C1 Hochschule" möglich.

Eine Anmeldung zum Kurs erfolgt idealerweise über einen Termin bei der Sprachberatung DaF. Eine individuelle Buchung ist nach Selbsteinschätzung und Online-Test ebenfalls möglich. Diesen können Sie unter vhs-frankfurt.eurotest.me ablegen. Bei einer Fehleinschätzung können wir eine Umbuchung nicht garantieren.

B2 Grundkurs

In den Grundkursen 1 und 2 der Niveaustufe B2 festigen Sie Ihre (bereits in der Niveaustufe B1 erworbene) sprachliche Kompetenz, erweitern Ihren Wortschatz und verbessern Ihre mündliche und schriftliche Ausdruckfähigkeit. Sie können sich zu Themen wie Arbeit, Schule, persönliche Interessen, Reisen etc. sicher und spontan äußern. Sie können auch mühelos über Erfahrungen und Pläne berichten, Träume, Hoffnungen und Ziele klar beschreiben und sind gut auf die Aufbaukurse B2 vorbereitet. Die Niveaustufe B2 Grundkurs umfasst mit 200 Unterrichtsstunden die Teilstufen B2.1 und B2.2.

Deutsch B2.1 Grundkurs

Lehrwerk: Aspekte neu B1 plus Teil 1, Lehr- und Arbeitsbuch mit Audio-CD, Teil 1, Ernst Klett Verlag

Vormittags

4140-02 Anna Fleiter; Birgit Kneiert

Mo – Fr, 08.45 – 12.00 Uhr,

19. Feb. - 22. März, 25x

VHS Sonnemannstraße; € 390

4140-04 Gudrun Greive; Ludwig Hoffmann Mo – Fr, 08.45 – 12.00 Uhr, **08. Apr. – 15. Mai, 25x** VHS Sonnemannstraße; € 390

4140-06 Robert Sindermann; Liane Niemietz-Klöckner

Mo – Fr, 08.45 - 12.00 Uhr, **27. Mai – 02. Juli, 25x** VHS Sonnemannstraße; € 390

4140-08 Jörg Oberbarnscheidt; Karl-Martin Hoffmann

Mo – Fr, 08.45 - 12.00 Uhr, **08. Juli – 30. Aug., 25x** VHS Sonnemannstraße; € 390

4140-11 Angela Pfotenhauer Mo + Mi + Fr, 08.45 – 12.00 Uhr, **11. März – 27. Mai, 25x** VHS Sonnemannstraße: € 390

Nachmittags

4140-50 N.N.

Mo – Fr, 14.00 – 17.15 Uhr, **08. Apr. – 15. Mai, 25x** VHS Sonnemannstraße: € 390

4140-52 Judith Stepp; Robert Sindermann Mo – Fr, 14.00 – 17.15 Uhr, **08. Juli – 30. Aug., 25x** VHS Sonnemannstraße; € 390

Ahends

4140-72 Robert Sindermann Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **02. Mai – 22. Aug., 25x**

VHS Sonnemannstraße; € 390

4140-74 N.N.

Mo + Mi + Do, 18.00 - 21.15 Uhr,

24. Juni – 09. Sep., 25x

VHS Sonnemannstraße; € 390

Online: Deutsch B2.1 Grundkurs

Lehrwerk: Aspekte neu B1 plus Teil 1, Lehr- und Arbeitsbuch mit Audio-CD, Teil 1, Ernst Klett Verlag

Abends

4140-70 Gabriele Wedel

Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **05. Feb. – 15. Mai,**

Online; € 390

4140-71 Judith Stepp Mo + Mi, 18.00 – 20.15 Uhr,

15. Apr. – 02. Sep., 33x Online; € 390

Deutsch B2.2 Grundkurs

Lehrwerk: Aspekte neu B1 plus Teil 2, Lehr- und Arbeitsbuch mit Audio-CD, Teil 2, Ernst Klett Verlag

Vormittags

4141-02 Liane Niemietz-Klöckner; Katharina Pult Mo – Fr, 08.45 – 12.00 Uhr,

19. Feb. - 22. März, 25x

VHS Sonnemannstraße; € 390

4141-04 Anna Fleiter; Birgit Kneiert Mo – Fr, 08.45 – 12.00 Uhr, **08. Apr. – 15. Mai, 25x** VHS Sonnemannstraße; € 390

4141-06 Gudrun Greive; Ludwig Hoffmann Mo – Fr, 08.45 – 12.00 Uhr, **27. Mai – 02. Juli, 25x** VHS Sonnemannstraße; € 390

4141-08 Robert Sindermann; Liane Niemietz-Klöckner

Mo – Fr, 08.45 – 12.00 Uhr, **08. Juli – 30. Aug., 25x** VHS Sonnemannstraße: € 390

4141-13 Angela Pfotenhauer Mo + Mi + Fr, 08.45 – 12.00 Uhr, **10. Juni – 26. Aug., 25x** VHS Sonnemannstraße; € 390

Nachmittags

4141-52 N.N.

Mo – Fr, 14.00 – 17.15 Uhr, **27. Mai – 02. Juli, 25x** VHS Sonnemannstraße: € 390

Online: Deutsch B2.2 Grundkurs

Lehrwerk: Aspekte neu B1 plus Teil 2, Lehr- und Arbeitsbuch mit Audio-CD, Teil 2, Ernst Klett Verlag

Abends

4141-72 Judith Stepp

Di + Do, 18.00 – 20.15 Uhr, **07. März – 18. Juli, 33x**

Online: € 390

4141-74 Gabriele Wedel Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **27. Mai – 09. Sep., 25x**

Online: € 390

B2 Aufbaukurs

In den Aufbaukursen 3 und 4 der Niveaustufe B2 lernen Sie, sich zu einem breiten Themenspektrum klar und detailliert auszudrücken. Sie lernen, einen Standpunkt zu einer aktuellen Frage darzustellen und die Vor- und Nachteile verschiedener Möglichkeiten zu erläutern. Am Ende der Niveaustufe B2 können Sie im eigenen Spezialgebiet auch Fachdiskussionen verstehen und sich so spontan und fließend verständigen, dass ein Gespräch mit Muttersprachlern ohne größere Anstrengung auf beiden Seiten gut möglich ist. Die Niveaustufe B2 Aufbaukurs umfasst mit 200 Unterrichtsstunden die Teilstufen B2.3 und B2.4.

Deutsch B2.3 Aufbaukurs

Lehrwerk: Aspekte neu B2 Teil 1, Lehr- und Arbeitsbuch mit Audio-CD, Teil 1, Ernst Klett Verlag

Vormittags

4142-02 Stefanie Neumann; Lioubov Babenko Mo – Fr, 08.45 – 12.00 Uhr,

19. Feb. – 22. März, 25x

VHS Sonnemannstraße; € 390

4142-04 Liane Niemietz-Klöckner; Katharina Pult Mo – Fr, 08.45 – 12.00 Uhr, **08. Apr. – 15. Mai, 25x** VHS Sonnemannstraße; € 390

4142-06 Anna Fleiter; Birgit Kneiert Mo – Fr, 08.45 – 12.00 Uhr, **27. Mai – 02. Juli, 25x** VHS Sonnemannstraße: € 390

4142-08 Gudrun Greive; Ludwig Hoffmann Mo – Fr, 08.45 – 12.00 Uhr, **08. Juli – 30. Aug., 25x** VHS Sonnemannstraße; € 390

Nachmittags

4142-54 N.N.

Mo − Fr, 14.00 - 17.15 Uhr, **08. Juli − 30. Aug., 25x** VHS Sonnemannstraße: €390

Online: Deutsch B2.3 Aufbaukurs

Lehrwerk: Aspekte neu B2 Teil 1, Lehr- und Arbeitsbuch mit Audio-CD, Teil 1, Ernst Klett Verlag

Abends

4142-72 Karl-Martin Hoffmann Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **18. März – 01. Juli, 25x**

Online; € 390

4142-76 Judith Stepp Di + Do, 18.00 – 20.15 Uhr, **13. Aug.** – **12. Dez., 33x** Online; € 390

Deutsch B2.4 Aufbaukurs

Lehrwerk: Aspekte neu B2 Teil 2, Lehr- und Arbeitsbuch mit Audio-CD, Teil 2, Ernst Klett Verlag

Vormittags

4143-02 Jörg Oberbarnscheidt; Karl-Martin Hoffmann

Mo - Fr, 08.45 - 12.00 Uhr,

19. Feb. - 22. März, 25x

VHS Sonnemannstraße; € 390

4143-04 Stefanie Neumann; Lioubov Babenko Mo – Fr, 08.45 – 12.00 Uhr, **08. Apr. – 15. Mai, 25x** VHS Sonnemannstraße; € 390

4143-06 Liane Niemietz-Klöckner; Katharina Pult Mo – Fr, 08.45 – 12.00 Uhr, **27. Mai – 02. Juli, 25x** VHS Sonnemannstraße: € 390

4143-08 Anna Fleiter; Birgit Kneiert Mo – Fr, 08.45 – 12.00 Uhr, **08. Juli – 30. Aug., 25x** VHS Sonnemannstraße; € 390

Nachmittags

4143-50 Judith Stepp; Robert Sindermann Mo – Fr, 14.00 – 17.15 Uhr,

19. Feb. – 22. März, 25x VHS Sonnemannstraße; € 390

Online: Deutsch B2.4 Aufbaukurs

Lehrwerk: Aspekte neu B2 Teil 2, Lehr- und Arbeitsbuch mit Audio-CD, Teil 2, Ernst Klett Verlag

Abends

4143-72 Karl-Martin Hoffmann Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **03. Juli – 16. Okt., 25x** Online: € 390

<u>C1</u>

Sie lernen in den Kursen der Niveaustufe C1 ein breites Spektrum anspruchsvoller, längerer Texte zu verstehen und auch implizite Bedeutungen zu erfassen. Sie können sich spontan und fließend ausdrücken, ohne erkennbar nach Worten suchen zu müssen. Sie können die Sprache im gesellschaftlichen und beruflichen Leben oder in Ausbildung und Studium wirksam und flexibel gebrauchen und sich klar, strukturiert und ausführlich zu komplexen Sachverhalten äußern. Die Niveaustufe C1 umfasst mit 200 Unterrichtsstunden die Teilstufen C1.1 und C1.2.

Deutsch C1.1

Lehrwerk: Aspekte neu C1 Teil 1, Lehr- und Arbeitsbuch Teil 1 mit 2 Audio-CDs, Ernst Klett Verlag

Vormittags

4144-02 Robert Sindermann; Liane Niemietz-Klöckner

Mo - Fr, 08.45 - 12.00 Uhr,

19. Feb. – 22. März, 25x

VHS Sonnemannstraße; € 390

4144-04 Jörg Oberbarnscheidt; Karl-Martin Hoffmann

Mo – Fr, 08.45 – 12.00 Uhr, **08. Apr. – 15. Mai, 25x** VHS Sonnemannstraße; € 390

4144-06 Stefanie Neumann; N.N. Mo – Fr, 08.45 – 12.00 Uhr, **27. Mai – 02. Juli, 25x** VHS Sonnemannstraβe: € 390

4144-08 Liane Niemietz-Klöckner; Katharina Pult Mo – Fr, 08.45 – 12.00 Uhr, **08. Juli – 30. Aug., 25x** VHS Sonnemannstraße; € 390

Nachmittags

4144-52 Judith Stepp; Robert Sindermann Mo – Fr, 14.00 – 17.15 Uhr, **08. Apr. – 15. Mai, 25x** VHS Sonnemannstraße; € 390

Abends

4144-72 Elizabeth Soules; Liane Niemietz-Klöckner

Mo + Mi + Do, 18.00 - 21.15 Uhr,

08. Apr. – 12. Juni, 25x

VHS Sonnemannstraße; € 390

Deutsch C1.2

Lehrwerk: Aspekte neu C1 Teil 2, Lehr- und Arbeitsbuch Teil 2 mit 2 Audio-CDs. Ernst Klett Verlag

Vormittags

4145-02 Gudrun Greive; Ludwig Hoffmann Mo – Fr, 08.45 – 12.00 Uhr,

19. Feb. – 22. März, 25x

VHS Sonnemannstraße; € 390

4145-04 Robert Sindermann; Liane Niemietz-Klöckner

Mo – Fr, 08.45 – 12.00 Uhr, **08. Apr. – 15. Mai, 25x** VHS Sonnemannstraße: € 390

4145-06 Jörg Oberbarnscheidt; Karl-Martin Hoffmann

Mo – Fr, 08.45 – 12.00 Uhr, **27. Mai – 02. Juli, 25x** VHS Sonnemannstraße; € 390

4145-08 Stefanie Neumann; N.N. Mo – Fr, 08.45 – 12.00 Uhr, **08. Juli – 30. Aug., 25x** VHS Sonnemannstraße; € 390

Nachmittags

4145-58 Judith Stepp; Robert Sindermann Mo – Fr, 14.00 – 17.15 Uhr, **27. Mai – 02. Juli, 25x** VHS Sonnemannstraße; € 390

Abends

4145-70 N.N.

Mo + Mi + Do, 18.00 - 21.15 Uhr,

28. Feb. - 13. Mai, 25x

VHS Sonnemannstraße; € 390

4145-74 Elizabeth Soules; Liane Niemietz-Klöckner

Mo + Mi + Do, 18.00 - 21.15 Uhr,

24. Juni - 09. Sep., 25x

VHS Sonnemannstraße; € 390

Online: Deutsch C1.2

Lehrwerk: Aspekte neu C1 Teil 2, Lehr- und Arbeitsbuch Teil 1 mit 2 Audio-CDs, Ernst Klett Verlag

4145-72 Ursula Sindermann Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **27. Mai – 09. Sep., 25x** Online; € 390

C1+ / C2

Deutsch C1+ / C2

Sie lernen in den Kursen der Niveaustufe C1+ / C2 Informationen aus verschiedenen schriftlichen und mündlichen Quellen zusammenzufassen und dabei Begründungen und Erklärungen in einer zusammenhängenden Darstellung wiederzugeben. Am Ende der Niveaustufen können Sie sich spontan, sehr flüssig und genau ausdrücken und praktisch alles, was sie lesen oder hören, mühelos verstehen.

Lehrwerk: Erkundungen C2, Schubert Verlag

Abends

4146-70 Jörg Oberbarnscheidt Mo + Mi, 18.15 – 20.30 Uhr, **24. Juni – 11. Nov., 33x** Online: € 390

Extras B2 bis C2

Unsere Zusatzangebote B2 – C2 fokussieren besondere Aspekte des Deutschlernens und können entweder einzeln oder als Unterstützung der (regulären) Sprachkurse gebucht werden. So können gezielt Fertigkeiten wie z. B. Sprechen oder Schreiben trainiert werden. Wortschatz- und Grammatiktraining sind weitere Schwerpunkte der Zusatzangebote. Konversationskurse zu bestimmten Themen sowie spezielle Kurse zur Prüfungsvorbereitung runden das Angebot ab.

Eine Anmeldung zum Kurs erfolgt idealerweise über einen Termin bei der Sprachberatung DaF. Eine individuelle Buchung ist nach Selbsteinschätzung und Online-Test ebenfalls möglich. Diesen können Sie unter vhs-frankfurt.eurotest.me ablegen.

B2

Grammatiktraining B2 / Teil A

Sie haben bereits Sprachkenntnisse auf der Niveaustufe B2 und wiederholen, ergänzen und vertiefen auf dieser Grundlage den grammatikalischen Lernstoff (z. B. Passiv, Konjunktiv, Präpositionen, Artikel). Sie erarbeiten die jeweiligen Regeln und üben sie in zahlreichen Variationen mündlich und schriftlich. Zusatzkosten: für Kopien (im Kurs zu zahlen)

4190-02 N.N.

Di + Do, 19.00 − 21.15 Uhr, **20. Feb. − 14. März, 8x** VHS Sonnemannstraße; € 110

Grammatiktraining B2 / Teil B

Sie haben bereits Sprachkenntnisse auf der Niveaustufe B2 und wiederholen, ergänzen und vertiefen auf dieser Grundlage die Regeln des deutschen Satzbaus (z. B. Wortstellung, Satzglieder, Satzarten und deren Funktionen). In vielen abwechslungsreichen Übungen trainieren Sie das Erarbeitete und verbessern dabei Ihren mündlichen und schriftlichen Ausdruck.

Zusatzkosten: für Kopien (im Kurs zu zahlen)

4190-04 Ingeborg Samer
Di + Do, 19.00 – 21.15 Uhr, **16. Apr. – 14. Mai, 8x**VHS Sonnemannstraße: € 110

Sprech- und Wortschatztraining B2 am Samstag

"Was sagen Sie dazu?", werden Sie gefragt und erhalten im Rahmen vorgegebener, abwechslungsreicher Situationen und Anlässe genügend Raum, Ihre Sprechfertigkeit zu verbessern. Neben der Wortschatzarbeit gilt auch der Fehlerkorrektur und Intonation besondere Aufmerksamkeit. Zusatzkosten: für Kopien (im Kurs zu zahlen)

4191-02 Tanja Gerczikow Sa, 10.00 – 13.15 Uhr, **13. Apr. – 25. Mai, 6x** VHS Sonnemannstraβe; € 110

Schreibtraining B2 am Abend

Sie möchten genauso gut schreiben können, wie sie bereits sprechen? Dann erhalten Sie ein abwechslungsreiches Training zur Verbesserung Ihrer schriftlichen Ausdrucksmöglichkeiten. Sie Iernen Briefe zu verfassen, Texte für kleine Referate zu schreiben, Bewerbungen und andere Gebrauchstexte zu formulieren. In jedem Fall steht die praktische Arbeit an Ihrer konkreten Formulierung im Mittelpunkt. Denn Ihr Schreiben verbessern Sie nur, wenn Sie es praktizieren. Übung macht den Meister – das gilt hier ganz besonders! Ihre Texte werden ausführlich korrigiert und kommentiert.

Zusatzkosten: für Kopien (im Kurs zu zahlen)

4192-04 N.N.

Mo + Mi, 19.00 - 21.15 Uhr, **27. Mai − 19. Juni, 8x** VHS Sonnemannstraße; $\in 110$

Prüfungstraining Zertifikat Deutsch B2 Präsenz & Online

Sie haben Deutschkenntnisse auf Zertifikatsniveau und möchten die Prüfung zum "Zertifikat Deutsch B2" ablegen. Sie arbeiten mit einem Modelltest und simulieren die schriftliche und mündliche Prüfung. Darüber hinaus erhalten Sie Hinweise zum Prüfungsformat und strategische Tipps zur Aufga-

benbewältigung.

Der Kurs findet sowohl online als auch in einer Präsenzform statt.

Lehrwerk: Mit Erfolg zu telc Deutsch B2, Testbuch + CD + online, Klett

4196-01 Gabriele Wali-Mohammadi; Maria-Alexandra Thomsen
Fr, 18.00 – 21.15 Uhr, Sa, 10.00 – 14.00 Uhr, So, 10.00 – 14.00 Uhr, **09. – 18. Feb., 6x**VHS Sonnemannstraße; € 135

C1 – C2

Online: Schreib- und Grammatiktraining (C1+ / C2)

Sie verfügen über bereits fortgeschrittene Kenntnisse der deutschen Sprache. In diesem Kurs erhalten Sie die Möglichkeit, mit abwechslungsreichen Übungen Ihre Schreibfertigkeiten auf höherem Niveau zu trainieren und Ihre Grammatikkenntnisse zu vertiefen. Auch bietet sich die Gelegenheit, das sich flexibel an Ihrem Bedarf und Ihren Interessen

orientierende Kursprogramm mit der Lektüre einer Novelle zu ergänzen.

4199-01 Karl-Martin Hoffmann Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **08. Mai – 14. Aug., 12x** Online; € 165





Online Prüfungsvorbereitung für die Prüfung C2 des Goethe-Instituts

Sie verfügen über sehr gute Deutschkenntnisse etwa auf dem Niveau C2 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens und möchten sich diese Kenntnisse durch die Prüfung C2 des Goethe-Instituts bestätigen lassen. Im Vorbereitungskurs arbeiten Sie dazu einen Modelltest durch und simulieren Teile der schriftlichen und mündlichen Prüfung.

Präsenz und online

4199-05 Karl-Martin Hoffmann
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, Do, 18.30 – 20.45 Uhr, Sa, 10.00 – 15.00 Uhr, **23. Apr. – 22. Aug., 29x**VHS Sonnemannstraße; € 450



Gesellschaft, Politik Psychologie

Frankfurt, Region, Umwelt

> Kunst, Kultur, Kreativität

> > Gesundheit

Deutsch als Fremdsprache

Sprachen

Allgemeine Informationen146	Koreanisch
Schätzen Sie Ihre Sprachkenntnisse	Kroatisch178
selbst ein (GER)148	Latein
Arabisch150	Niederländisch180
Bulgarisch151	Norwegisch181
Chinesisch151	Persisch181
Dänisch152	Polnisch182
Englisch153	Portugiesisch183
Esperanto164	Russisch184
Finnisch164	Schwedisch186
Französisch164	Sorbisch
Griechisch168	Spanisch188
Altgriechisch169	Thai192
Hindi169	Tschechisch193
Isländisch170	Türkisch193
Italienisch170	Ukrainisch194
Japanisch175	Ungarisch195

Sprachen

Beruf, Karriere, Computer, Internet

erschließen sich andere Kulturen

Fremdsprachen

Sprachenlernen öffnet Welten! Sie möchten eine Fremdsprache lernen oder auffrischen? Die VHS bietet Ihnen rund 30 Sprachen in unterschiedlichen Kursformaten an.

In unseren Kursen lernen Sie gemeinsam mit anderen eine Sprache, um schnell miteinander ins Gespräch zu kommen.Im Programm finden Sie dazu vielfältige Kursformate:

Extras

Hier stellen wir Ihnen Veranstaltungen vor, von denen jede einen individuellen Charakter hinsichtlich Inhalt, Form und Zeit hat.

Bildungsurlaube

Unsere Kurse sind nach dem Hessischen Bildungsurlaubsgesetz (HBUG) anerkannt: Tauchen Sie eine Woche intensiv in Sprache und Landeskunde ein. Wir empfehlen eine frühzeitige Anmeldung, da die Anzahl der Plätze in den Kursen begrenzt ist und die Beantragung des Bildungsurlaubes mindestens 6 Wochen vor Kursstart bei Ihrer Arbeitsstelle eingereicht werden muss. Selbstverständlich können Sie einen Bildungsurlaub auch buchen, wenn Sie nicht berufstätig sind. Nutzen Sie dabei gerne unser kostenfreies Angebot von Test und Beratung; wir schlagen Ihnen den für Sie und Ihren Sprachstand passenden Bildungsurlaub vor.

Onlinekurse

Bei Onlinekursen und Kursen mit einem Onlineanteil erhalten Sie kurz vor Kursbeginn alle Zugangsdaten. Sie benötigen eine stabile Internetverbindung und einen Computer mit Webcam und Mikrofon.

Intensivkurse

Sie sind zeitlich flexibel und möchten beim Lernen möglichst schnell vorankommen. Unsere Intensivkurse führen Sie an mehreren Terminen in der Woche zum Niveauziel.

Auffrischungskurse

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

Konversationskurse

In unseren Konversationskursen trainieren Sie Ihre mündlichen Sprachfertigkeiten.

Prüfungsvorbereitungskurse

Bei uns können Sie sich auf international anerkannte Prüfungen vorbereiten.

Vorbereitung auf international anerkannte Prüfungen

Bei uns können Sie sich auf international anerkannte Prüfungen vorbereiten und teilweise auch ablegen:

- Englisch: Cambridge-Prüfungen PET, FCE, CAE, CPE und International English Language Testing (IELTS)
 Kontakt: Liliya Karpynska
 - liliya.karpynska.vhs@stadt-frankfurt.de
- Italienisch: CELI (Certificazione Lingua Italiana)
 Kontakt: Tiziana Raimondo
 tiziana.raimondo.vhs@stadt-frankfurt.de
- Japanisch: JLPT N5
 Kontakt: Ambrogio Bossi
 ambrogio.bossi.vhs@stadt-frankfurt.de

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

Prüfungen und Zertifikate

telc-Zertifikate

telc-Zertifikate sind ein verlässlicher Nachweis für Sprachkompetenz. Auf sechs Niveaustufen können Jugendliche und Erwachsene ihre Sprachkenntnisse für schulische, berufliche und sonstige Zwecke anerkennen lassen.

Die mehr als 50 Prüfungsformate werden mehrmals jährlich in mehr als 4.000 Prüfungszentren, darunter auch die VHS Frankfurt, in 25 Ländern angeboten und sind bei vielen Arbeitgebern und akademischen Einrichtungen anerkannt (z.B. Deutsche Telekom AG, Bosch, BMW, Degussa, Deutsche Bank, Lufthansa, Siemens), sowie an Hochschulen im In- und Ausland (z.B. in Wien, Basel, Lodz, Prag, Peking, Nankai).

telc prüft auf der Grundlage des "Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens für Sprachen" (GER) des Europarats, nach wissenschaftlich fundierten, kommunikativ orientierten Maßstäben, objektiv und fair.

telc-Zertifikate garantieren mehr Chancen in der Arbeitswelt, sind eine Zulassungsvoraussetzung zum Studium, motivieren Sprachenlernende und messen staatlich anerkannt die Sprachkompetenz für Migrantinnen und Migranten in Deutschland.

telc ist Mitglied der ALTE (Association of Language Testers in Europe) und eine 100prozentige Tochter des Deutschen Volkshochschulverbandes (dw).

Kostenlose Modelltests zu allen telc-Prüfungen sowie Tipps zur Prüfungsvorbereitung erhalten Sie als Download unter www.telc.net.

Zertifikate für elf Sprachen auf sechs Niveaustufen

Sprache	A1	A2	B1	B2	C1	C2
Arabisch	_	_	\checkmark	_	_	_
Englisch	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Französisch	\checkmark	\checkmark	\checkmark	\checkmark	_	_
Italienisch	✓	✓	✓	✓	_	_
Polnisch	_	_	\checkmark	\checkmark	_	_
Portugiesisch	_	_	✓	_	_	_
Russisch	\checkmark	\checkmark	\checkmark	\checkmark	_	_
Spanisch	✓	\checkmark	✓	✓	_	_
Türkisch	\checkmark	\checkmark	\checkmark	\checkmark	\checkmark	_
Deutsch	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Ukrainisch*	_	_	_	\checkmark	_	_

^{*} Die telc Ukrainisch-Prüfungen finden am 21. März und am 25. Juni 2024 statt. Beachten Sie dazu unsere Infoveranstaltungen (4612-50 und -51).

Schätzen Sie Ihre Sprachkenntnisse selbst ein

Unsere Sprachkurse, -prüfungen und -zertifikate sind nach dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER) konzipiert.

Der Gemeinsame Europäische Referenzrahmen für Sprachen (GER) des Europarats ist der europaweit gültige Standard zur Beschreibung von Sprachkenntnissen. Für die Grundfertigkeiten Hör- und Leseverstehen, Sprechen und Schreiben sind in sechs Niveaustufen (A1, A2, B1, B2, C1 und C2) Sprachkompetenzen und -fähigkeiten beschrieben.

Wenn Sie einen unserer Sprachkurse belegen wollen, finden Sie hier erste Anhaltspunkte für Ihr aktuelles Sprachniveau.

Unsere Sprachkurse sind nach den Kompetenzstufen A1 bis C2 des "Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens" aufgebaut. Um die hohe Qualität unserer Kurse zu wahren, bilden wir

A1

... vertraute, alltägliche

Ausdrücke und ganz

hen und verwenden.

... mich und andere

vorstellen, anderen

Fragen zu ihrer Person

stellen und ebensolche

Fragen beantworten.

... mich auf einfache

Art verständigen, wenn

die Gesprächspartner

langsam und deutlich

sprechen und bereit

sind zu helfen.

einfache Sätze verste-

Ich kann...

Ich kann...

... Sätze und häufig

Wörter verstehen.

wenn es z.B. um

geht.

gebrauchte Ausdrücke/

einfache Informationen

zur Person, zu Familie.

Einkaufen oder Arbeit

... mich in einfachen,

Situationen verständi-

gen und mit einfachen

Mitteln die eigene Her-

kunft und Ausbildung.

die direkte Umgebung

und alltägliche Dinge

beschreiben.

routinemäßigen

unsere qualifizierten Dozentinnen und Dozenten regelmäßig fort.

Weitere Informationen zum GER finden Sie im Internet unter **vhs.frankfurt.de/GER**



B2

В1

Ich kann ...

... die Hauptpunkte verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Bereiche wie Arbeit, Schule oder Freizeit geht.

... die meisten alltäglichen Situationen sprachlich bewältigen und mich zusammenhängend zu vertrauten Themen äußern, z.B. Familie, Hobbies und Beruf.

... über Erfahrungen und Ereignisse berichten und Meinungen und Ansichten begründen.

Ich kann...

... längeren Redebeiträgen und komplexer Argumentation in Standardsprache sowie den meisten Nachrichtensendungen folgen.

... mich im privaten und beruflichen Bereich so spontan und fließend verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachlern möglich ist und ich mich an Diskussionen beteiligen kann.

... klare detaillierte Texte über eine Vielzahl von Themen schreiben, Aufsätze verfassen, persönliche und formelle Briefe schreiben und deutlich machen, was wichtig ist.

Ich kann...

... längeren Reden und Gesprächen mit komplizierten Zusammenhängen folgen und lange und komplexe Sach- und literarische Texte, Fachartikel und lange technische Anleitungen verstehen, auch wenn sie außerhalb meines Spezialwissens liegen.

... mich fast mühelos spontan und fließend ausdrücken und die Sprache im gesellschaftlichen und beruflichen Leben und in der Ausbildung angemessen und präzise anwenden.

... mich schriftlich klar und präzise ausdrücken, Texte über komplexe Sachverhalte verfassen und den für den/die Leser:in angemessenen Stil wählen. C2

Ich kann ...

... gesprochene und schriftliche Sprache problemlos verstehen.

... mich an allen Gesprächen und Diskussionen mühelos beteiligen und bin auch mit umgangssprachlichen und idiomatischen Ausdrucksweisen sehr vertraut.

... die Sprache in allen privaten und beruflichen Situationen in anspruchsvollen Zusammenhängen schriftlich wie mündlich angemessen und präzise anwenden.

Elementare Sprachverwendung

Selbstständige Sprachverwendung

Kompetente Sprachverwendung

Tag der slawischen Schrift und Kultur

Sa, 25. Mai 2024, 13 – 15.45 Uhr, VHS Sonnemannstraße 13, Frankfurt a.M.

Am 24. Mai wird im slawisch-orthodoxen Europa der Tag der slawischen Schrift und Kultur gefeiert. Der Tag erinnert an die Schrifterfinder Kyrill und Method, die im 9. Jahrhundert zum Zweck der Missionierung die kirchlichen griechischen Texte in ein von ihnen entwickeltes Alphabet für die slawischen Völker übertrugen. Die später von ihnen entwickelte und leichter zu schreibende kyrillische Schrift wird heute von vielen Völkern, vor allem den slawischen, in Europa und Asien gebraucht.

Wir laden Sie am Samstag, 25. Mai in die Volkshochschule ein, um ausgewählte slawische Sprachen und national-kulturelle-Besonderheiten kennenzulernen: neun Veranstaltungen, die Sie kostenlos besuchen können. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Programm

Mehr Informationen zu den einzelnen Angeboten finden Sie unter der angegebenen Kursnummer. Die Angebote sind i.d.R. kostenpflichtig, eine Anmeldung ist jeweils erforderlich.

13.00 - 13.45 Uhr

• Vortrag auf Russisch: Bildung, Kultur, Teilhabe, Kursnr. 4480-03

• Polnisch zum Kennenlernen, Kursnr. 4471-82

• Vortrag: Mehrere slawische Sprachen gleichzeitig lernen?, Kursnr. 4471-75

14.00 - 14.45 Uhr

- Bulgarisch zum Kennenlernen, Kursnr. 4155-28
- Ukrainisch zum Kennenlernen, Kursnr. 4612-32
- Mehrere slawische Sprachen gleichzeitig lernen, Kursnr. 4471-79

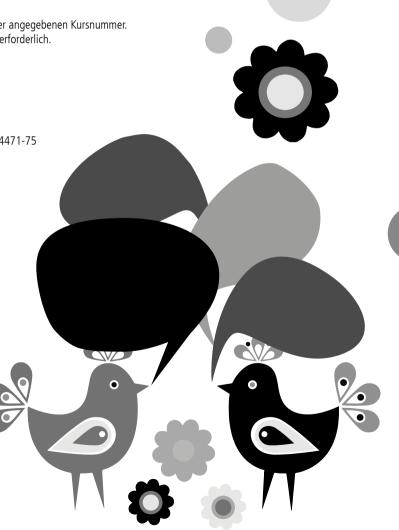
15.00 - 15.45 Uhr

- Kroatisch zum Kennenlernen, Kursnr. 4450-75
- Tschechisch zum Kennenlernen, Kursnr. 4607-23
- Mehrere slawische Sprachen gleichzeitig lernen, Kursnr. 4471-81

Kontakt

Dr. Liliya Karpynska Telefon 069 212-38384

E-Mail liliya.karpynska.vhs@stadt-frankfurt.de



Arabisch

Extras

Arabisches Wochenende für Einsteiger:innen

Für alle, die sich für den arabischsprachigen Raum als Region und Hocharabisch als Sprache interessieren. Neben einer Einführung in die Grundlagen der Sprache und Schrift werden Wörter, einfache Sätze und Floskeln gelernt, die in Alltagssituationen nützlich sind. Der Sprachunterricht wird durch landeskundliche Informationen ergänzt. Auch als Einstieg für Arabisch A1.1 oder als Vorbereitung für eine Reise geeignet.

Das Unterrichtsmaterial erhalten Sie im Kurs

4154-03 Basel Gaurie Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **17.** + **18. Feb., 2x** VHS Sonnemannstraße; € 75

Regelangebot

A1

Arabisch 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:

- das arabische Alphabet anzuwenden
- sich zu begrüßen und zu verabschieden
- sich vorzustellen und über sich zu sprechen
- zu bitten und sich zu bedanken

4154-04 N.N.

Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **26. Feb. – 01. Juli, 15x** VHS Sonnemannstraße; € 200

Arabisch 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:

- sich zu begrüßen und zu verabschieden
- sich vorzustellen, über sich und die Familie zu sprechen, und Gemütszustände auszudrücken
- über den Arbeitsplatz zu sprechen
- im Restaurant zu bestellen und jemanden auf ein Getränk einladen

Lehrwerk: Kalamuna A1, Lehrbuch, Max Hueber Verlag, Lektionen 3 – 5

4154-11 Mata Gawrieh

Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **20. Feb. – 18. Juni, 15x** VHS Sonnemannstraße; € 200

Arabisch A1 3

Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 90 Unterrichtsstunden

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:

- über Wohnort, Wetter und Jahreszeiten zu sprechen
- Einkaufssituationen zu bewältigen
- Im Restaurant einen Tisch zu bestellen, nach Empfehlungen zu fragen und die Uhrzeit zu erkunden
- Höfliche Fragen und Bitten zu formulieren und Vorlieben auszudrücken

Lehrwerk: Usrati 1, Lehrbuch, Max Hueber Verlag

4154-15 Dr. Mohammed Rashed Di, 19.00 – 21.15 Uhr, **20. Feb. – 18. Juni, 15x**

Bettinaschule; € 220

Lehrwerk: Kalamuna A1, Lehrbuch, Max Hueber Verlag, Lektionen 6 – 8

4154-19 Basel Gaurie

Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **22. Feb. – 04. Juli, 15x** VHS Sonnemannstraße; € 220

A2

Arabisch A2.1

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

- Lebensmittel und Dinge des täglichen Bedarfs zu kaufen
- die Zahlen und die Uhrzeit anzugeben
- über Freizeitbeschäftigungen zu sprechen
- nach dem Weg zu fragen

Lehrwerk: Kalamuna A2, Kursbuch und Arbeitsbuch, Max Hueber Verlag

4154-23 Basel Gaurie

Fr, 18.30 – 20.45 Uhr, **23. Feb. – 21. Juni, 15x** VHS Sonnemannstraße; € 220

Online: Arabisch A2.1

Lehrwerk: Kalamuna A2, Kursbuch und Arbeitsbuch, Max Hueber Verlag **4154-27** Mata Gawrieh Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **14. Feb. – 19. Juni, 15x** Online: € 220

B1

Arabisch B1.3

Auf dem Kursniveau B1 lernen Sie, die Hauptpunkte zu verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht. Sie lernen, sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete zu äußern. Sie lernen dabei insbesondere:

- über Ernährungs- und Kochgewohnheiten zu sprechen
- das Äußere und den Charakter einer Person zu heschreiben
- beim Arzt, gesundheitliche Beschwerden zu beschreiben
- Ratschläge zu geben und zu beurteilen

Lehrwerk: Usrati 2, Lehrbuch, Max Hueber Verlag

4154-31 Wael Amin

Mi, 19.00 – 21.15 Uhr, **21. Feb. – 26. Juni, 15x** VHS Sonnemannstraße; € 255

B2

Online: Arabisch B2.2

Auf dem Kursniveau B2 lernen Sie, sich so spontan und fließend zu verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachler:innen gut möglich ist. Sie lernen u.a., sich zu einem breiten Themenspektrum klar und detailliert auszudrücken, einen Standpunkt zu einer aktuellen Frage zu erläutern und die Vor- und Nachteile verschiedener Möglichkeiten anzugeben.

Das Unterrichtsmaterial erhalten Sie im Kurs

4154-39 Dr. Mohammed Rashed Sa, 11.00 – 13.15 Uhr, **17. Feb. – 22. Juni, 15x** Online; € 255

Bulgarisch

Zum Tag der slawischen Schrift und Kultur (siehe S. 149)

Bulgarisch zum Kennenlernen

Bulgarisch ist eine reiche und alte Sprache mit einer Melodie und Ausdruckskraft, die von etwa acht Millionen Menschen in Bulgarien und anderen Teilen Südost- und Osteuropas gesprochen wird. In unserer Einführung bereiten sich auf eine faszinierende Reise durch die Klänge und Ausdrücke Bulgariens vor.

4155-28 Spassimira Ebendorff Sa. 14.00 - 14.45 Uhr. **25. Mai. 1x** VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Bulgarisch für den Alltag

Lernen Sie Bulgarisch für den Alltag auf einfache und unterhaltsame Weise! In diesem Kurs erfahren Sie alles über die bulgarische Sprache, Kultur und geografische und kulturelle Wunder. Verlassen Sie den Kurs mit den Fähigkeiten, lesen zu können, kurze Sätze zu sprechen und sich in alltäglichen Situationen wie im Restaurant, im Geschäft oder in öffentlichen Verkehrsmitteln zu verständigen. Verpassen Sie nicht die Chance, eine neue Sprache zu erlernen und die Kultur Bulgariens zu entdecken!

4155-30 Spassimira Ebendorff Sa, 11.00 - 13.15 Uhr, **08. Juni - 06. Juli, 5x** VHS Sonnemannstraße; € 85

Chinesisch

Extras

Chinesische Kalligraphie

Kalligraphie heißt auf Chinesisch "Shu Fa" und bezeichnet die "Regel und Methode des Schreibens". Sie erhalten einen landeskundlichen und geschichtlichen Überblick über die chinesische Sprache, insbesondere über die Entwicklung der chinesischen Schriftzeichen, greifen selbst zu Pinsel, Tuschstein und Reispapier und erstellen Grußkarten für Geburtstage oder andere Anlässe.

Für Anfänger:innen mit oder ohne Chinesisch-Vorkenntnisse.

Kosten für Materialaufwand (Pinsel, Tuschstein, Tusche und Papier): 10 €.

4160-16 Chunging Huang Sa, 10.30 - 15.30 Uhr, **09. März, 1x** VHS Sonnemannstraße; € 40

A2-B1

PDL - Chinesisch lernen einmal anders Programm Zur Auffrischung oder als Ergänzung zu Ihrem Standardkurs (A2-B1)

Dieser Kurs ist für Sie gedacht, wenn Sie Ihr Chinesisch verbessern möchten, sei es durch näheres Zuhören von Tön und Melodie der Sprache, flüssigeres Sprechen, Erweiterung Ihres Wortschatzes oder bessere Beherrschung der Grammatik. Die Lernmethode PDL (Psychodramaturgie Linguistique, http://www.psychodramaturgie.de) wird verwendet, um ohne Lehrbuch gute Lernfortschritte zu erzielen. Ein Trainer begleitet die Teilnehmenden individuell und fördert ihre Entspannung und Konzentration, um Sprechhemmungen abzubauen und mehr Spontaneität und Sicherheit im freien Ausdruck zu erreichen. Der Kurs erfordert bequeme Kleidung, warme Socken und eine leichte Decke.

4160-17 Shuzhen Dziadek Fr, 18.00 - 20.15 Uhr, Sa, 09.00 - 16.00 Uhr, So, 09.00 - 16.00 Uhr, 26. - 28. Apr., 3x VHS Sonnemannstraße: € 107

Bildungsurlaub

Chinesische Woche A1

Sprache und Landeskunde für Anfänger:innen. auch mit geringen Vorkenntnissen. Sie erarbeiten landeskundliche Themen aus Geschichte. Politik. Wirtschaft und Gesellschaft. Darüber hinaus werden Sie in die Grundlagen der chinesischen Sprache und Schrift eingeführt.

Auch als Vorbereitung auf einen beruflichen oder touristischen Aufenthalt in der Volksrepublik China geeignet.

Dr. Yiming Wei; Xue Liu 4160-20 BU Mo - Fr. 09.30 - 16.30 Uhr. **04. - 08. März. 5x** VHS Sonnemannstraße: € 280

Regelangebot

NEU im

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

4160-25 Ning Mu Mi, 18.45 – 21.00 Uhr, 21. Feb. – 26. Juni, 15x VHS Sonnemannstraße: € 200

Chinesisch A1.2

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:

- Datum, Wochentag, Monat und Jahre, chinesische Tierkreiszeichen
- Uhrzeit, nach der Uhrzeit fragen, Tagesablauf nach der Uhrzeit
- nach dem Weg fragen, Verkehrsmittel
- nach dem Preis fragen (im Supermarkt, in einer Buchhandlung, im Kaufhaus)

Lehrwerk: Ni Xing Chinesisch für Anfänger, Klett Verlag, Lektionen 7 – 12

4160-27 Ning Zhu
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **27. Feb. – 25. Juni, 15x**VHS Sonnemannstraße: € 200

A2

Online: Chinesisch A2.2

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

- Wortschatz zum Thema Arztbesuch
- Wortschatz zum Thema Friseurbesuch
- ein Kompliment machen und erwidern

Lehrwerk: Ni Xing Chinesisch für Anfänger, Klett Verlag, Lektionen 17 – 20

4160-30 Dr. Yiming Wei Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **22. Feb. – 04. Juli, 15x** Online; € 220

R

Online: Chinesisch B1.2

Auf dem Kursniveau B1 lernen Sie, das Wesentliche zu verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht. Sie lernen, sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und Interessensgebiete zu äußern. Sie lernen dabei insbesondere:

- Wortschatz und Ausdrücke zu den Themen "Wohnung mieten" und "Friseur"
- Wortschatz und Ausdrücke zum Thema "Grüne Energie" und "Asylpolitik"
- die aktuelle Lage der gleichgeschlechtlichen Liebe und Fhe

Das E-Book wird zu Kursbeginn auf der VHS-Cloud zur Verfügung gestellt

Lehrwerk: Kommunikatives Chinesisch für die Mittelstufe, CCST, Lektionen 4 – 6

4160-40 Dr. Yiming Wei Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **21. Feb. – 26. Juni, 15x** Online; € 255

Dänisch

A1

Dänisch A1.2

Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 30 Unterrichtsstunden

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

- über den Tagesablauf zu sprechen
- erste Berufsbezeichnungen zu geben
- über Ess- und Einkaufsgewohnheiten zu sprechen
- über Wochenpläne zu sprechen

Lehrwerk: Vi snakkes ved! aktuell A1+, Hueber Verlag

4163-50 *Tibor Rückert*Di, 19.45 – 21.15 Uhr, **06. Feb. – 04. Juni, 15x**VHS Sonnemannstraße; € 130

A2

Dänisch A2.1

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

Sie lernen dabei insbesondere:

- über Ihre Arbeit sprechen und Ihre Berufserfahrungen beschreiben
- über Urlaub berichten
- von Kindheitserinnerungen berichten
- Sehenswürdigkeiten beschreiben

Lehrwerk: Vi snakkes ved! aktuell A1+, Hueber Verlag

4163-60 Tibor Rückert Sa, 12.30 – 14.45 Uhr, **03. Feb. – 27. Apr., 10x** VHS Sonnemannstraße; € 150

Dänisch A2.4

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

Sie lernen dabei insbesondere:

- die Wohnung / Wohnsituation mit Vor- und Nachteilen zu beschreiben
- das Wetter zu beschreiben

- Bedingungen auszudrücken
- Rezepte zu verstehen

Lehrwerk: Vi snakkes ved! aktuell A2, Hueber Verlag, Lektionen 14 – 16

4163-65 Tibor Rückert Sa, 10.00 – 12.15 Uhr, **03. Feb. – 27. Apr., 10x** VHS Sonnemannstraße; € 185

B2

Dansk Konversation

Vi snakkes ved – og det er lige præcis det vi skal gøre i dette kursus! Forskellige danske tekster og øvelser skal være udgangspunkten for samtaler og diskussioner. Desuden skal vi fordybe og udvide ordforrådet og grammatikken. Kursisterne må selvfølgelig gerne forslå tekster, film eller egne emner, de er interesseret i.

Lehrwerk: Pæredansk, Klett Verlag

4163-70 Tibor Rückert Di, 18.00 – 19.30 Uhr, **06. Feb. – 04. Juni, 15x** VHS Sonnemannstraße; € 185



Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen (GER)

Mehr Informationen zu den Kompetenzstufen A1 – C2 finden Sie auf Seite 148.

Englisch

Frankfurt Guided Tour: Frankfurt's Cinematic Charm Kooperation mit dem Deutschen Filminstitut & Filmmuseum



Join us on an exciting cinematic journey through the vibrant city of Frankfurt. Our guided tour will immerse you in the world of cinema while showcasing Frankfurt's stunning landscapes and architectural treasures. From its iconic skyline featuring modern skyscrapers to its historic old town, Frankfurt has been a favourite location for filmmakers seeking both contemporary and period settings. As we explore the city, you will discover how Frankfurt has played a starring role in various films and TV series. The last part of our journey will be in the German Film Museum, where we will discover some of the techniques behind the "magic" of cinema. An entrance fee of 3 Euros will be required to visit the permanent exhibition of the museum.

4205-02 Dr. Julian Namé Sa, 13.30 - 15.00 Uhr, **20. Apr., 1x** Treffpunkt: E-Kinos an der Hauptwache; € 15

4205-03 Dr. Julian Namé Sa. 13.30 – 15.00 Uhr. **27. Apr., 1x** Treffpunkt: E-Kinos an der Hauptwache; € 15

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
- 7ahlen
- 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

Bildungsurlaub

Unsere Kurse sind nach dem "Hessischen Gesetz über den Anspruch auf Bildungsurlaub" anerkannt. Tauchen Sie eine Woche intensiv in Sprache und Landeskunde ein. Das detaillierte Programm entnehmen Sie bitte ieweils der Anlage, die Sie zum Kursstart erhalten.

Denken Sie an eine frühzeitige Anmeldung, da die Anzahl der Plätze in den Kursen begrenzt ist und die Beantragung des Bildungsurlaubes mindestens 6 Wochen vor Kursstart bei der Arbeitsstelle eingereicht werden muss. Selbstverständlich können Sie einen Bildungsurlaub aber auch dann buchen, wenn Sie nicht berufstätig sind. Nutzen Sie dabei gerne unser kostenfreies Angebot von Test und Beratung. wir schlagen Ihnen den für Sie und Ihren Sprachstand passenden Bildungsurlaub vor.

Kostenfreie Stornierung oder Ummeldung nur bis 30 Kalendertage vor Kursbeginn.

Englische Woche A1.1

Für Teilnehmer:innen mit geringen Vorkenntnissen. die schon einmal etwas Englisch gelernt, inzwischen aber so viel vergessen haben, dass Sie noch einmal von vorne beginnen möchten. Sie lernen auf Englisch Kontakte zu knüpfen und an einfachen Gesprächen teilzunehmen. Sie erwerben dabei einen Grundwortschatz und wichtige Strukturen.

Lehrwerk: English File Beginner Fourth Edition MultiPack A. Oxford University Press

4205-10 D Ena Koch-Carvalho; Sam Martin Sevedkalal

Mo - Fr, 09.00 - 16.00 Uhr, **08. -12. Apr., 5x** VHS Sonnemannstraße; € 280

Englische Woche A1.2

Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 45 Unterrichtseinheiten

Aufbauend auf die Englische Woche A1.1, erweitern Sie Ihre Fertigkeiten im Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben. Im Rahmen der Unterrichtswoche können Sie Sprachkenntnisse auffrischen und vertiefen. Au-Berdem erhalten Sie landeskundliche Informationen über englischsprachige Länder.

Lehrwerk: English File Beginner Fourth Edition MultiPack B, Oxford University Press

4205-12 De Ena Koch-Carvalho: Sam Martin Sevedkalal

Mo - Fr. 09.00 - 16.00 Uhr. 15. - 19. Apr., 5x VHS Sonnemannstraße; € 280

Englische Woche A2.1

Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 90 Unterrichtseinheiten

In diesem Kurs können Sie Ihre Fertigkeiten im Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben auffrischen und erweitern. Außerdem lernen Sie landeskundliche Themen zu englischsprachigen Ländern kennen. Der Bildungsurlaub ist geeignet für Teilnehmer:innen mit elementaren Grundkenntnissen.

Lehrwerk: English File Elementary Fourth Edition MultiPack A, Oxford University Press

4205-20 Michaela Herr; Sabine Posniak Mo - Fr. 09.00 - 16.00 Uhr. 11. - 15. März. 5x VHS Sonnemannstraße; € 280

Englische Woche A2.2

Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 135 Unterrichtseinheiten

Aufbauend auf die Englische Woche A2.1, erweitern Sie Ihre Fertigkeiten im Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben. Im Rahmen der Unterrichtswoche können Sie Sprachkenntnisse auffrischen und vertiefen. Au-Berdem erhalten Sie landeskundliche Informationen über englischsprachige Länder.

Lehrwerk: English File Elementary Fourth Edition MultiPack B, Oxford University Press

4205-25 ⋈ Michaela Herr; Sabine Posniak Mo - Fr, 09.00 - 16.00 Uhr, 18. - 22. März, 5x VHS Sonnemannstraße; € 280

PDL – Englisch lernen einmal anders Zur Auffrischung oder als Ergänzung zu Ihrem Standardkurs A2-B1

Dieser Kurs ist für Sie gedacht, wenn Sie Ihr Englisch verbessern möchten. Sei es durch flüssigeres Sprechen, Erweiterung Ihres Wortschatzes oder bessere Beherrschung der Grammatik. Die Lernmethode PDL (Psychodramaturgie Linguistique, http://www. psychodramaturgie.de) wird verwendet, um ohne Lehrbuch gute Lernfortschritte zu erzielen. Ein Trainer begleitet die Teilnehmenden individuell und fördert ihre Entspannung und Konzentration, um Sprechhemmungen abzubauen und mehr Spontaneität und Sicherheit im freien Ausdruck zu erreichen. Der Kurs erfordert begueme Kleidung, warme Socken und eine leichte Decke.

4205-30 🔀 🗷 Shuzhen Dziadek Mo - Fr. 09.00 - 16.00 Uhr. **04. - 08. März. 5x** VHS Sonnemannstraße: € 280

Englische Woche B1.1

In diesem Kurs können Sie Ihre Fertigkeiten im Hören. Sprechen. Lesen und Schreiben auffrischen und erweitern. Außerdem lernen Sie landeskundliche Themen zu englischsprachigen Ländern kennen.

Lehrwerk: English File Pre-Intermediate Fourth Edition MultiPack A, Oxford University Press

4205-34 🔀 📵 Ena Koch-Carvalho; Sam Martin Sevedkalal

Mo - Fr, 09.00 - 16.00 Uhr, 11. - 15. März, 5x VHS Sonnemannstraße: € 280

Englische Woche B1.2

Aufbauend auf den Bildungsurlaub Englische Woche B1.1. erweitern Sie Ihre Fertigkeiten im Hören. Sprechen, Lesen und Schreiben, Außerdem lernen Sie landeskundliche Themen zu englischsprachigen Ländern kennen.

Lehrwerk: English File Pre-Intermediate Fourth Edition MultiPack B, Oxford University Press

4205-40 🔀 📵 Ena Koch-Carvalho; Sam Martin Sevedkalal

Mo - Fr, 09.00 - 16.00 Uhr, 18. - 22. März, 5x VHS Sonnemannstraße: € 280

Englische Woche B1+.1

In diesem Kurs können Sie Ihre Fertigkeiten im Hören. Sprechen, Lesen und Schreiben auffrischen und erweitern. Außerdem lernen Sie landeskundliche Themen zu englischsprachigen Ländern kennen.

Lehrwerk: English File Pre-Intermediate Fourth Edition MultiPack A, Oxford University Press

4205-50 🔀 📵 Sabine Posniak; Sam Martin Sevedkalal

Mo - Fr, 09.00 - 16.00 Uhr, 01. - 05. Juli, 5x VHS Sonnemannstraße: € 280

Englische Woche B1+.2

Aufbauend auf den Bildungsurlaub Englische Woche B1+.1, erweitern Sie Ihre Fertigkeiten im Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben, Außerdem lernen Sie landeskundliche Themen zu englischsprachigen Ländern kennen.

Lehrwerk: English File Intermediate Multipack B, Oxford University Press

4205-51 🔀 🔟 Sabine Posniak; Sam Martin Sevedkalal

Mo - Fr, 09.00 - 16.00 Uhr, **08. - 12. Juli, 5x** VHS Sonnemannstraße; € 280

Dublin entdecken B1+/B2

Dublin, die lebhafte Hauptstadt Irlands, **Programm** bietet eine einzigartige Gelegenheit, die irische Kultur und englische Sprache kennenzulernen. Besuchen Sie historische Gebäude und erleben Sie die reiche Literatur- und Musikszene Dublins. Ein Vergleich zwischen Dublin und Frankfurt am Main zeigt interessante Unterschiede in Bezug auf Politik und Wirtschaft. Nutzen Sie die Chance und buchen Sie ietzt Ihren Bildungsurlaub in Dublin! Die Reise wird in Kooperation mit dem Europäischem Bildungs- und Begegnungszentrum (EBZ) Irland GAELTACHT IRLAND REISEN Reisebüro

NEU im

4205-56 X BU N.N. Mo - Fr, 10.00 - 17.00 Uhr, **08. - 12. Apr., 5x** Treffpunkt: Henry Street, Dublin: € 1800

und Reiseveranstalter für Irland organisiert.

karpvnska.vhs@stadt-frankfurt.de.

Bei Interesse melden Sie sich direkt bei liliya.

PDL – Englisch lernen einmal anders Zur Auffrischung oder als Ergänzung zu Ihrem Standardkurs B1+/B2

Dieser Kurs ist für Sie gedacht, wenn Sie Ihr Englisch verbessern möchten. Sei es durch flüssigeres Sprechen, Erweiterung Ihres Wortschatzes oder bessere Beherrschung der Grammatik. Die Lernmethode PDL (Psychodramaturgie Linguistique, http://www. psychodramaturgie.de) wird verwendet, um ohne Lehrbuch gute Lernfortschritte zu erzielen. Ein Trainer begleitet die Teilnehmenden individuell und fördert ihre Entspannung und Konzentration, um Sprechhemmungen abzubauen und mehr Spontaneität und Sicherheit im freien Ausdruck zu erreichen. Der Kurs erfordert begueme Kleidung, warme Socken und eine leichte Decke.

4205-58 🔀 🗷 Shuzhen Dziadek Mo - Fr, 09.00 - 16.00 Uhr, 11. - 15. März, 5x VHS Sonnemannstraße: € 280

Englisch Entspannt: Englisch und Yoga B2

In diesem Kurs können Sie Ihre Fertigkeiten im Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben auffrischen und erweitern. Außerdem lernen Sie landeskundliche Themen zu englischsprachigen Ländern kennen und lernen, wie Sie mit zusätzlichen Yogastunden Ihre Motivation und Konzentration steigern können. Für Yoga sind keine Vorerfahrungen erforderlich. Bitte mitbringen: eine eigene Matte, bequeme Kleidung, Socken, Handtuch.

4205-74 Carolyn Roether; Sabine Posniak Mo - Fr, 09.00 - 16.00 Uhr, 13. - 17. Mai, 5x VHS Sonnemannstraße: € 280

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

The Business Communicator B2+

This course is for those who would like to increase their ability to communicate in a wide range of professional situations, such as meetings, video conferences, and conference calls.

At the end of this course you will have practiced a number of ways to successfully express your thoughts and opinions in a clear, effective and persuasive manner.

4205-80 🔀 🗷 Carolyn Roether; Diana Pounsford Mo - Fr. 09.00 - 16.00 Uhr. **04. - 08. März. 5x** VHS Sonnemannstraße: € 280

Business English Week C1

If your general English is at an advanced level (for example Cambridge CAE), this week will offer you an opportunity to practise and improve your use of English in the workplace. Topics covered will include written communication, telephone language, meetings and presentations.

Materialien werden von der Kursleitung ausgehän-

4205-90 🔀 😡 Dr. Julian Namé: Rosanna Maccarone Mo - Fr, 09.00 - 16.00 Uhr, **01. - 05. Juli, 5x** VHS Sonnemannstraße: € 280

PDL – Englisch lernen einmal anders

Zur Auffrischung oder als Ergänzung zu Ihrem Standardkurs C1

NEU im

Programm.

This course is designed for you if you want to improve your English, whether it is through speaking more fluently, expanding your vocabulary, or mastering grammar better. The PDL learning method (Psychodramaturgie Linguistique, http:// www.psychodramaturgie.de) is utilized to make significant learning progress without the use of a textbook. A trainer accompanies participants

individually, fostering relaxation and concentration to reduce speaking inhibitions and achieve more spontaneity and confidence in free expression. The course requires comfortable clothing, warm socks, and a light blanket.

4205-92 🔯 📵 Shuzhen Dziadek Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **22. – 26. Apr., 5x** VHS Sonnemannstraße: € 280

Regelangebot

A1

Englisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

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

- sich und jemanden vorzustellen (Name, Herkunft, Nationalität, Beruf)
- über Familie zu sprechen und Familienangehörige und Freunde vorzustellen
- einfache Gegenwart (Present Simple) zu benutzen
- Ihre Alltagsroutine zu beschreiben und nach der Uhrzeit zu fragen

Lehrwerk: Headway 5th Edition Beginner, Student's Book + Workbook with Key, Oxford University Press, Lektionen 1-7

4213-25 West *Martin Ptasinski* Di + Do, 18.30 – 20.45 Uhr,

27. Feb. - 07. Mai, 15x

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 200

4213-26 Dr. Yvonne Wiser

Mo, 18.00 – 20.15 Uhr,

04. März – 08. Juli, 15x

VHS Sonnemannstraße; € 200

4213-28 Shanta Theresa Neubert

Mi, 09.30 – 11.45 Uhr, **06. März – 10. Juli, 15x**

VHS Sonnemannstraße; € 200

4213-30 N.N.

Mo + Mi + Fr, 09.00 - 12.15 Uhr,

22. Juli – 14. Aug., 11x

VHS Sonnemannstraße; € 200

Englisch A1.2

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

• einfache Gegenwart (Present Simple) und Verlaufsform der Gegenwart zu benutzen

- von vergangenen Aktivitäten und Ereignissen in der Vergangenheit (Past Simple) zu berichten
- über sportliche Aktivitäten und andere Freizeitbeschäftigungen zu berichten
- über die Zukunft zu sprechen (going to)

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

4216-10 Sabine Posniak

Di, 09.15 – 11.30 Uhr, **20. Feb. – 25. Juni, 15x** VHS Sonnemannstraße: € 200

4216-14 Katarzyna Blessing

Mi, 18.45 – 21.00 Uhr, **21. Feb. – 26. Juni, 15x** VHS Sonnemannstraße: € 200

4216-16 West Martin Ptasinski

Di + Do, 18.30 – 20.45 Uhr,

16. Mai - 11. Juli, 15x

BIKUZ - Bildungs- und Kulturzentrum; € 200

A2

Englisch A2.1

Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 90 Unterrichtsstunden

Auf dem Kursniveau A2 (A2.1 – A2.2) 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:

- einfache Gegenwart (Present Simple) und Signalwörter zu benutzen
- über sich selbst und über die Familie zu sprechen
- über die Vergangenheit zu sprechen (Past Simple)
- regelmäßige und unregelmäßige Verben zu benutzen

Lehrwerk: Headway 5th Edition Elementary, Student's Book + Workbook with Key, Oxford University Press, Lektionen 1 – 6

4221-13 Marina Loumer

Mo + Mi, 18.00 - 20.15 Uhr,

19. Feb. – 29. Apr., 15x

Fürstenbergerschule; € 200

4221-15 West Lilit Onanyan

Di, 19.00 – 21.15 Uhr, **20. Feb. – 25. Juni, 15x** BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 200

4221-20 N.N.

Mo + Mi + Fr, 09.00 - 12.15 Uhr,

22. Juli – 14. Aug., 11x

VHS Sonnemannstraße; € 200

Englisch A2.2

Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 135 Unterrichtsstunden

Auf dem Kursniveau A2 (A2.1 – A2.2) 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:

- einfache Vergangenheit (Past Simple) und die Verlaufsform der Vergangenheit (Past Progressive) zu unterscheiden
- Lebensmittel zu benennen und Einkaufsgespräche zu führen
- Mengen mit many, much, a/an oder some anzugeben
- Present Perfect zu benutzen

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

4223-33 Ena Koch-Carvalho

Mo, 09.00 – 12.15 Uhr, **15. Jan. – 22. Apr., 11x** VHS Leipziger Straße; € 200

4223-35 West Lilit Onanyan

Mi, 19.00 – 21.15 Uhr, **21. Feb. – 26. Juni, 15x** BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 200

4223-37 Marina Loumer

Mo + Mi, 18.00 – 20.15 Uhr,

06. Mai – 26. Juni, 15x Fürstenbergerschule; € 200

Online: Englisch A2.2

Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 135 Unterrichtsstunden

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

4223-38 Agota Manheim-Rodes Di + Do, 18.45 – 21.00 Uhr, **27. Feb. – 07. Mai, 15x** Online: € 200

Englisch Auffrischung A2

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die nach längerer Pause ihre Englischkenntnisse wieder auffrischen möchten. Der Kurs berücksichtigt alle vier Fertigkeiten (Hören, Lesen, Schreiben, Sprechen) und behandelt verschiedene inhaltliche sowie grammatikalische Themen. Mit einem Auffrischungskurs gelingt Ihnen der Wiedereinstieg leichter.

4223-50 Ena Koch-Carvalho

Mo, 09.00 – 12.15 Uhr, **22. Apr. – 08. Juli, 11x** VHS Leipziger Straße; € 200

4223-51 N.N.

Mo + Mi + Fr, 09.00 - 12.15 Uhr, **22.** Juli - **14.** Aug., 11x

VHS Sonnemannstraße: € 200

Online: Englisch Auffrischung A2

4223-52 Agota Manheim-Rodes Di + Do. 18.45 - 21.00 Uhr. 21. Mai – 11. Juli, 15x Online; € 200

PDL Conversation A2/B1 Zur Auffrischung oder als Ergänzung zu Ihrem

Standardkurs A2/B1



Dieser Kurs ist für diejenigen gedacht, die ihr Englisch verbessern möchten. Sei es durch flüssigeres Sprechen, Erweiterung ihres Wortschatzes oder bessere Beherrschung der Grammatik. Die Lernmethode PDL (Psychodramaturgie Linguistique. http://www.psychodramaturgie.de) wird verwendet, um ohne Lehrbuch gute Lernfortschritte zu erzielen. Ein Trainer begleitet die Teilnehmenden individuell und fördert ihre Entspannung und Konzentration. um Sprechhemmungen abzubauen und mehr Spontaneität und Sicherheit im freien Ausdruck zu erreichen. Der Kurs erfordert beaueme Kleidung. warme Socken und eine leichte Decke.

4223-53 Shuzhen Dziadek Mo + Di + Mi + Do. 18.00 - 21.15 Uhr.04. - 07. März, 4x

VHS Sonnemannstraße; € 100

B1

Englisch B1.1

Auf dem Kursniveau B1 (B1.1 – B1.2) lernen Sie. das Wesentliche zu verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht. Sie

lernen, sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete zu äußern.

Sie lernen dabei insbesondere:

- über Familie, Freunde und Nachbarn zu sprechen
- körperliche und geistige Gesundheit zu erörtern
- Vergleiche anzustellen (comparative adjectives)
- Zeiten im Präsens (Simple, Continuous, Perfect)

Lehrwerk: Headway 5th Edition Pre-Intermediate. Student's Book + Workbook with Kev. Oxford University Press, Lektionen 1 – 6

4231-21 Tatiana Gorokhova Do. 18.30 - 20.45 Uhr. 15. Feb. - 27. Juni. 15x VHS Leipziger Straße; € 200

4231-26 Dr. Yvonne Wiser: Gary Briones Mo + Mi, 18.00 - 20.15 Uhr,

19. Feb. - 29. Apr., 15x VHS Sonnemannstraße: € 200

4231-28 Russell Sean McDonald Mo + Mi. 18.00 - 20.15 Uhr.

19. Feb. – 29. Apr., 15x Fürstenbergerschule; € 200

4231-30 N.N. Mo + Mi + Fr, 13.00 - 16.15 Uhr, 22. Juli – 14. Aug., 11x VHS Sonnemannstraße: € 200

Online: Englisch B1.1

Lehrwerk: Headway 5th Edition Pre-Intermediate, Student's Book + Workbook with Key, Oxford University Press, Lektionen 1 – 6

4231-40 Sam Martin Seyedkalal Mi. 18.45 – 21.00 Uhr. **06. März – 19. Juni. 15x**

Englisch B1.2

Auf dem Kursniveau B1 (B1.1 – B1.2) lernen Sie. das Wesentliche zu verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht. Sie lernen, sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete zu äußern

Sie lernen dabei insbesondere:

- Present Perfect und Past Simple zu vergleichen
- Zeiten in der Vergangenheit zu benutzen (Past Simple, Past Perfect)
- Nachrichten und Reportagen zu verstehen und darüber zu berichten (reported speech)
- Gefühle und Empfindungen auszudrücken
- Wortschatz und Ausdrücke zum Thema "Sport und Gesundheit"
- Nach Abschluss dieses Kurses haben Sie die Möglichkeit, am PET-Prüfungsvorbereitungskurs teilzunehmen, um sich auf das Cambridge-Zertifikat PET (B1) vorzubereiten.

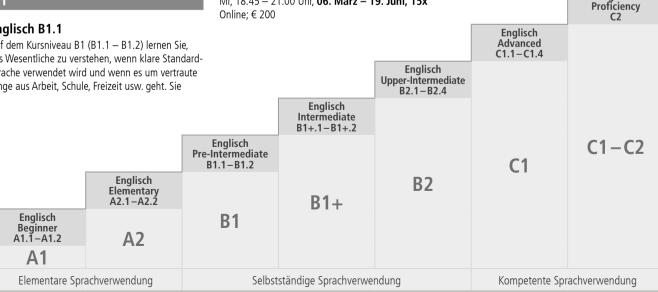
Lehrwerk: Headway 5th Edition Pre-Intermediate, Student's Book + Workbook with Key, Oxford University Press, Lektionen 7 – 12

4232-10 West Petra Gerginov Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **21. Feb. – 26. Juni, 15x** BIKUZ - Bildungs- und Kulturzentrum; € 200

Englisch

4232-15 Dr. Yvonne Wiser: Gary Briones Mo + Mi, 18.00 – 20.15 Uhr,

06. Mai - 26. Juni, 15x VHS Sonnemannstraße; € 200



4232-16 Russell Sean McDonald Mo + Mi, 18.00 – 20.15 Uhr, **06. Mai – 26. Juni, 15x** Fürstenbergerschule; € 200

Englisch Auffrischung B1

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

Lehrwerk: Brush up B1, Hueber Verlag

4232-20 *N.N.*Mo + Mi + Fr, 09.00 − 12.15 Uhr, **29. Juli − 21. Aug., 11x**VHS Sonnemannstraβe; € 200

Conversation and More B1

In unseren Konversationskursen – in Präsenz oder online – erproben Sie intensiv Ihre mündlichen Sprachfertigkeiten. Auch Wortschatztraining und die Wiederholung grammatischer Strukturen kommen nicht zu kurz, damit Sie sicherer bei der Konversation in englischer Sprache werden.

4235-24 West *Ursel Schoeltzke*Di, 18.00 – 19.30 Uhr, **05. März – 09. Juli, 15x**BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 140

4235-28 Susan Guttzeit Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **06. März – 10. Juli, 15x** VHS Sonnemannstraße: € 200

4235-30 *Michaela Herr* Di, 18.30 – 20.00 Uhr, **20. Feb. – 25. Juni, 15x** Online; € 140

4235-38 Gary Briones Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **04. März – 08. Juli, 15x** Online; € 200

Online:

Englische Konversation B1 in der Mittagspause

In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, während Ihrer Mittagspause im Büro oder im Homeoffice Ihre Englisch-Konversationsfähigkeiten zu verbessern. Der Kurs dauert 45 Minuten, sodass Sie genügend Zeit für eine rasche Mittagspause haben, bevor Sie wieder zur Arbeit zurückkehren können.

4235-39 Sam Martin Seyedkalal Mo + Do, 12.15 − 13.00 Uhr, **01. Juli − 01. Aug., 10x** Online; € 60

4235-40 Sam Martin Seyedkalal Mo + Do, 12.15 – 13.00 Uhr, **01. Feb.** – **21. März, 15x** Online: € 90

4235-41 Sam Martin Seyedkalal Mo + Do, 12.15 – 13.00 Uhr, **29. Apr. – 27. Juni, 15x** Online: € 90

B1+

Englisch B1+.1

Sie haben lange mit einem Lehrwerk gearbeitet, Sie haben die Hauptstrukturen der Sprache kennengelernt und einen Grundwortschatz gebildet. Sie können die meisten Alltagssituationen bewältigen. Sie möchten jetzt vor allem Ihre mündliche Sprechfertigkeit entwickeln und Grammatik in Schwerpunkten wiederholen und verfeinern. Sie lernen dabei insbesondere:

- Modalverben may, might, can, could
- Erfahrungen und Wünsche zu beschreiben
- Konditionalsätze zu benutzen (second and third conditionals)

Lehrwerk: Headway 5th Edition Intermediate, Student's Book + Workbook, Oxford University Press, Lektionen 1 – 6

4240-15 West *N.N.* Mo + Mi, 18.00 – 20.15 Uhr,

26. Feb. – 08. Mai, 15x

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 200

4240-20 N.N.

Mo + Mi + Fr, 09.00 - 12.15 Uhr,

29. Juli – 21. Aug., 11x

VHS Sonnemannstraße; € 200

4240-21 Agota Manheim-Rodes Fr, 18.00 – 20.15 Uhr, **01. März – 28. Juni, 15x** Online; € 200

Englisch B1+.2

NEU im

Programm

Sie haben lange mit einem Lehrwerk gearbeitet, Sie haben die Hauptstrukturen der Sprache kennengelernt und einen Grundwortschatz gebildet. Sie können die meisten Alltagssituationen bewältigen. Sie möchten jetzt vor allem Ihre mündliche Sprechfertigkeit entwickeln und Grammatik in Schwerpunkten wiederholen und verfeinern. Sie lernen dabei insbesondere:

- über Arbeit und Berufe zu sprechen
- Informationen weiterzugeben
- Erfahrungen und Wünsche zu beschreiben

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

4243-25 Yelena Yakovleva Di + Do, 10.00 – 12.15 Uhr, **27. Feb. – 07. Mai, 15x** VHS Sonnemannstraße: € 200

4243-30 West *N.N.*Mo + Mi, 18.00 – 20.15 Uhr, **22. Mai − 10. Juli, 15x**BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 200

Conversation and More B1+

In diesem Konversationskurs erproben Sie intensiv Ihre mündlichen Sprachfertigkeiten. Auch Wortschatztraining und die Wiederholung grammatischer Strukturen kommen nicht zu kurz, damit Sie sicherer bei der Konversation in englischer Sprache werden. Zusatzkosten: für Kopien (im Kurs zu zahlen)

4249-34 Katarzyna Blessing; Gary Briones Do, 09.30 – 11.45 Uhr, **15. Feb. – 27. Juni, 15x** VHS Leipziger Straße: € 200

4249-36 Karla Lourenco Mo, 15.45 – 17.15 Uhr, **19. Feb. – 24. Juni, 15x** VHS Leipziger Straße; € 140

4249-37 *Gabriele Glaser-Pfeifer* Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **21. Feb. – 26. Juni, 15x** Klingerschule; € 200

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

PDL Conversation B1+ Zur Auffrischung oder als Ergänzung zu Ihrem Standardkurs (B1+)



This course is for you, if you aspire to speak more fluently, expand your vocabulary and gain a stronger grasp of grammar. Conventional textbooks may not always ignite the spark of learning, which is why we integrated the innovative PDL (Psychodramaturgie Linguistique) method into our curriculum. This course goes beyond the traditional classroom experience. Our trainer will provide personalized quidance, helping you breaking through speaking barriers, enhance your spontaneity, and boost your confidence in free expressions. To fully immerse

yourself into the learning process, we recommend wearing comfortable clothing and bringing along warm socks and a light blanket.

4249-39 Shuzhen Dziadek Mo + Di + Mi + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **11. – 14. März, 4x**

Stretch and Talk B1+

VHS Sonnemannstraße: € 100

NEU im Active Isolated Stretching is a Programm movement-based technique that improves mobility and reduces stress. The instructor was trained and certified in this technique in the USA. The special stretching routine takes up half the time. The movements are gentle, rhythmic, and repeated several times for the greatest effect. You will learn a short routine for stretching the major muscles of the shoulders, neck and back while standing or seated. To round off each class, engage in stimulating discussions in English about the benefits of stretching for your health, quality of life and well-being. Wear comfortable clothes that allow you to move.

4249-40 Susan Guttzeit Sa, 10.00 – 13.15 Uhr, **06.** + **13. Juli, 2x** VHS Sonnemannstraße; € 55

B2

Englisch B2.1

Auf dem Kursniveau B2 (B2.1 – B2.4) lernen Sie, sich so spontan und fließend zu verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachler:innen gut möglich ist. Sie lernen u.a., sich zu einem breiten Themenspektrum klar und detailliert auszudrücken, einen Standpunkt zu einer aktuellen Frage zu erläutern und die Vor- und Nachteile verschiedener Möglichkeiten anzugeben.

Lehrwerk: Headway 5th Edition Upper Intermediate, Student's Book + Workbook with Key, Oxford University Press, Lektionen 1 – 3

4251-18 Yelena Yakovleva Di + Do, 10.00 – 12.15 Uhr, **21. Mai – 11. Juli, 15x** VHS Sonnemannstraße; € 200

4251-19 N.N. Mo + Mi + Fr, 13.00 – 16.15 Uhr, 22. Juli – 14. Aug., 11x VHS Sonnemannstraße; € 200

Online: Englisch B2.1

Lehrwerk: Headway 5th Edition Upper Intermediate, Student's Book + Workbook with Key, Oxford University Press. Lektionen 1 – 3

4251-20 Dr. Yvonne Wiser Mi, 18.00 – 20.15 Uhr, **14. Feb. – 19. Juni, 15x** Online; € 200

Englisch B2.2

Auf dem Kursniveau B2 (Englisch 9-12) lernen Sie, sich so spontan und fließend zu verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachler:innen gut möglich ist. Sie lernen u.a., sich zu einem breiten Themenspektrum klar und detailliert auszudrücken, einen Standpunkt zu einer aktuellen Frage erläutern und die Vor- und Nachteile verschiedener Möglichkeiten anzugeben.

Lehrwerk: Headway 5th Edition Upper Intermediate, Student's Book + Workbook with Key, Oxford University Press, Lektionen 4 – 6

4257-10 Tatiana Gorokhova Mo + Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **19. Feb. – 29. Apr., 15x** Fürstenbergerschule; € 200

4257-12 Yelena Yakovleva Mo + Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **19. Feb. – 29. Apr., 15x**

Klingerschule; € 200

4257-15 Günther Pörtner Mo, 18.00 – 20.15 Uhr, **04. März – 08. Juli, 15x** VHS Sonnemannstraße; € 200

Englisch B2.3

Auf dem Kursniveau B2 (B2.1 – B2.4) lernen Sie, sich so spontan und fließend zu verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachler:innen gut möglich ist. Sie lernen u.a., sich zu einem breiten Themenspektrum klar und detailliert auszudrücken, einen Standpunkt zu einer aktuellen Frage zu erläutern und die Vor- und Nachteile verschiedener Möglichkeiten anzugeben.

Lehrwerk: Headway 5th Edition Upper Intermediate, Student's Book + Workbook with Key, Oxford University Press, Lektionen 7-9

4260-10 Tatiana Gorokhova Mo + Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **06. Mai – 26. Juni. 15x**

06. Mai – 26. Juni, 15x Fürstenbergerschule; € 200

4260-12 Yelena Yakovleva Mo + Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **06. Mai – 26. Juni, 15x**

Klingerschule; € 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.

4269-50 Yelena Yakovleva Sa, 09.30 – 11.00 Uhr, **10. Feb. – 16. März, 6x** VHS Leipziger Straße; € 85

4269-53 Ost Shanta Theresa Neubert Mo, 09.30 – 11.00 Uhr, **19. Feb. – 29. Apr., 8x** Kath. Kirchengemeinde Heilig Kreuz; € 110

4269-54 Shanta Theresa Neubert Di, 09.30 – 11.45 Uhr, **13. Feb. – 11. Juni, 15x** VHS Leipziger Straße; € 200

4269-57 Peter Medlicott Mi, 09.15 – 11.30 Uhr, **14. Feb. – 15. Mai, 10x** VHS Leipziger Straße; € 160

4269-60 Sabine Posniak Do, 09.00 – 11.15 Uhr, **15. Feb. – 27. Juni, 15x** VHS Sonnemannstraße; € 200

4269-64 Yelena Yakovleva Do, 18.30 – 20.00 Uhr, **15. Feb. – 27. Juni, 15x** Fürstenbergerschule; € 140

4269-65 Nord *Iara Barros*Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **04. März – 08. Juli, 15x**Nordwestzentrum; € 200

4269-68 Yelena Yakovleva Sa, 09.30 — 11.00 Uhr, **20. Apr. — 29. Juni, 8x** VHS Leipziger Straße; € 110

4269-70 Ost Shanta Theresa Neubert Mo, 09.30 — 11.00 Uhr, **29. Apr. — 24. Juni, 8x** Kath. Kirchengemeinde Heilig Kreuz; € 110

4269-71 N.N. Mo + Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **15. Juli – 07. Aug., 8x** VHS Sonnemannstraße; € 120

4269-72 N.N. Di + Do, 09.30 – 11.45 Uhr, **16. Juli – 08. Aug., 8x** VHS Sonnemannstraße; € 120

Online: Conversation and More B2

4269-74 Sam Martin Seyedkalal Do, 09.30 – 11.45 Uhr, **15. Feb. – 27. Juni, 15x** Online; € 200

Online:

Englische Konversation B2 in der Mittagspause

In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, in Ihrer Mittagspause im Büro oder im Homeoffice englische Konversation zu wiederholen und vertiefen.

Sie lernen 45 Minuten. Da bleibt auch noch Zeit für ein schnelles Mittagessen, bevor es mit der Arbeit weitergeht.

4269-82 Sam Martin Seyedkalal Mi + Fr, 12.15 – 13.00 Uhr, **03. Juli – 02. Aug., 10x** Online; € 60

Conversation B2 and Yoga

Tauchen Sie ein in die Welt der englischen Sprache und erleben Sie die harmonisierende Wirkung des Yogas in unserem Kurs "Conversation B2 and Yoga". Eine einzigartige Gelegenheit, Körper, Geist und Sprache in Einklang zu bringen und auf eine entspannte Art und Weise zu lernen. Für Yoga sind keine Vorerfahrungen erforderlich.

Für die Yogastunden bitten wir Sie, Ihre eigene Matte mitzubringen, um Ihnen höchsten Komfort zu ermöglichen. Bequeme Kleidung, Socken und ein Handtuch vervollständigen Ihre Ausrüstung, um Ihnen ein angenehmes Yogaerlebnis zu garantieren.

4269-86 Sabine Posniak Mo, 09.00 – 12.15 Uhr, **15. Apr. – 24. Juni, 10x** VHS Sonnemannstraße: € 200

Online: Englische Grammatik B2 in der Mittagspause

In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, während Ihrer Mittagspause im Büro oder im Homeoffice Ihre Englisch-Grammatik zu verbessern. Der Kurs dauert 45 Minuten, sodass Sie genügend Zeit für eine rasche Mittagspause haben, bevor Sie wieder zur Arbeit zurückkehren können.

4269-90 Sam Martin Seyedkalal Mi + Fr, 12.15 – 13.00 Uhr, **02. Feb. – 22. März, 15x** Online; € 90

4269-91 Sam Martin Seyedkalal Mi + Fr, 12.15 – 13.00 Uhr, **10. Mai – 28. Juni, 15x** Online: € 90

Online: Englische Grammatik B2

Der Kurs richtet sich an fortgeschrittene Englischlernende, die ihre grammatischen Kenntnisse auf dem Niveau B2 weiter vertiefen möchten. In diesem Kurs werden wir die komplexeren Aspekte der englischen Grammatik erkunden und sicherstellen, dass Sie ein solides Verständnis für grammatische Strukturen auf B2-Niveau entwickeln.

4269-95 Sam Martin Seyedkalal Sa, 13.30 – 15.45 Uhr, **17. Feb. – 08. Juni, 15x** Online; € 200

B2+

NEU im

Programm

English Film Club B2+ Cinema in the World of English

Practise and improve your skills in listening comprehension and conversation. Together we'll choose films to watch in part on the big screen. Afterwards we'll discuss the story and further issues and questions raised in the film. Open to all who are interested in British and American cinema and whose English is at an upper-intermediate level and above.

4276-20 Dr. Julian Namé Mi, 19.00 – 21.15 Uhr, **07. Feb. – 24. Apr., 9x** Deutsches Filminstitut & Filmmuseum; € 150

4276-24 Dr. Julian Namé Mi, 19.00 – 21.15 Uhr, **08. Mai – 10. Juli, 10x** Deutsches Filminstitut & Filmmuseum; € 160

Let's Talk Art B2+

Käthe Kollwitz at the Städel Museum

The Städel Museum is devoting a major exhibition to Käthe Kollwitz, the most renowned German woman artist of the twentieth century, presenting her in all her diversity, expressive power and modernity. Her impressive works on paper, sculptures and early paintings reveal her creative search for artistic means to bring emotional force to the existential human subjects she focussed on: social and political issues, motherhood, grief and war.

Art animates conversation, it provokes questions and stimulates discussions. Our first meeting will be at the VHS where you will get to know more about the artist and the thematic focus of this exhibition. At the second meeting we will enjoy a guided tour in English at the Städel Museum and let ourselves be inspired for further course discussions.

4276-26 Veena Kade-Luthra Di, 10.00 – 12.15 Uhr, **16. Apr. – 14. Mai, 5x** VHS Sonnemannstraße; € 110, Mat. Kosten € 16



Englisch C1.1

Auf dem Kursniveau C1 (C1.1 – C1.4) lernen Sie, sich so spontan und fließend zu verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachler:innen gut möglich ist. Sie lernen u.a., sich zu einem breiten Themenspektrum klar und detailliert auszudrücken, einen Standpunkt zu einer aktuellen Frage erläutern und die Vor- und Nachteile verschiedener Möglichkeiten anzugeben.

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

4279-08 *David Bowman* Mo + Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **19. Feb.** – **29. Apr., 15x** Fürstenbergerschule; € 200

4279-10 Günther Pörtner Mo, 18.00 – 20.15 Uhr, **11. März – 26. Aug., 15x** VHS Sonnemannstraße; € 200

Englisch C1.2

Auf dem Kursniveau C1 (C1.1 – C1.4) lernen Sie, sich so spontan und fließend zu verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachler:innen gut möglich ist. Sie lernen u.a., sich zu einem breiten Themenspektrum klar und detailliert auszudrücken, einen Standpunkt zu einer aktuellen Frage erläutern und die Vor- und Nachteile verschiedener Möglichkeiten anzugeben.

Lehrwerk: Headway 5th Edition Advanced, Student's Book with Online Practice, Oxford University Press, Lektionen 4-6

4279-16 David Bowman Mo + Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **06. Mai – 26. Juni, 15x** Fürstenbergerschule; € 200

Online: Englisch C1.2

Lehrwerk: Headway 5th Edition Advanced, Student's Book with Online Practice, Oxford University Press, Lektionen 4-6

4279-18 Sam Martin Seyedkalal Sa, 10.00 – 13.15 Uhr, **13. Jan. – 23. März, 11x** Online; € 200

Englisch C1.3

Auf dem Kursniveau C1 (C1.1 – C1.4) lernen Sie, sich so spontan und fließend zu verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachler:innen qut möglich ist. Sie lernen u.a., sich zu einem

breiten Themenspektrum klar und detailliert auszudrücken, einen Standpunkt zu einer aktuellen Frage erläutern und die Vor- und Nachteile verschiedener Möglichkeiten anzugeben.

Lehrwerk: Headway 5th Edition Advanced, Student's Book with Online Practice, Oxford University Press, Lektionen 7 – 9

4279-20 West Petra Gerginov Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **22. Feb. – 04. Juli, 15x** BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 200

Online: Englisch C1.3

Lehrwerk: Headway 5th Edition Advanced, Student's Book with Online Practice, Oxford University Press, Lektionen 7 – 9

4279-24 Sam Martin Seyedkalal Sa, 10.00 – 13.15 Uhr, **27. Apr. – 13. Juli, 11x** Online: € 200

Online: Polish Up your Grammar C1

You already have an advanced level in English and would like to refresh your grammar? This course offers you an opportunity to practice tenses, conditionals, word order, direct and indirect speech, verb pattern, prepositions and phrasal verbs through discussions, texts and various grammar exercises.

4279-34 Sam Martin Seyedkalal Mo, 18.00 – 20.15 Uhr, **03. Juni – 08. Juli, 6x** Online; € 115

Conversation C1 and Yoga

Entdecken Sie eine einzigartige
Möglichkeit, Ihre Englischkenntnisse
zu vertiefen und gleichzeitig Körper und
Geist in Einklang zu bringen. Unser Kurs kombiniert
Sprachtraining auf dem C1-Niveau mit entspannenden Yogaübungen, um Ihnen ein ganzheitliches
Lernerlebnis zu bieten.

In diesem Kurs haben Sie die Gelegenheit, Ihre Fähigkeiten im Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben zu festigen und auszubauen. Wir führen Sie durch abwechslungsreiche Übungen und interessante Diskussionen.

Für Yoga sind keine Vorerfahrungen erforderlich. Für die Yogastunden bitten wir Sie, Ihre eigene Matte mitzubringen, um Ihnen höchsten Komfort zu ermöglichen. Bequeme Kleidung, Socken und ein Handtuch vervollständigen Ihre Ausrüstung, um Ihnen ein angenehmes Yogaerlebnis zu garantieren.

4279-50 Sabine Posniak Mi, 09.00 – 12.15 Uhr, **17. Apr. – 26. Juni, 10x** VHS Sonnemannstraße; € 200

Online: Conversation with TED Talks C1

"Ted Talks" is a series of informative, educational, inspiring and sometimes jaw-dropping online presentations of "big ideas". Ted has attracted many of the world's most important thinkers such as Larry Page, Bill Clinton, Bill Gates, Ken Robinson, and a few winners of the Nobel Prize. These talks make great ideas accessible and spark conversation. In this course, we are going to watch an interesting talk and discuss the topic "Why work does not happen at work".

Lehrwerk: Keynote Advanced, Student's Book + DVD C1.1, Cornelsen Verlag, Lektionen 10 – 12

4279-55 Sam Martin Seyedkalal Di, 19.45 – 21.15 Uhr, **20. Feb. – 25. Juni, 15x** Online; € 140

PDL Conversation C1 Zur Auffrischung oder als Ergänzung zu Ihrem Standardkurs C1



This course is for you, if you aspire to speak more fluently, expand your vocabulary and gain a stronger grasp of grammar. Conventional textbooks may not always ignite the spark of learning, which is why we integrated the innovative PDL (Psychodramaturgie Linguistique) method into our curriculum. This course goes beyond the traditional classroom experience. Our trainer will provide personalized quidance, helping you breaking through speaking barriers, enhance your spontaneity, and boost your confidence in free expressions. To fully immerse yourself into the learning process, we recommend wearing comfortable clothing and bringing along warm socks and a light blanket.

4279-57 Shuzhen Dziadek Mo + Di + Mi + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **22. – 25. Apr., 4x** VHS Sonnemannstraße: € 100

C1/C2

Conversation and More C1/C2 Advanced English discussion

You already have an advanced level in English (for example Cambridge CAE or CPE level) and would like to keep your hand in. This course offers an opportunity for regular oral practice through discussions, texts and interesting activities. The course programme will be based on the participants' interests and will focus on discussion and the expansion of active vocabulary.

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

4280-30 Dr. Julian Namé

Do, 18.00 – 20.15 Uhr, **15. Feb. – 27. Juni, 15x** Klingerschule; € 200

4280-31 Dr. Julian Namé

Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **20. Feb. – 25. Juni, 15x** Fürstenbergerschule; € 200

4280-33 Dr. Yvonne Wiser

Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **20. Feb. – 25. Juni, 15x** Klingerschule; € 200

Online: Conversation and More C1/C2 Advanced English discussion

4280-37 Sam Martin Seyedkalal Di + Do, 17.15 – 19.30 Uhr, **27. Feb. – 07. Mai, 15x** Online; € 200

4280-38 Sam Martin Seyedkalal Di + Do, 17.15 – 19.30 Uhr, **21. Mai – 11. Juli, 15x** Online: € 200

Wordpower C1/C2 Vocabulary Building

Are you interested in acquiring a richer language corpus of synonyms, antonyms, false friends, idioms, collocations and more? We will look at ways of learning vocabulary as well as ways of using it. A practical course for C1/C2 level students who wish to build their word power with the help of various methods and practical exercises to deepen and expand their already extensive vocabulary. Ideal for anyone preparing to take an English C1 or C2 certificate (eq. telc or Cambridge).

4280-40 Susan Lynas-Vogel Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **17. Apr. – 22. Mai, 5x** VHS Sonnemannstraβe: € 115

Online: Wordpower C1/C2 Vocabulary Building

4280-42 Sam Martin Seyedkalal Mo, 18.00 – 20.15 Uhr, **12. Feb. – 18. März, 6x** Online; € 115

English with Toastmasters Kooperation mit Toastmasters Club Esprit de Corps

Toastmasters International is a non-profit educational organization that teaches public speaking and leadership skills.

When you visit a meeting, you will find three things:

NEU im

Programm

members give speeches, they take on meeting roles and have a great time learning. There is no designated teacher in a Toastmasters meeting. Instead, much of the learning happens by doing a particular task, such as giving a formal speech or fulfilling a particular meeting role. There are seven different meeting roles: Toastmaster of the day, Ah Counter, Grammarian, Timer, Evaluator, Table Topics Master and General Evaluator. The purpose of the meeting roles is to help the members to improve their speaking and leadership skills by providing feedback and evaluation.

Please note:

Course pre-registration is required. Please be sure to come in time. If you have any questions, please contact liliya. karpynska.vhs@stadt-frankfurt.de

4280-45 ☆ N.N. Mo, 19.30 – 21.30 Uhr, **05. – 26. Feb., 4x**

VHS Sonnemannstraße; € 5

4280-46 ☆ N.N. Mo, 19.30 – 21.30 Uhr, **04. – 25. März, 4x** VHS Sonnemannstraβe: € 5

4280-48 ☆ N.N. Mo, 19.30 – 21.30 Uhr, **06. Mai – 10. Juni, 5x** VHS Sonnemannstraβe; € 5

4280-49 ☆ *N.N.*Mo, 19.30 – 21.30 Uhr, **17. Juni – 29. Juli, 7x**VHS Sonnemannstraβe; € 5

4280-50 ⋈ N.N. Mo, 19.30 – 21.30 Uhr, **05. – 26. Aug., 4x** VHS Sonnemannstraße; € 5

English Book Club C1/C2 Best of Hemingway: 125 years since his birth

Join us in commemorating the legacy of Hemingway and discover the enduring relevance of his work. Immerse yourself in the captivating world of this iconic American author by delving into his timeless masterpieces.

NEU im

Programm

Book Selection:

"The First Forty-Nine Stories" by Ernest Hemingway ISBN-10: 0099339218

4280-51 Gary Briones Sa, 14.30 – 16.45 Uhr, **16. März, 20. Apr., 25. Mai, 15. Juni, 06. Juli, 5x** VHS Sonnemannstraße; € 90

Crash course in Irish literature

In this crash course we will read and discuss two novels from the traditional Irish cannon, two contemporary authors and excerpts from the much praised and scorned "Finnegans Wake" by James Joyce.

Book selection:

- "The Gathering" by Anne Enright
- "The Picture of Dorian Gray" by Oscar Wilde
- "The Butcher Boy" by Patrick McCabe
- "Gulliver's Travels" by Jonathan Swift

4280-52 Gary Briones So, 11.00 – 13.15 Uhr, **17. März, 21. Apr., 26. Mai, 16. Juni, 7. Juli, 5x** VHS Sonnemannstraße; € 90

Best historical fiction novels

Explore a selection of captivating historical fiction works that transport you to different eras and cultures. Our featured novels include:



- "The Great Alone" by Kristin Hannah: Journey to the unforgiving landscapes of Alaska
- "Bright Shiny Morning" by James Frey: Dive into the vibrancy and complexity of Los Angeles
- "The Age of Innocence" by Edith Wharton: Step into the lavish world of 19th-century New York high society
- "An Instance of the Fingerpost" by Iain Pears: Travel back to 17th-century England
- "The Luminaries" by Eleanor Catton: Venture into the wild and mysterious world of New Zealand's gold rush

4280-53 *Gary Briones*So, 14.00 – 16.15 Uhr, **17. März, 21. Apr., 26. Mai, 16. Juni, 7. Juli, 5x**VHS Sonnemannstraße: € 90

Contemporary Literary Voices:

Engage in lively discussions, refine your English language skills at the C1/C2 level, connect with fellow book enthusiasts and immerse yourself in the vibrant and thought-provoking works of acclaimed authors as we explore a diverse selection of contemporary literature. Our featured novels include:

- "Trust" by Hernan Diaz
- "Tomorrow, and Tomorrow, and Tomorrow" by Gabrielle Zevin
- "The Candy House" by Jennifer Egan
- "The Rabbit Hutch" by Tess Gunty
- "Either/Or" by Elif Batuman

4280-54 Gary Briones So, 11.00 – 13.15 Uhr, **23. Juni, 14. Juli, 28. Juli, 18. Aug., 01. Sep., 5x** VHS Sonnemannstraße; € 90

Literature and the man who fell to Earth: David Bowie, Music, Books and Art

In this course we will delve into five novels carefully selected from David Bowie's "mustread" book list, including:

- The Brief Wondrous Life of Oscar Wao: English edition by Junot Díaz
- The Outsider: English edition by Colin Wilson
- Nights At The Circus: English edition by Angela Carter
- White Noise: Don Delillo (Picador Collection)
 Paperback (17 Feb. 2022 English edition by Don DeLillo)
- Excerpts from the various non-fiction books on Bowie's list will be provided.

4280-55 Gary Briones So, 14.00 – 16.15 Uhr, **23. Juni, 14. Juli, 28. Juli, 18. Aug. + 01. Sep., 5x** VHS Sonnemannstraße; € 90

Online: Global Short Stories: A Literary Journey Around the World

Embark on a captivating literary journey around the world through the lens of renowned authors and their masterpieces. Delve into thought-provoking discussions, analysis, and cultural insights as we dissect the following captivating books:

- "The Hundred-Year-Old Man Who Climbed Out of the Window and Disappeared" by Jonas Jonasson
- "Things Fall Apart" by Chinua Achebe
- "The Sound of Things Falling" by Juan Gabriel Vásquez

4280-56 Gary Briones Fr, 18.30 – 20.45 Uhr, **23. Feb. – 22. März, 5x** Online: € 90

Online: Super Spring Reads

In this course you will have the chance to discuss English language short stories that will keep you in a nice mood all day long. Focusing on one short story per session, the course will encourage discussion of the distinctive form, style and context of the stories. Individual stories will be emailed to registered participants in advance of the meetings.

4280-58 Gary Briones Fr, 18.30 – 20.45 Uhr, **19. Apr. – 24. Mai, 5x** Online; € 90

Online: Hot Summer Reads

The summer is in full flight, and it is time to take a vacation and settle down with a good book. In this course you will have the chance to discuss English language short stories that will keep you in a sunny mood all day long. Focusing on one short story per session, the course will encourage discussion of the distinctive form, style and context of the stories. Individual stories will be emailed to registered participants in advance of the meetings.

4280-59 Gary Briones Fr, 18.30 – 20.45 Uhr, **21. Juni – 19. Juli, 5x** Online; € 90

Creative Writing Exploration Ignite Your Imagination Unleash your creative potential with

our monthly Creative Writing course.

Designed for writers of all levels, this dynamic and inspiring journey invites you to explore new realms of storytelling, experiment with diverse genres, and nurture your unique voice. Through engaging prompts, expert guidance, and a supportive writing community, you will refine your craft, from narrative

structure and character development to vivid world-building. Join us to cultivate your creativity, share your work, and embrace the joy of self-expression in a transformative writing experience.

4280-68 Gary Briones So, 17.00 – 18.30 Uhr, **17. März, 21. Apr., 26. Mai, 16. Juni + 07. Juli, 5x** VHS Sonnemannstraβe; € 90

4280-70 Gary Briones So, 17.00 − 18.30 Uhr, **23. Juni, 14. Juli, 28. Juli, 18. Aug. + 01. Sep., 5x** VHS Sonnemannstraβe: € 90

Prüfungsvorbereitungskurse

Infoveranstaltung Prüfungen

Sie interessieren sich für ein Zertifikat, um Ihre Englischkenntnisse für Beruf oder Studium nachzuweisen, wissen aber noch nicht genau welches? Für alle, die neugierig sind und mehr erfahren möchten, veranstalten wir vor Semesterstart einen unverbindlichen Informationsabend.

Im ersten Teil der Veranstaltung informieren wir Sie über das Prüfungsangebot von telc, IELTS und Cambridge Prüfungen, über Inhalte, Abläufe und Verwendungsmöglichkeiten.

4282-20 Carolyn Roether Fr, 17.30 – 19.00 Uhr, **23. Feb., 1x** VHS Sonnemannstraße; € 5

B1

Online:

Cambridge English: PET B1 Preparation for the exam on 15 June 2024



The Cambridge English B1 Preliminary exam, previously known as the PET exam, which stands for Preliminary English Test, is designed for students with intermediate English.A preparation course is essential to become familiar with exam format and timing for this qualification.

Please note:

NEU im

Programm

Exam Fee: At the present time the examination fee is 170 €. Cambridge Assessment English does not grant any reduction on this price. Prices are subject to change!

Please note: The regulations do not normally allow a refund for candidates unable to take part in the examination. The exam is organised by Provadis Partner für Bildung und Beratung GmbH (Frankfurt-Höchst).

B2

Cambridge English: First (FCE) B2 Preparation for the exam on 25 July 2024

FCE is one of the most widely taken English exams in the world. It is an upper-intermediate level qualification which proves you can use everyday written and spoken English for work or study purposes. A preparation course is essential to become familiar with exam formats and timing for this challenging qualification. We recommend that you attend two consecutive FCE preparation courses before entering for the exam. In this way you will have completed a full course of preparation. Students can of course register for the exam earlier (following just one course) if they feel ready for it.

Please note:

Exam Fee: At the present time the examination fee is 248 €. Cambridge Assessment English does not grant any reduction on this price. Prices are subject to change!

Please note: The regulations do not normally allow a refund for candidates unable to take part in the examination. The exam is organised by Provadis Partner für Bildung und Beratung GmbH (Frankfurt-Höchst).

Lehrwerk: Ready for First, third Edition, Student's Book Package with ebook, MPO and Key, Hueber Verlag

4282-24 ☆ Carolyn Roether
Do, 18.15 – 21.30 Uhr, **29. Feb. – 11. Juli, 15x**VHS Sonnemannstraße; € 310

Online: Cambridge English: First (FCE) B2

Preparation for the exam on 25 July 2024

Lehrwerk: Ready for First, third Edition, Student's Book Package with ebook, MPO and Key, Hueber Verlag

4282-26 ⊠ Sam Martin Seyedkalal Fr, 14.15 – 16.30 Uhr, **15. März – 12. Juli, 15x** Online; € 310

IELTS B2

Preparation for the exam in August 2024

IELTS- the International English Language Testing System – is designed to assess the language ability of candidates who need to study or work where English is the language of communication. There are two modules: academic or general and the nine levels of evaluation compare to CEFR A1 to C2. It fulfills requirements for visa applications etc. Exams are offered monthly in Frankfurt. A preparation course is essential to become familiar with exam formats and timing for this useful but challenging qualification.

Course payment in two instalments is possible on request.

Lehrwerk: IELTS intensive — A Short Course For IELTS Success. Arbeitsbuch und CD-ROM. Klett Verlag

4282-27 ⊠ Carolyn Roether Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **06. März – 10. Juli, 15x** VHS Sonnemannstraße; € 310

C1

Cambridge English: Advanced (CAE) Preparation for the exam on 6 July 2024

CAE provides a high level final qualification in English and can increase your study and employment opportunities. With a CAE certificate you can prove to universities that you are prepared for study, show employers you are ready to do business, and demonstrate to government and immigration officials that you qualify for a visa to enter the UK or Australia. We recommend that you attend two consecutive CAE preparation courses before entering for the exam. In this way you will have completed a full course of preparation. Students can of course

register for the exam earlier (following just one course) if they feel ready for it.

Please note:

Course payment in two instalments is possible on request.

Exam Fee: At the present time the examination fee is 264 €. Cambridge Assessment English does not grant any reduction on this price. Prices are subject to change!

The regulations do not normally allow a refund for candidates unable to take part in the examination. The exam is organised by Provadis Partner für Bildung und Beratung GmbH (Frankfurt-Höchst).

Lehrwerk: Ready for Advanced Fourth Edition, Hueber Verlag

Online: Cambridge English: Advanced (CAE)

Preparation for the exam on 15 June 2024

Lehrwerk: Ready for Advanced Fourth Edition, Hueber Verlag

4282-30 ⋈ Sam Martin Seyedkalal Fr, 17.00 – 20.15 Uhr, **16. Feb. – 14. Juni, 15x** Online; € 310

C2

At the end of level C2 you can understand with ease virtually everything heard or read. You can summarize information from different spoken and written sources, reconstructing arguments and accounts in a coherent presentation. You can express yourself spontaneously, very fluently and precisely, differentiating finer shades of meaning even in more complex situations.

Cambridge English: Proficiency (CPE) Preparation for the exam on 8 June 2024

This very challenging examination is widely recognised throughout the world by universities, institutes of higher education, professional bodies and in commerce and industry as an indication of a very high level of competence in English. A CPE certificate is proof of your ability to use English with fluency and sophistication at a level approaching that of a native speaker. We recommend that you attend two consecutive CPE preparation courses before entering for the exam. In this way you will have completed a full course of preparation. Students can of course register for the exam earlier (following just one course) if they feel ready for it.

Please note:

Course payment in two instalments is possible on request.

Exam Fee: At the present time the examination fee is 284 €. Cambridge Assessment English does not grant any reduction on this price. Prices are subject to change.

The regulations do not normally allow a refund for candidates unable to take part in the examination. The exam is organised by Provadis Partner für Bildung und Beratung GmbH (Frankfurt-Höchst).

Lehrwerk: Cambridge English Proficiency 2 for updated exam, Student's Book with answers and downloadable audio. Ernst Klett Verlag

Business English

B2+

Business English Communication B2+

Enroll in this engaging and interactive course designed for individuals at the B2+ level. This program will provide you with the skills and confidence to communicate effectively and convincingly in a professional setting. By mastering this course, you will gain the linguistic proficiency and self-assurance required to thrive in the international business sphere.

4285-05 Diana Pounsford Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **04. März – 08. Juli, 15x** VHS Sonnemannstraße; € 200

C1/C2

Business English Communication C1/C2

Join us for this dynamic and interactive course that will empower you to communicate fluently and persuasively in a professional context. This course will equip you with the language fluency and confidence needed to excel in the global business arena. Take your career to new heights with Advanced Business English for Professionals.

4285-09 Martina Weyreter
Do, 18.00 – 20.15 Uhr, **25. Jan. – 06. Juni, 15x**VHS Sonnemannstraße: € 200

Online: Business English Vocabulary C1/C2

In this course you will expand your business vocabulary and increase your confidence and ability in expressing yourself more fluently and confidently in a professional context.

4285-10 Sam Martin Seyedkalal Mo, 18.00 – 20.15 Uhr, **15. Apr. – 27. Mai, 6x** Online: € 115

Beachten Sie auch unsere Sprachkurse im Programmbereich

Aktiv im Alter

Esperanto

Bildungsurlaub

Esperanto ist die am weitesten verbreitete Plansprache, die die Verständigung zwischen Menschen verschiedener Völker erleichtert und kulturelle Gleichberechtigung ermöglicht. Sie ist leichter zu erlernen als jede Nationalsprache. Am 26. Juli 1887 wurde das erste Esperanto-Lehrbuch von dem Augenarzt Ludwik Zamenhof veröffentlicht, dessen Pseudonym Doktoro Esperanto ("Doktor Hoffender") zum Namen der Sprache wurde. Esperanto besitzt in keinem Land der Welt den Status einer Amtssprache, wird jedoch von Sprechern in über 120 Staaten verwendet. Esperanto hat sich bisher in über 120 Länder weltweit verbreitet. Es wird geschätzt, dass einige Millionen Menschen Esperanto gelernt haben und mehrere hunderttausend die Sprache regelmäßig benutzen. Etwa tausend bis zweitausend Personen sprechen Esperanto heute als Muttersprache. In Polen gehört Esperanto "als Träger der Esperanto-Kultur" seit 2014 zum offiziellen immateriellen Kulturerbe. In Polen bietet die Universität Poznan seit 1997 ein dreijähriges Studium der Interlinguistik mit Schwerpunkt auf Esperanto an. In Ungarn gibt es Esperanto-Schulen, da dort Esperanto für den Sprachennachweis an Universitäten zugelassen ist.

Esperanto Woche

Dieser Bildungsurlaub für Anfänger ohne Vorkenntnisse bietet Ihnen die Möglichkeit die Grundlagen der internationalen Weltsprache Esperanto zu erlernen. 8 Unterrichtsstunden pro Tag ermöglichen Ihnen schnelle Lernfortschritte. Abwechslungsreiche Gesprächssituationen motivieren Sie spielerisch zum freien Sprechen. Neben der Sprache werden u.a. auch die geschichtlichen Hintergründe des Esperanto, seine Kultur und seine Relevanz in der modernen Popkultur vermittelt Bonvenon!

4290-30 (a) Martin Ptasinski Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **15. – 19. Apr., 5x** VHS Sonnemannstraße; € 280

Finnisch

Einführung in die finnische Sprache

Tauchen Sie einen Tag lang in die finnische Mentalität und Kultur ein und machen Sie erste Schritte in der Kommunikation auf Finnisch. Der Kurs ist für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse geeignet.

4295-48 Ritva Prinz Sa, 10.00 — 17.00 Uhr, **20. Apr., 1x** VHS Sonnemannstraße; € 46

A₂

Finnisch A2.1

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

- die Höflichkeitsformen zu benutzen
- die Vergangenheitsformen der Verben zu benutzen
- die Passivform der Verben zu benutzen
- sich über das Thema "Arbeit" zu unterhalten

Lehrwerk: Hei!Moi!Terve! Band 2, Helmut Buske Verlag

ab Lektion 1

4295-50 Ritva Prinz Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **20. Feb. – 04. Juni, 12x** VHS Sonnemannstraβe; € 177

R 1

Finnisch B1.1

Auf dem Kursniveau B1 lernen Sie, das Wesentliche zu verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht. Sie lernen, sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete zu äußern. Sie lernen dabei insbesondere:

- eine Meinung zu äußern und zu begründen
- auf Aussagen anderer zu reagieren
- Zeitungsartikel und authentische Texte zu lesen

Lehrwerk: wird im Kurs bekannt gegeben

4295-58 *Ritva Prinz*Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **21. Feb. – 05. Juni, 12x**VHS Sonnemannstraße: € 205

Französisch

Extras

Online: Nous lisons un roman policier Für Teilnehmende der Stufen A2/B1

Ein Angebot für alle, die gerne lesen und Freude an der französischen Sprache haben. Wir lesen und unterhalten uns über einen spannenden Kurzkrimi. Dieses Angebot ist für geübte Anfänger (Ende A2).

Lehrwerk: Le coeur du mal, Circon Verlag

4301-68 Rachel Roth Mi, 18.00 – 19.30 Uhr, **07. Feb. – 20. März, 7x** Online: € 77

Table ronde

Französisch Konversation jeden ersten Samstag im Monat

Bonjour! Wenn Sie Ihre Französischkenntnisse in netter Runde trainieren und dabei über Alltägliches, Politik und Kultur sprechen möchten, sind Sie bei diesem Kurs richtig. Treffen Sie sich jeden ersten Samstagnachmittag zu einer Table ronde, die unsere Kursleitung professionell begleiten wird. An einigen Terminen findet der Kurs im Kaffeehaus am Zoo statt. Das Kursentgelt enthält in dem Fall nicht die Kosten für die Getränke.

4301-70 Isabelle Jacquet Sa, 15.00 – 16.30 Uhr, **03. Feb. + 02. März, VHS** 06. Apr., 04. Mai, 01. Juni, 06. Juli, 03. Aug., Kaffeehaus am Zoo (Alfred-Brehm-Platz 14) € 42

Bildungsurlaub

Französische Woche A1 Teil 2

Lektionen 7-12

Für Teilnehmer:innen mit geringen Vorkenntnissen, die schon einmal etwas Französisch gelernt haben. Sie erwerben einen Grundwortschatz und wichtige Strukturen aus den Themenbereichen:

- Verkehrsmittel benennen, nach dem Weg fragen und den Weg beschreiben
- Familie, persönliche Beziehungen beschreiben, Einladungen aussprechen und annehmen
- ein Hotel reservieren und Urlaubssituationen meistern.
- Landschaften beschreiben, über Jahreszeiten und das Wetter sprechen

• über Vergangenes berichten

Lehrwerk: Rencontres en français A1, Klett Verlag

4302-31 I Berengere Griffon Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **19. – 23. Feb., 5x** VHS Sonnemannstraße: € 280

Französische Woche A2

Für Teilnehmer:innen mit gefestigten Grundkenntnissen. Zur Auffrischung und Erweiterung Ihrer Fertigkeiten im Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben. Außerdem erhalten Sie landeskundliche Informationen über französischsprachige Länder.

Lehrwerk: Rencontres en français A2, Klett Verlag,

Teil 1

Lektionen 1 – 6

Sie lernen:

- über Vergangenes berichten, Tagesabläufe beschreiben, Entschuldigungen vorbringen
- Personen beschreiben, etwas vergleichen, Kleidung kaufen
- über Ausbildung und Werdegang sprechen

4302-32 ■ Berengere Griffon
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **11. – 14. März, 5x**VHS Sonnemannstraβe: € 280

Teil 2

Lektionen 7 – 12

Themen:

- Wohnung und Einrichtung beschreiben
- Über Reisen sprechen
- Feste feiern, Einladungen aussprechen und annehmen
- über Gesundheit, Ernährung und Wohlbefinden sprechen

Französische Woche B1

Zur Auffrischung und Erweiterung Ihrer Fertigkeiten im Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben; außerdem bearbeiten Sie landeskundliche Themen zu französischsprachigen Ländern.

Lehrwerk: Rencontres en français B1, Klett Verlag

Teil 1

Lektionen 1 – 6

4302-34 (a) Berengere Griffon Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **13. – 17. Mai, 5x** VHS Sonnemannstraße; € 280

Teil 2

Lektionen 7 – 12

4302-35 ® Berengere Griffon Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **10. – 14. Juni, 5x** VHS Sonnemannstraße; € 280

Französische Woche B2

Civilisation francophone

Ce séminaire de formation s'adresse à des apprenants de niveau de langue B2 qui aimeraient perfectionner leur compétence de communication et découvrir ou mieux connaître certains aspects de la civilisation française et francophone.

Unterrichtsmaterial erhalten Sie im Kurs.

4302-36 ■ Berengere Griffon
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **01. – 05. Juli, 5x**VHS Sonnemannstraße; € 280

Sommerkurse

IA1

Französisch 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 begrüßen und verabschieden
- Vorlieben und Abneigungen benennen
- über Freizeit. Arbeit und Beruf sprechen
- Tagesablauf beschreiben und Uhrzeit benennen
- Lebensmittel und Dinge des täglichen Bedarfs kaufen, im Café bestellen und bezahlen

Lehrwerk: Rencontres en français A1, Klett Verlag, Lektionen 1 – 6

4303-15 Bernd Völker

Mo – Fr, 18.30 – 20.45 Uhr, **08. – 26. Juli, 15x** VHS Sonnemannstraße; € 200

Französisch A1.2

Themen:

- Verkehrsmittel benennen, nach dem Weg fragen und den Weg beschreiben
- Familie, persönliche Beziehungen beschreiben, Einladungen aussprechen und annehmen
- im Urlaub: Hotel. Reservierung, Restaurant und Kulinarisches
- Landschaften beschreiben, über Jahreszeiten und Wetter sprechen
- über Vergangenes berichten

Lehrwerk: Rencontres en français A1, Klett Verlag, Lektionen 7 - 12

4303-16 Bernd Völker

Mo − Fr, 18.30 - 20.45 Uhr, **05.** − **23.** Aug., **15x** VHS Sonnemannstraße: ≤ 200

A2

Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 90 Unterrichtsstunden

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

Lehrwerk: Rencontres en français A2, Klett Verlag

Französisch A2.1

Lektionen 1 – 6

Sie lernen dabei insbesondere

- über Vergangenes zu berichten
- den Tagesablauf zu beschreiben
- Entschuldigungen vorzubringen
- Personen und Kleidungen zu beschreiben

4303-17 Uma Völker

Mo – Fr, 18.30 – 20.45 Uhr, **08. – 26. Juli, 15x** VHS Sonnemannstraße; \in 200

Französisch A2.2

Lektionen 7-12

Themen:

- Wohnung und Einrichtung beschreiben
- Über Reisen sprechen
- Feste feiern, Einladungen aussprechen und annehmen
- Gesundheit, Ernährung und Wohlbefinden
- Autopannen, Kommunikationsmittel und -technologien

Sprachlich lernen Sie u.a. den Imperativ anzuwenden, das Futur simple, den subjonctif, das passé récent und den irrealen Bedingungssatz.

4303-18 Uma Völker

Mo – Fr, 18.30 - 20.45 Uhr, **05. – 23. Aug., 15x** VHS Sonnemannstraße; € 200

Regelangebot

A1

Französisch 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 und zu verabschiede
- Vorlieben und Abneigungen zu benennen
- über Freizeit, Arbeit und Beruf zu sprechen
- den Tagesablauf zu beschreiben und die Uhrzeit zu benennen

Lehrwerk: Rencontres en français A1, Klett Verlag, Lektionen 1 – 6

Standard

4306-03 Berengere Griffon

Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **21. Feb. – 26. Juni, 15x** Elisabethenschule Pavillon D: € 200

4306-06 Bernd Völker

Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **29. Feb. – 11. Juli, 15x** VHS Sonnemannstraße: € 200

Online: Französisch A1.1 Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Lehrwerk: Inspire 1 A1 Kursbuch + Arbeitsbuch,

Hachette

4306-09 Agota Manheim-Rodes Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **21. Feb. – 26. Juni, 15x** Online; € 200

Französisch 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:

- Verkehrsmittel zu benennen,
- nach dem Weg zu fragen und den Weg zu beschreiben
- Familie und persönliche Beziehungen zu beschreiben,
- Einladungen auszusprechen und anzunehmen Lehrwerk: Rencontres en français A1, Klett Verlag

Lektionen 7 – 12

4306-11 Danielle Capron Stiller Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **19. Feb. – 24. Juni, 15x** Elisabethenschule Pavillon D; € 200 4306-14 Geneviève Prat

Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **22. Feb. – 04. Juli, 15x** VHS Sonnemannstraße: € 200

Lehrwerk: Rencontres en francais A2, Klett Verlag ab Lektion 9

4306-16 Berengere Griffon

Do, 11.45 – 14.00 Uhr, **22. Feb. – 04. Juli, 15x** VHS Leipziger Straße; € 200

Online: Französisch A1.2

Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 45 Unterrichtsstunden

Lehrwerk: Inspire 1 A1 Kursbuch + Arbeitsbuch, Hachette, Lektionen 5 – 8

4306-20 Agota Manheim-Rodes

Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **19. Feb. – 24. Juni, 15x** Online; € 200

A2

Französisch A2.1

Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 90 Unterrichtsstunden

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

Sie lernen dabei insbesondere:

- über Vergangenes zu berichten
- den Tagesablauf zu beschreiben
- Entschuldigungen vorzubringen
- Personen und Kleidungen zu beschreiben

Lehrwerk: Rencontres en francais A2, Klett Verlag, Lektionen 1 – 6

4306-22 Bernd Völker

Mo, 18.30 - 20.45 Uhr, **19. Feb. – 24. Juni, 15x** VHS Sonnemannstraße: € 200

4306-24 Nathalie Noël

Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **29. Feb. – 11. Juli, 15x** Carl-Schurz-Schule; € 200

4306-26 Danielle Capron Stiller

Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **20. Feb. – 25. Juni, 15x** Online: € 200

Französisch A2.2

Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 135 Unterrichtsstunden

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:

- Wohnung und Einrichtung zu beschreiben
- über Reisen zu sprechen
- Einladungen auszusprechen und anzunehmen
- Wortschatz zu den Themen Gesundheit, Ernährung und Wohlbefinden

Lehrwerk: Perspectives — Allez-y! A2, Cornelson Verlag, Lektionen 7 — 12

4306-28 Sylvain Reinhard Fr, 17.45 – 20.00 Uhr, **23. Feb. – 21. Juni, 15x** VHS Sonnemannstraβe: € 200

Französisch A2.2 -Flexi

Bei unseren Flexikursen haben Sie die Möglichkeit, an Terminen Ihrer Wahl sowohl in Präsenz als auch online teilzunehmen. Sie melden sich einfach bei einem der zwei unten genannten Kurse an und können dann beliebig zwischen Präsenz- und Online-Kurs wechseln. Unabhängig davon, bei welchem der zwei Kurse Sie sich anmelden, erhalten Sie die Zugangsdaten für den Online-Unterricht. Die Kursleitungen, die die zwei Kurse leiten, sprechen sich ständig ab, so dass die Inhalte beider Kurse immer gleich sind.

Natürlich können Sie aber auch die ganze Zeit bei einem der zwei Kurse bleiben.

Lehrwerk: Perspectives — Allez-y! A2, Cornelson Verlag, Lektionen 7 - 12

4306-29 Uma Völker

Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **27. Feb. – 02. Juli, 15x** VHS Sonnemannstraße: € 200

4306-30 Bernd Völker

Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **27. Feb. – 02. Juli, 15x** Online; € 200

Bitte besorgen Sie sich die Lernmaterialien/das Lehrwerk erst wenn feststeht, dass der Kurs stattfindet!



B1

Französisch B1.1

Auf dem Kursniveau B1 lernen Sie, das Wesentliche zu verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht. Sie lernen, sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete zu äußern. Sie lernen dabei insbesondere:

- die fünf Sinne
- Wortschatz und Ausdrücke zum Thema Essen und Weinkultur
- Alternative Gesellschaftsformen, Streiks und Proteste
- Gefühle und Empfindungen auszudrücken

Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben

4310-25 Uma Völker Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **19. Feb. – 10. Juni, 15x** VHS Sonnemannstraβe: € 200

Französisch B1.2

Auf dem Kursniveau B1 lernen Sie, das Wesentliche zu verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht. Sie lernen, sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete zu äußern. Sie lernen dabei insbesondere:

- Nachrichten und Reportagen zu verstehen und darüber zu diskutieren
- Wortschatz und Ausdrücke zum Thema "Nationen, Europa, Internationaler Austausch"
- Wortschatz und Ausdrücke zu dem Thema "Umweltschutz, Ökologie und Alternativtourismus"

Lehrwerk: Rencontres en français B1, Klett Verlag

4310-30 Berengere Griffon

Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **20. Feb. – 25. Juni, 15x** Elisabethenschule Pavillon D; € 200

Lehrwerk: Perspectives – Allez-y! B1, Cornelsen Verlag

4310-33 Sylvain Reinhard Fr, 10.00 – 12.15 Uhr, **23. Feb. – 21. Juni, 15x** VHS Sonnemannstraße; € 200

4310-35 Sylvain Reinhard Fr, 15.00 – 17.15 Uhr, **23. Feb. – 21. Juni, 15x** VHS Sonnemannstraße; € 200

B1+

Französisch B1+

Sie haben lange mit einem Lehrwerk gearbeitet und haben die Hauptstrukturen der Sprache kennengelernt sowie einen Grundwortschatz gebildet. Sie können die meisten Alltagssituationen bewältigen. Sie möchten jetzt vor allem Ihre mündliche Sprechfertigkeit entwickeln und Grammatik in Schwerpunkten wiederholen und verfeinern. Es handelt sich dabei um eine Vertiefung der Stufe B1.

Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben

4310-37 Geneviève Prat Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **19. Feb. – 24. Juni, 15x** Carl-Schurz-Schule; € 200

Online: Französisch in der Mittagspause B1+

In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, in Ihrer Mittagspause im Büro oder im Homeoffice Französisch zu lernen.

Der Kurs findet zweimal die Woche, jeweils 45 Minuten statt. Da bleibt auch noch Zeit für ein schnelles Mittagessen, bevor es mit der Arbeit weitergeht.

4310-39 Bernd Völker; Uma Völker Di + Do, 12.00 – 12.45 Uhr, **20. Feb. – 02. Juli, 30x** Online: € 130

B2

Online: Französisch B2.1

Vous êtes prêts maintenant pour travailler avec des supports variés et encore plus actuels (articles de presse, courts-métrages, chansons, courtes lectures, etc...) pour réviser et approfondir vos connaissances dans toutes les compétences linguistiques. Une place toute particulière sera accordée à l'expression orale pour vous préparer aux diverses situations de communication.

Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben

4315-10 Sylvain Reinhard

Mo, 18.00 – 20.15 Uhr, **19. Feb. – 24. Juni, 15x** Online; € 200

4315-12 Nathalie Noël

Mo, 19.00 – 20.30 Uhr, **19. Feb. – 24. Juni, 15x** Online: € 130

Französisch B2.2

Ce cours de niveau B2.2 s'adresse à tous les participants ayant acquis le niveau B2.1 du CECR (cadre

européen commun de référence) ou possédant déjà des connaissances équivalentes.

Guidé(e) par votre professeur(e) vous renforcerez vos acquis et l'accent sera mis sur les objectifs actionnels en utilisant les structures grammaticales appropriées :Présenter un sujet, structurer un exposé, exprimer sa position et nuancer son opinion.

Lehrwerk: Edito B2, 3ème édition, Klett Sprachen

4315-16 Süd Nathalie Noël

Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **20. Feb. – 25. Juni, 15x** Carl-Schurz-Schule; € 200

Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben

4315-17 Süd Sylvain Reinhard

Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **20. Feb. – 25. Juni, 15x** Carl-Schurz-Schule: € 200

4315-19 Valerie Bignon

Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **21. Feb. – 26. Juni, 15x** VHS Sonnemannstraße: € 200

Lehrwerk: Edito B2, 3ème édition, Klett Sprachen

4315-20 Süd Christine Blézeau

Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **19. Feb. – 24. Juni, 15x** Carl-Schurz-Schule; € 200

4315-23 Sylvain Reinhard

Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **21. Feb. – 26. Juni, 15x** VHS Sonnemannstraße; € 200

4315-25 Sylvain Reinhard

Mi, 10.00 – 12.15 Uhr, **21. Feb. – 26. Juni, 15x** VHS Sonnemannstraße; € 200

C1

Französisch C1

Conversation au gré des idées

Vous disposez d'un niveau élevé en français, particulièrement à l'oral. Ce cours vous permettra de vous immerger, le temps d'une soirée, dans un bain linguistique naturel et spontané. En échangeant vos idées et en passant d'un sujet à l'autre, nous mettrons ainsi vos acquis à profit pour mieux les améliorer. Associer sérieux et plaisir, utiliser toutes sortes de documents incitant à la communication, voilà la recette du perfectionnement de votre français. Sans oublier la grammaire de temps en temps!

4325-05 Colette Bard

Di, 09.30 – 11.45 Uhr, **20. Feb. – 04. Juni, 12x** VHS Leipziger Straße; € 160

4325-10 Caroline Herpin

Di, 10.15 – 12.30 Uhr, **20. Feb. – 25. Juni, 15x** VHS Leipziger Straße; € 200

Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben

4325-15 Christine Blézeau Mi. 18.30 - 20.45 Uhr. 21. Feb. - 26. Juni. 15x VHS Sonnemannstraße: € 200

4325-20 Caroline Herpin Mi, 18.30 - 20.45 Uhr, 21. Feb. - 26. Juni, 15x Elisabethenschule Pavillon D: € 200

4325-25 Sylvain Reinhard Do, 18.30 - 20.45 Uhr, **22. Feb. - 04. Juli, 15x** VHS Sonnemannstraße; € 200

Griechisch

Regelangebot

Online: Griechisch 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 inshesondere:

- sich und andere vorzustellen und über Ihre Herkunft zu sprechen
- duzen, siezen, sich bedanken, Adressen angeben, bis 100 zählen
- nach dem Weg fragen, Orts und Richtungsan-
- Im Cafe: bestellen, zahlen usw

Lehrwerk: Kalimera Neu- Griechisch für Anfänger, Kurs- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, Lektionen 1-7

4351-52 Hasan Tuna Sa, 11.00 - 13.15 Uhr, 24. Feb. - 29. Juni, 15x Online: € 200

Griechisch 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, die auf die Befriedigung ganz konkreter Bedürfnisse im unmittelbarsten Lebensumfeld zielen. Sie lernen dabei insbesondere:

- Über Vergangenes erzählen, Ankunft, Abreise • Einkaufen, kochen, Absichten, Möglichkeiten,
- Notwendiakeiten
- telefonieren: Gespräche eröffnen und beenden
- Mengen, Gewichte, Preise und Einkauf von Dingen des täglichen Lebens
- Tagesablauf, Urlaubspläne

Lehrwerk: Kalimera Neu- Griechisch für Anfänger, Kurs- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, Lektionen ab Lektion 8

4351-53 Dr. Evangelia Kelperi Di, 18.30 - 20.45 Uhr, **05. März - 09. Juli, 15x** Klingerschule; € 200

A2

Griechisch A2.1

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

- Einkaufen auf dem Markt oder im Supermarkt. Lebensmittel und Kleidung kaufen
- Gefühle erzählen: mögen, nicht mögen
- eine Reise buchen. Urlaubspläne machen
- über Zukunftspläne sprechen

Lehrwerk: Kalimera Neu- Griechisch für Anfänger, Kurs- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, Lektionen 12 - 16

4351-55 Elisabeth Menelaou Mo, 18.30 - 20.45 Uhr, 19. Feb. - 24. Juni, 15x Klingerschule: € 220

Griechisch 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:

- Lebensmittel und Dinge des täglichen Bedarfs zu
- die Zahlen 100-1999 zu verwenden
- über den Tagesablauf und Freizeitbeschäftigungen zu sprechen
- ein Hotelzimmer zu beschreiben und telefonische Auskünfte einzuholen

Lehrwerk: Epikinoniste Ellinika Band 1, Arbeitsbuch 1a, Deltos Verlag, Lektionen 15 – 18

4351-60 Hasan Tuna Do, 18.00 - 20.15 Uhr, 22. Feb. - 04. Juli, 15x VHS Sonnemannstraße: € 220

B1

Griechisch B1.5

Auf dem Kursniveau B1 lernen Sie, das Wesentliche zu verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht. Sie lernen, sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete zu äußern. Sie lernen dabei insbesondere:

- beim Arzt, gesundheitliche Beschwerde zu beschreiben
- Personen zu beschreiben
- Kleidung zu beschreiben

Lehrwerk: Kalimera neu, Hauptbuch, Klett Verlag, Lektionen 15 – 18

4351-65 Hasan Tuna Di, 18.00 – 20.15 Uhr, **20. Feb. – 25. Juni, 15x** Klingerschule; € 255

Griechisch B1.6

Auf dem Kursniveau B1 lernen Sie, die Hauptpunkte zu verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht. Sie lernen, sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete zu äußern. Sie lernen insbesondere:

- Aussehen, Charakter, Fähigkeiten und Schwächen einer Person ausführlich zu beschreiben
- über Arbeit und Berufe zu sprechen
- sich über Kultur, Kino, Theater, Konzerte, Festivals, Besuch archäologischer Städten zu unterhalten
- Verkehrsregeln und Verkehrsveränderungen in Städten zu verstehen

Lehrwerk: Epikinoniste Ellinika Band 2, Verlag Deltos, Lektionen 10 – 15

4351-70 Dr. Evangelia Kelperi Mi, 19.00 – 21.15 Uhr, **21. Feb. – 26. Juni, 15x** Elisabethenschule Pavillon D; € 255

B2

Griechisch B2.2

Auf dem Kursniveau B2 lernen Sie, sich so spontan und fließend zu verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachler:innen gut möglich ist. Sie lernen u.a., sich zu einem breiten Themenspektrum klar und detailliert auszudrücken, einen Standpunkt zu einer aktuellen Frage erläutern und die Vor- und Nachteile verschiedener Möglichkeiten anzugeben.

Sie lernen insbesondere:

- über Traditionen wie Hochzeit und Taufe zu sprechen
- Umwelt, Umweltorganisationen und Tierschutz zu thematisieren
- sich an Gesprächen über Griechische Musik und die Geschichte des Rembetiko zu beteiligen
- Archäologische Städte und ihre Geschichte

Lehrwerk: Epikinoniste Ellinika Band 3, Verlag Deltos, Lektionen 6 – 11

4351-80 Dr. Evangelia Kelperi Mo, 19.00 – 21.15 Uhr, **19. Feb. – 24. Juni, 15x** Klingerschule; € 255

Altgriechisch

Xairete – seid gegrüßt 1 Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Sie möchten Ihre Kenntnisse der altgriechischen Sprache auffrischen oder wollten schon immer mal Altgriechisch lernen: In diesem Kurs haben Sie die Gelegenheit dazu. Wir treffen uns einmal im Monat an einem Sonntag von 10 bis 13.15 Uhr und werden uns sowohl mit der Sprache als auch der Geschichte des antiken Griechenlands beschäftigen.

Lehrwerk: Xairos, C. C. Buchner, ab Lektion 1

4352-03 Helga Ranis So, 10.00 − 12.00 Uhr, **04. Feb., 03. März, 07. Apr., 05. Mai, 06. Juni, 5x** VHS Sonnemannstraβe; € 60

Hindi

A1

Hindi A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

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

- sich zu begrüßen
- sich und andere vorzustellen
- Nationalitäten zu nennen

Lehrwerk: wird im Kurs bekannt gegeben

4354-60 Mridula Singh Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **20. Feb. – 18. Juni, 15x** VHS Sonnemannstraße; € 200

Buchen Sie rechtzeitig!

Durch frühzeitige Buchung Ihres Sprachkurses vermeiden Sie den Ausfall wegen nicht erreichter Teilnehmerzahl. Wir entscheiden über das Stattfinden eine Woche vor Beginn.

Isländisch

B1

Isländisch B1

Auf dem Kursniveau B1 lernen Sie, das Wesentliche zu verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht. Sie lernen, sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und Interessensgebiete zu äußern. Sie lernen dabei insbesondere:

- Körperteile und Krankheiten zu benennen
- zu sagen, wo man Schmerzen hat, was einem gesundheitlich fehlt und wie man sich fühlt
- zu sagen und beschreiben, welche Kleidung man trägt
- Aussehen und Charakter zu beschreiben

Lehrwerk: Isländisch für absolute Anfänger, Stefan Drabek, Schmetterling Verlag

4360-02 Dirk Gerdes
Sa, 10.00 − 17.00 Uhr, So, 10.00 − 16.15 Uhr, **20. + 21. Apr., 2x**VHS Sonnemannstraβe: € 100

Italienisch

Extras

Aperitivo Italiano Incontrarsi e parlare in Italiano

Wir organisieren einen Aperitivo Italiano einmal im Monat in der Pasticceria Italiana BRIXIA, Bockenheimer Landstraße 42-44. Wenn Sie Italienischkenntnisse ab Niveau B1 besitzen, haben Sie hier die Möglichkeit, in angenehmer und lockerer Atmosphäre einen Aperitivo zu bestellen und sich auf Italienisch zu unterhalten.

Unsere Kursleitung Cristina Burger Piovera wartet in der Pasticceria auf Sie.

Das Kursentgelt enthält nicht die Kosten für den Aperitivo selbst. Keine Ermäßigung möglich. Da wir im Brixia ganz normale Gäste sind, sollten dort Teilnehmende etwas zum Trinken bestellen. Vielen Dank!

4400-18 Cristina Burger-Piovera Do, 17.00 – 18.00 Uhr, **21. März, 25. Apr., 23. Mai, 20. Juni**

L'Italiano e la cucina regionale: la Liguria

Lezioni di lingua e cucina italiana (Sprachniveau A2-B1)

Die Welt der italienischen Küche ist unglaublich reich und in den verschiedenen 20 Regionen sehr unterschiedlich und vielfältig.

Allen Italienisch-Lernenden ab Stufe A2 bieten wir die Möglichkeit, an diesem Tag näher die Region Liguria kennenzulernen und mit einem typisch ligurischen Kochrezept auch kulinarisch auf den Geschmack der Region zu kommen.

Neben den landeskundlichen Aspekten, werden wir Wortschatz und Strukturen wiederholen und/oder vertiefen. Es werden Tipps und Anregungen für die Vorbereitung des Rezepts gegeben.
Buon appetito!

4400-20 Laura Melara-Dürbeck Di, 18.00 – 20.15 Uhr, **19. März, 1x** VHS Sonnemannstraße; € 20

Vortrag: Che donne! Italiane coraggiose

Le stiliste di moda. Für Teilnehmende ab Sprachniveau B1

Un incontro su donne italiane straordinarie che hanno prercorso vie inusuali per la loro epoca, dimostrando appunto di essere molto coraggiose. In questa serata parlerermo delle stiliste e conosceremo alcune delle più importanti tra loro come Elsa Schiaparelli e Luisa Spagnoli che hanno introdotto interessanti innovazioni come la chiusura lampo o i gioielli di plexiglas e nuovi stili imprenditoriali.

Dopo la presentazione, ci sarà tempo per rispondere alla domande e discutere insieme.

NEU im

Programm

4400-21 Silvia Vignoli; Monica Zama Fr, 18.00 – 20.15 Uhr, **15. März, 1x** VHS Sonnemannstraße: € 30

Online: Circolo di lettura e conversazione

Für Teilnehmende ab Sprachniveau B2

Se amate leggere e conversare in Italiano nel nostro circolo di lettura – in un piccolo gruppo di max 6 persone – potrete parlare di testi letterari contemporanei e approfondire con l'insegnante aspetti complessi del lessico e della grammatica che avrete incontrato nel testo.

4400-93 Rosanna Maccarone Do, 18.00 – 20.15 Uhr, **01. Feb. – 21. März, 8x** Online: € 90

4400-94 Rosanna Maccarone Do, 18.00 – 20.15 Uhr, **18. Apr. – 20. Juni, 8x** Online: € 90

Online: Konversationskurs in der Mittagspause

Für Teilnehmende mit Sprachniveau B1

Sie haben Lust auf einen Italienisch-Snack in der Mittagspause. Willkommen in unserem Konversationskurs! Hier haben Sie Gelegenheit, Ihre Italienisch-Kenntnisse in typischen, alltagsnahen Sprechsituationen zu aktivieren.

Kleine Gruppe 4 – 6 Teilnehmende

4400-95 Daniela Bellelli Fr, 12.00 – 12.45 Uhr, **01. März – 10. Mai, 8x** Online; € 65

PDL – Italienisch lernen einmal anders Eine Wochenendreise in die Italienische Sprache

Italienisch lernen am Wochenende – ganz anders, mit der PDI -Methode

An diesem Wochenende tauchen Sie in die italienische Sprache ein, entspannt und mit Genuss. Mit der PDL-Methode wird die Sprache schnell vertraut, mit ihrer Melodie und ihrem Rhythmus. Ohne Buch oder vorbestimmte Inhalte, erleben Sie die Sprache in echter Kommunikation. Sprechhemmungen werden abgebaut und der Umgang mit der Sprache wird freier.

PDL: persönlich- direkt—lebendig. Und auch innovativ, außergewöhnlich, effektiv, natürlich, unterhaltsam. Lassen Sie sich überraschen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, eine Decke.

Informationen über die PDL-Methode hier: www. psychodramaturgie.de

4401-42 Anna-Maria Pietragalla Sa + So, 10.30 – 17.00 Uhr, **09.** + **10.** März, **2x** VHS Sonnemannstraße: € 90

Für Teilnehmende mit PDL-Erfahrung

4401-43 Anna-Maria Pietragalla Sa + So, 10.30 − 17.00 Uhr, **20.** + **21.** Apr., 2x VHS Sonnemannstraße; \in 90

4401-44 Anna-Maria Pietragalla Sa + So, 10.30 – 17.00 Uhr, **08.** + **09.** Juni, **2x** VHS Sonnemannstraße; € 90

Bildungsurlaub

Italienische Woche A1.1 Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

In diesem Bildungsurlaub lernen Sie Italienisch schnell und intensiv. Abwechslungsreiche Gesprächssituationen motivieren Sie zum freien Sprechen. Interessante Informationen über Land und Leute runden den Kurs ab. Tauchen Sie in die italienische Sprache und Kultur ein und verbessern Sie Ihre sprachlichen Fähigkeiten.

Lehrwerk: Dai! 1 A1 - Corso d'italiano, Libro dello studente + esercizi, Klett Verlag, Lektionen 1 - 4

4402-56 © Cristina Burger-Piovera Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **15. – 19. Apr., 5x** VHS Sonnemannstraße; € 280

Italienische Woche A1.2

Für Teilnehmende mit ca. 40 Unterrichtsstunden Kenntnissen

Sie festigen und erweitern Ihre Kenntnisse in Alltagssituationen und erarbeiten, anhand authentischer Materialien, ausgewählte Aspekte der italienischen Landeskunde. Nicht für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse geeignet.

Lehrwerk: Dai! 1 A1 — Corso d'italiano, Libro dello studente + esercizi, Klett Verlag, Lektionen 5 — 7

4402-57 I *Cristina* Burger-Piovera Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **03. – 07. Juli, 5x** VHS Sonnemannstraße; € 280

Sommerkurse

A1

Italienisch 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 andere vorzustellen
- über Nationalität und Beruf zu sprechen
- in einem Café zu bestellen und über Essen zu sprechen
- eine Stadt/einen Stadtteil zu beschreiben

Lehrwerk: Dai! 1 A1 – Corso d'italiano, Libro dello studente + esercizi, Klett Verlag, Lektionen 1 – 3

4403-26 Gabriele Baldi

Mo + Mi + Do, 18.30 - 20.45 Uhr,

01. - 11. Juli. 6x

VHS Sonnemannstraße; € 95

4403-27 N.N.

Mo + Mi + Do, 18.30 - 20.45 Uhr,

22. Juli – 01. Aug., 6x

VHS Sonnemannstraße; € 95

Italienisch A1.2

Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 20 Unterrichtsstunden

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:

- eine Person zu beschreiben
- Gewohnheiten zu beschreiben, über Interessen und Freizeiten zu besprechen

- nach der Uhrzeit zu fragen
- über Essgewohnheiten zu sprechen

Lehrwerk: Dai! 1 A1 — Corso d'italiano, Libro dello studente + esercizi, Klett Verlag, Lektionen 4 — 6

4403-28 Gabriele Baldi

Mo + Mi + Do, 18.30 - 20.45 Uhr,

15. - 25. Juli, 6x

VHS Sonnemannstraße; € 95

4403-29 N.N.

Mo + Mi + Do, 18.30 - 20.45 Uhr,

26. Aug. - 05. Sep., 6x

VHS Sonnemannstraße; € 95

Online: Italienisch A1.1

Standardkurs – 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 andere vorzustellen
- über Nationalität und Beruf zu sprechen
- in einem Café zu bestellen und über Essen zu sprechen
- eine Stadt/einen Stadtteil zu beschreiben

Lehrwerk: Dai! 1 A1 — Corso d'italiano, Libro dello studente + esercizi, Klett Verlag

4403-96 Tiziana Colini

Mo + Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **01. – 17. Juli, 6x** Online: € 95

Online: Italienisch A1.2

Standardkurs – für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 20 Unterrichtsstunden

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:

- eine Person zu beschreiben
- Gewohnheiten zu beschreiben, über Interessen und Freizeiten zu besprechen
- nach der Uhrzeit zu fragen
- über Essgewohnheiten zu sprechen

Lehrwerk: Dai! 1 A1 — Corso d'italiano, Libro dello studente + esercizi, Klett Verlag

4403-97 Tiziana Colini Mo + Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **22. Juli – 07. Aug., 6x** Online; € 95

Regelangebot

Italienisch A1.1 intensiv

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Sie sind zeitlich flexibel und möchten beim Lernen möglichst schnell vorankommen. Dann führen Sie unsere Intensivkurse an zwei bis drei Terminen in der Woche zum Niveauziel

Auf 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 zu begrüßen und sich zu verabschieden,
- sich und andere vorzustellen
- Nationalität, Beruf und Wohnort zu benennen und zu erfragen
- eine Stadt und einen Stadtteil zu beschreiben

Lehrwerk: Dai! 1 A1 — Corso d'italiano, Libro dello studente + esercizi, Klett Verlag, Lektionen 1 — 3

4404-46 Irene Caloi

Mo + Mi + Do, 18.30 - 20.45 Uhr,

11. – 21. März, 6x

Klingerschule; € 95

siehe auch: Italienisch Intensiv A1.2, Kurs-Nr. 4406-02

Italienisch A1.1

Standardkurs – Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

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

4404-62 N.N.

Do, 11.45 – 13.15 Uhr, **29. Feb. – 11. Juli, 15x** VHS Leipziger Straße; € 135

4404-70 Süd N.N.

Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **27. Feb. – 28. Mai, 10x** Carl-Schurz-Schule: € 135

4404-82 Nord Dr. Letizia Zuccaro

Do, 18.00 – 20.15 Uhr, **18. Apr. – 04. Juli, 10x** Nordwestzentrum: € 135

4404-86 West N.N.

Sa, 11.00 – 13.15 Uhr, **02. März – 11. Mai, 10x** BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 135

Online: Italienisch A1.1

Standardkurs – Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

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

4404-92 N.N.

Mo, 18.30 – 20.00 Uhr, **26. Feb. – 01. Juli, 15x** Online; € 135

4404-93 N.N.

Di, 18.30 – 20.00 Uhr, **09. Apr. – 23. Juli, 15x** Online; € 135

Italienisch für Schnelllernende A1.1

Lehrwerk: Dieci A1, Kurs- und Arbeitsbuch plus interaktive Version, Hueber Verlag, Lektionen $1-5\,$

4405-86 N.N.

Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **22. Feb. – 06. Juni, 12x** VHS Sonnemannstraße: € 160

4405-87 N.N.

Mo, 19.00 - 21.15 Uhr, **15. Apr. – 08. Juli, 12x** VHS Sonnemannstraße; € 160

Online: Italienisch für Schnelllernende A1.1

Lehrwerk: Dieci A1, Kurs- und Arbeitsbuch plus interaktive Version, Hueber Verlag, Lektionen 1-5

4405-97 N.N.

Fr, 17.30 – 19.45 Uhr, **01. März – 07. Juni, 12x** Online; € 160

4405-98 N.N.

Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **18. Apr. – 18. Juli, 12x** Online; € 160

Italienisch A1.2 intensiv Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 20 Unterrichtsstunden

Sie sind zeitlich flexibel und möchten beim Lernen möglichst schnell vorankommen. Dann führen Sie unsere Intensivkurse an zwei bis drei Terminen in der Woche zum Niveauziel

Auf 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:

- eine Person zu beschreiben
- Vorlieben auszudrücken
- über den Alltag zu sprechen
- sich über ein Produkt zu informieren, Kleider zu beschreiben und zu kaufen

Lehrwerk: Dai! 1 A1 – Corso d'italiano, Libro dello studente + esercizi, Klett Verlag, Lektionen 4 – 6

4406-02 Irene Caloi

Mo + Mi + Do, 18.30 - 20.45 Uhr,

15. - 25. Apr., 6x

Klingerschule; € 95

siehe auch: Italienisch Intensiv A1.3, Kurs-Nr. 4407-18

Italienisch A1.2

Standardkurs – für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 30 Unterrichtsstunden

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:

- die eigene Stadt zu beschreiben
- Gewohnheiten zu beschreiben, über Interessen und Freizeiten zu besprechen
- von vergangenen Aktivitäten und Ereignissen zu berichten
- über sportlichen Aktivitäten und andere Hobbys zu berichten

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

4406-22 Daniela Bellelli

Do, 10.00 – 11.30 Uhr, **07. März – 18. Juli, 15x** VHS Leipziger Straße; € 135

4406-24 N.N.

Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **21. Feb. – 22. Mai, 10x** VHS Leipziger Straße; € 135

4406-25 N.N.

Mo, 18.00 – 20.15 Uhr, **29. Apr. – 08. Juli, 10x** VHS Sonnemannstraße; € 135

Italienisch für Schnelllernende A1.2 Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 30 Unterrichtsstunden

Lehrwerk: Dieci A1, Kurs- und Arbeitsbuch plus interaktive Version, Hueber Verlag, Lektionen 6-10

4406-89 N.N.

Mi, 19.00 – 21.15 Uhr, **08. Mai – 24. Juli, 12x** VHS Sonnemannstraße; € 160

Online: Italienisch A1.2

Standardkurs – für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 30 Unterrichtsstunden

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

4406-94 Gabriele Alberti

Do, 18.30 – 20.00 Uhr, **07. März – 18. Juli, 15x** Online: € 135

Online: Italienisch für Schnelllernende Δ1 2

Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 30 Unterrichtsstunden

Lehrwerk: Dieci A1, Kurs- und Arbeitsbuch plus interaktive Version, Hueber Verlag, Lektionen 6 – 10

4406-95 Tiziana Colini

Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **26. Feb. – 10. Juni, 12x** Online: € 160

Italienisch A1.3 intensiv Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 40 Unterrichtsstunden

Sie sind zeitlich flexibel und möchten beim Lernen möglichst schnell vorankommen. Dann führen Sie unsere Intensivkurse an zwei bis drei Terminen in der Woche zum Niveauziel.

Auf 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:

- über Ereignisse in der Vergangenheit zu sprechen
- über Erfahrungen und Kompetenzen zu sprechen
- sich über Lebensmittel zu informieren
- etwas zum Essen und Trinken zu bestellen Lehrwerk: Dai! 1 A1 – Corso d'italiano, Libro dello studente + esercizi, Klett Verlag, Lektionen 7 – 8

4407-18 Irene Caloi Mo + Mi + Do. 18.30 - 20.45 Uhr.03. - 13. Juni, 6x Klingerschule; € 95

Italienisch A1.3

Standardkurs- Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 60 Unterrichtsstunden

Lehrwerk: Dieci A1. Kurs- und Arbeitsbuch plus interaktive Version, Hueber Verlag, Lektionen 8 – 10

4407-23 Laura Cecchin

Do, 18.00 - 20.15 Uhr, 18. Apr. - 04. Juli, 10x VHS Sonnemannstraße; € 135

Online: Italienisch A1.3 Standardkurs- Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 60 Unterrichtsstunden

Lehrwerk: Dieci A1, Kurs- und Arbeitsbuch plus interaktive Version, Hueber Verlag, Lektionen 8 – 10

4407-91 Dr. Letizia Zuccaro Mi, 18.30 – 20.00 Uhr, **06. März – 10. Juli, 15x** Online; € 135

A2

Online: Italienisch für Schnelllernende A2.2

Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 100 Unterrichtsstunden

Lehrwerk: Dieci A2. Kurs- und Arbeitsbuch plus interaktive Version, Hueber Verlag, Lektionen 1-4

4408-96 Gabriele Alberti

Mo. 18.30 - 20.45 Uhr, 26. Feb. - 27. Mai, 10x Online: € 135

Italienisch für Schnelllernende A2.1 Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 70 Unterrichtsstunden

Sie haben gute Vorkenntnisse in anderen romanischen Sprachen und sind lerngewohnt. Dann erreichen Sie in diesen Kursen schnell das Niveauziel. Wegen des raschen Arbeitsrhythmus sind regelmäßiger Kursbesuch und Hausarbeiten empfehlenswert. Auf dem Kursniveau A2 lernen Sie, sich in einfachen, routinemäßigen Situationen zu verständigen, in denen es um einen einfachen und direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht. Sie lernen dabei insbesondere:

- über frühere Gewohnheiten und die Kindheit zu erzählen
- das Aussehen und den Charakter zu beschreiben
- Kleidungsstücke zu beschreiben
- Symptome zu beschreiben, etwas in der Apotheke zu fragen

Lehrwerk: Dieci A2, Kurs- und Arbeitsbuch plus interaktive Version, Hueber Verlag, Lektionen 1-5

4409-86 Paola Colombo

Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **06. März – 19. Juni, 12x** VHS Sonnemannstraße; € 160

4409-87 Daniela Bellelli

Mo, 19.00 - 21.15 Uhr, **06. Mai - 22. Juli, 12x** VHS Sonnemannstraße; € 160

Italienisch A2.2

Standardkurs – Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 120 Unterrichtsstunden

Lehrwerk: Dieci A2, Kurs- und Arbeitsbuch plus interaktive Version, Hueber Verlag, Lektionen 5-7

4410-70 Süd Raffaella Salzano Di, 18.30 - 20.45 Uhr, **30. Apr. - 09. Juli, 10x** Carl-Schurz-Schule: € 135

Italienisch A2.3

Standardkurs – Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 150 Unterrichtsstunden

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:

- Massenmedien miteinander zu vergleichen, die Hauptinformationen aus einer Nachrichtensendung im Radio herauszuhören
- über die Zukunft zu sprechen
- sich über eine Wohnung zu erkundigen
- jemanden zu einer Veranstaltung einzuladen; eine Einladung anzunehmen/abzulehnen

Lehrwerk: Dieci A2, Kurs- und Arbeitsbuch plus interaktive Version, Hueber Verlag, Lektionen 8-10

4411-01 Lisa Vagnozzi

Mi, 09.45 – 11.15 Uhr, 28. Feb. – 03. Juli, 15x VHS Leipziger Straße; € 135

4411-04 Gabriele Baldi

Do. 18.00 - 20.15 Uhr. 18. Apr. - 04. Juli. 10x VHS Leipziger Straße; € 135

Online: Italienisch A2.3

Standardkurs – Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 150 Unterrichtsstunden

Lehrwerk: Dieci A2, Kurs- und Arbeitsbuch plus interaktive Version, Hueber Verlag, Lektionen 8 – 10

4411-90 Michela Marino

Mi, 16.00 – 17.30 Uhr, 28. Feb. – 03. Juli, 15x € 135

B1

Italienisch B1.1

Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 180 Unterrichtsstunden

Lehrwerk: Dieci B1, Kurs- und Arbeitsbuch plus interaktive Version, Hueber Verlag, Lektionen 1-4

4412-02 Laura Cecchin

Mo, 18.30 - 20.45 Uhr, **06. Mai - 29. Juli, 12x** VHS Sonnemannstraße: € 160

4412-12 Gabriele Baldi

Sa, 11.00 - 13.15 Uhr, 20. Apr. - 13. Juli, 12x VHS Sonnemannstraße; € 160

Online: Italienisch B1.1

Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 180 Unterrichtsstunden

Lehrwerk: Dieci B1, Kurs- und Arbeitsbuch plus interaktive Version, Hueber Verlag, Lektionen 1-4

4412-94 Gabriele Alberti

Fr, 18.30 – 20.45 Uhr, **03. Mai – 19. Juli, 12x** Online; € 160

Italienisch B1.2

Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 210 Unterrichtsstunden

Lehrwerk: Dieci B1, Kurs- und Arbeitsbuch plus interaktive Version, Hueber Verlag, Lektionen 5-7

4413-07 Gabriele Baldi

Di, 18.00 – 20.15 Uhr, **07. Mai – 30. Juli, 12x** VHS Sonnemannstraße; € 160

Italienisch B1.3

Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 250 Unterrichtsstunden

Lehrwerk: Dieci B1, Kurs- und Arbeitsbuch plus interaktive Version, Hueber Verlag, Lektionen 8 – 10

4414-06 Süd Marco Morbin Mi, 18.30 – 20.00 Uhr, **28. Feb. – 03. Juli, 15x** VHS Sonnemannstraße; € 135

B1+

Italienisch B1+

Sie haben lange mit einem Lehrwerk gearbeitet und haben die Hauptstrukturen der Sprache kennengelernt und einen Grundwortschatz gebildet. Sie können die meisten Alltagssituationen bewältigen. Sie möchten jetzt vor allem Ihre mündliche Sprechfertigkeit weiterentwickeln sowie Grammatik in Schwerpunkten wiederholen und verfeinern. Mit kurzen authentischen Texten und Konversationsübungen werden Sie aktuelle Themen der italienischen Gesellschaft und Landeskunde erarbeiten.

Lehrwerk: Con Piacere Nuovo B1+/B2, Corso di italiano con esercizi-livello intermedio, Klett Verlag

4415-03 *Lisa Vagnozzi*Mi, 11.45 – 13.15 Uhr, **28. Feb. – 03. Juli, 15x**VHS Leipziger Straße; € 135

Online: Italienisch B1+

Lehrwerk: Con Piacere Nuovo B1+/B2, Corso di italiano con esercizi-livello intermedio, Klett Verlag

4415-96 Cristina Burger-Piovera Mo, 10.00 – 11.30 Uhr, **05. Feb. – 17. Juni, 15x** Online; € 135

B1 + /B2

Online: Italienisch B1+/B2

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

4416-90 Tiziana Colini

Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **08. Mai – 24. Juli, 12x** Online: € 160

B2

A Te la parola! Corso di conversazione B2

Prendendo spunto da temi di attualità e cultura, i partecipanti potrannno migliorare le abilità di argomentare, caratterizzare, dibattere. Insieme all'insegnante il gruppo andrà a vedere insiem un film in lingua originale a seconda della disponibilità.

Kleine Gruppe 4 – 6 Teilnehmende

4417-00 N.N.

Do, 18.00 – 19.30 Uhr, **22. Feb. – 21. März, 5x** VHS Sonnemannstraße: € 80

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

Online: Italienisch B2.2

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

4418-90 Anna Caruso

Mi, 19.15 – 20.45 Uhr, **28. Feb. – 03. Juli, 15x** Online; € 135

C1

Italienisch C1

Corso di conversazione a livello molto avanzato

A livello C1, si impara ad usare la lingua in modo efficace e flessibile nella vita sociale e professionale, ad esprimersi spontaneamente e fluentemente, senza dover cercare parole e ad esprimersi in modo chiaro, strutturato e dettagliato su questioni complesse. A questo livello diventa fondamentale la conoscenza dell'attualità, cultura e società italiane.

Lehrwerk: Nuovo Espresso 5, Kurs- und Arbeitsbuch+Audio-CD. Hueber Verlag

4419-01 Francesca Sauli Mi, 18.15 – 19.45 Uhr, **28. Feb. – 03. Juli, 15x** Klingerschule; € 135

Online: Italienisch C1 Corso di conversazione a livello molto avanzato

Lehrwerk wird im Kurs bekanntgegeben

4419-95 *Tiziana Colini*Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **07. Mai – 30. Juli, 12x**Online; € 160

Japanisch

Bildungsurlaub

Japanische Woche A1 Teil 1

Sprache und Landeskunde für Anfänger:innen ohne bzw. mit geringen Vorkenntnissen. Sie erwerben elementare Sprachkenntnisse bezogen auf wichtige Alltagssituationen, wobei Sie vor allem das Hören und Sprechen üben. Darüber hinaus werden Sie in die Grundlagen der japanischen Schrift eingeführt und erarbeiten anhand von authentischem Textmaterial ausgewählte Aspekte der japanischen Landeskunde.

Auch als Vorbereitung auf einen beruflichen oder touristischen Aufenthalt in Japan geeignet.

Lehrwerk: Crashkurs – Japanisch für Geschäftsleute, Einstieg in Sprache und Kultur, Ernst Klett Verlag Lektion 1-3

4441-50 ® Tomoko Tsuruta; Isao Yamaji Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **22. – 26. Juli, 5x** VHS Sonnemannstraße; € 280

Japanische Woche A1 Teil 2

Vorkenntnisse: ca. 50 Ustd. bzw. Japanische Woche 1 Lehrwerk: Crashkurs – Japanisch für Geschäftsleute, Einstieg in Sprache und Kultur, Ernst Klett Verlag, Lektionen 4 – 7

4441-51 I Tomoko Tsuruta; Isao Yamaji Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **26. – 30. Aug., 5x** VHS Sonnemannstraße; € 280

Sommerkurse

Hier kommen Sie schneller vorwärts. In nur drei Wochen erarbeiten Sie fast das gleiche Lernpensum wie in einem Standardkurs während eines Halbjahres.

Japanisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Lehrwerk: wird im Kurs bekannt gegeben

4441-52 Isao Yamaji Mo − Fr, 18.30 − 20.45 Uhr, **08. − 26. Juli, 15x** VHS Sonnemannstraβe: € 200

Japanisch A1.2

Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 45 Unterrichtsstunden

Lehrwerk: wird im Kurs bekannt gegeben

4441-53 Noriko Kreutzer

Mo − Fr, 18.30 - 20.45 Uhr, **05.** − **23.** Aug., **15x** VHS Sonnemannstraße: ≤ 200

Regelangebot

A₁

Japanisch 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:

- Hiragana zu lesen und zu schreiben
- sich zu begrüßen und vorzustellen
- die Zahlen in Verbindung mit Alter, Uhrzeit und Preisen

Lehrwerk: wird im Kurs bekannt gegeben

4441-55 Yoko Hosoda

Mo, 18.30 - 20.45 Uhr, **19. Feb. – 24. Juni, 15x** VHS Sonnemannstraße; € 200

Online: Japanisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Lehrwerk: Japanisch im Sauseschritt, Band 1, Doitsu Center Ltd., Lektionen 1 – 7

4441-57 Noriko Kreutzer

Fr, 18.30 – 20.45 Uhr, **23. Feb. – 21. Juni, 15x** Online; € 200

Online: Japanisch 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:

- Aufforderungen, Erlaubnisse und Verbote zu formulieren
- sich informell auszudrücken
- das Gesagte oder Gehörte zu zitieren
- japanische Texte abseits von Lehrbüchern (Manga, Romane etc.) zu lesen und zu verstehen

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

4441-58 Tomoko Tsuruta

Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **20. Feb. – 18. Juni, 15x** Online; € 200

Japanisch 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:

- Aufforderungen, Erlaubnisse und Verbote zu formulieren
- sich informell auszudrücken
- das Gesagte oder Gehörte zu zitieren
- japanische Texte abseits von Lehrbüchern (Manga, Romane etc.) zu lesen und zu verstehen

Lehrwerk: Genki I Textbook [3rd Edition]: An Integrated Course in Elementary Japanese 1, Japan Times

4441-59 Toshimitsu Tran

Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **22. Feb. – 04. Juli, 15x** VHS Sonnemannstraße; € 200

Japanisch A1.3

Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 90 Unterrichtsstunden

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

- Vergleiche zu machen
- Wünsche und Vorhaben zu äußern
- Pflichten zu formulieren
- japanische Texte abseits von Lehrbüchern (Manga, Romane etc.) zu lesen und zu verstehen
- Weitere Informationen: Grammatik und Vokabeln werden vom Kursleiter zusätzlich auf Deutsch bereitgestellt

Lehrwerk: Genki I Textbook [3rd Edition]: An Integrated Course in Elementary Japanese 1, Japan Times

4441-60 Toshimitsu Tran

Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **19. Feb. – 24. Juni, 15x** VHS Sonnemannstraße; € 220

Online: Japanisch A1.3

Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 90 Unterrichtsstunden

Lehrwerk: Genki I Textbook [3rd Edition]: An Integrated Course in Elementary Japanese 1, Japan Times

4441-61 Toshimitsu Tran

Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **21. Feb. – 26. Juni, 15x** Online; € 220

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 Kreutzer

Fr, 15.00 – 17.15 Uhr, **23. Feb. – 21. Juni, 15x** Nordwestzentrum; € 200

Japanisch A1.4

Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 135 Unterrichtsstunden

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

- Wortschatz und Ausdrücke zum Thema "Verkehrsmittel"
- wie man einen Weg beschreibt
- Verbotsschilder zu interpretieren
- wie man im Restaurant bestellt

Lehrwerk: Genki I Textbook [3rd Edition]: An Integrated Course in Elementary Japanese 1, Japan Times

4441-63 Toshimitsu Tran

Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **20. Feb. – 18. Juni, 15x** VHS Sonnemannstraße; € 220

Online: Japanisch A1.4

Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 135 Unterrichtsstunden

Lehrwerk: Japanisch im Sauseschritt, Band 1, Doitsu Center Ltd., Lektionen 22 – 30

4441-64 Tomoko Tsuruta

Fr, 18.30 – 20.45 Uhr, **23. Feb. – 21. Juni, 15x** Online; € 220

A2

Online: Japanisch A2.1

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

Sie lernen dabei insbesondere:

- über das eigene Lieblingsessen zu sprechen
- einen Gegenstand zu beschreiben
- sich beim Fitness-Studio anzumelden

Lehrwerk: wird im Kurs bekannt gegeben

4441-65 Isao Yamaji

Fr, 18.30 – 20.45 Uhr, **23. Feb. – 07. Juni, 15x** Online; € 255

Japanisch A2.3

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

Sie lernen dabei insbesondere:

- die eigene Meinung zu vertreten
- um Erlaubnis zu bitten
- Relativsätze zu benutzen

Lehrwerk: wird im Kurs bekannt gegeben

4441-68 Arno Moriwaki

Mo, 19.00 – 21.15 Uhr, **19. Feb. – 24. Juni, 15x** VHS Sonnemannstraße: € 255

4441-69 Isao Yamaji

Sa, 10.00 – 12.15 Uhr, **24. Feb. – 15. Juni, 15x** VHS Sonnemannstraße; € 255

Online: Japanisch A2.4

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

Sie lernen dabei insbesondere:

- an einem Vorstellungsgespräch teilzunehmen
- ein Hotelzimmer zu reservieren

Lehrwerk: wird im Kurs bekannt gegeben

4441-70 Isao Yamaji

Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **20. Feb. – 18. Juni, 15x** Online; € 255

Japanisch A2.5

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

- an einem Vorstellungsgespräch teilnehmen
- ein Hotelzimmer reservieren
- Sie wiederholen verschiedene Zeitformen

4441-73 Yoko Hosoda

Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **20. Feb. – 18. Juni, 15x** Bethmannschule; € 255

B1

Online: Japanisch B1.1

Auf Kursniveau B1 lernen die Kursteilnehmenden, die Hauptpunkte zu verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht. Sie lernen, sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete zu äußern. Sie lernen dabei insbesondere:

- Informationen weiterzugeben
- Wahrscheinlichkeit auszudrücken
- Konditionalsätze

Lehrwerk: wird im Kurs bekannt gegeben

4441-76 Isao Yamaji

Mo, 18.30 – 20.45 Úhr, **19. Feb. – 24. Juni, 15x** Online: € 255

Japanisch B1.4

Auf dem Kursniveau B1 lernen Sie, das Wesentliche zu verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht. Sie lernen, sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und Interessensgebiete zu äußern. Sie lernen dabei insbesondere:

- Konditionalsätze zu formulieren
- über Entscheidungen zu sprechen

Lehrwerk: Genki II Textbook [3rd Edition]: An Integrated Course in Elementary Japanese 2, Japan Times, Lektionen 22 – 23

4441-80 Ayako Gonsa

Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **21. Feb. – 26. Juni, 15x** Bethmannschule; € 255

Online: Japanisch B1.18

Auf dem Kursniveau B1 lernen Sie, das Wesentliche zu verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht. Sie lernen, sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und Interessensgebiete zu äußern. Sie lernen dabei insbesondere:

- Bedingungssätze zu formulieren
- wie man Informationen vermitteln kann
- wie man Dankbarkeit ausdrücken kann

Lehrwerk: wird im Kurs bekannt gegeben

4441-85 Isao Yamaji

Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **22. Feb. – 04. Juli, 15x** Online; € 255

C1

Online: Japanisch C1

Auf dem Kursniveau C1 lernen Sie, die Sprache im gesellschaftlichen und beruflichen Leben wirksam und flexibel zu gebrauchen. Sie lernen dabei insbesondere:

- über die Geschichte Japans
- über die moderne Literatur Japans

Lehrwerk: wird im Kurs bekannt gegeben

4441-88 Tomoko Tsuruta Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **22. Feb. – 04. Juli, 15x** Online; € 250

Koreanisch

Extras

Koreanische Papierfaltkunst Workshop

Origami ist die Kunst des Papierfaltens und bietet den Teilnehmenden die Möglichkeit, ihre Kreativität zu entfalten und beeindruckende Kunstwerke zu schaffen. In unserem Origami-Kurs können die Teilnehmenden die Grundlagen der Falttechniken erlernen und verschiedene Origami-Modelle wie Tiere, Blumen oder geometrische Formen herstellen. Sie erfahren von den geschichtlichen Hintergründen von Origami und deren Bedeutung in der koreanischen Kultur. Dazu wird noch der Wortschatz zu den Origami-Modellen und geometrischen Formen vermittelt. Es ist eine großartige Möglichkeit, sich künstlerisch auszudrücken, neue koreanische Vokabeln zu lernen und etwas Neues über die koreanische Kultur zu erfahren

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne bzw. mit wenigen Koreanisch Vorkenntnissen.

Zusatzkosten: 10 € (im Kurs zu zahlen)

4448-00 Heasuk Jeon-Kramm Sa, 10.30 – 15.30 Uhr, **16. März, 1x** VHS Sonnemannstraße; € 40

Bildungsurlaub

Koreanische Woche A1

Sprache und Landeskunde für Anfänger:innen ohne bzw. mit sehr geringen Vorkenntnissen. Sie erwerben elementare Sprachkenntnisse bezogen auf wichtige Alltagssituationen, wobei Sie vor allem das Hören und Sprechen üben. Darüber hinaus werden Sie ausgewählte Aspekte der koreanischen Landeskunde erarbeiten.

4448-01 I Seung Yeon Lee Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **17. – 21. Juni, 5x** VHS Sonnemannstraße; € 280

Regelangebot

Δ1

Online: Koreanisch 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:

- das koreanische Alphabet
- sich zu begrüßen
- Nationalitäten zu nennen
- 7ahlen zu nennen
- Wünsche und Pläne zu äußern

Lehrwerk: wird im Kurs bekannt gegeben

4448-02 Jang-Won Sohn Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **21. Feb. – 26. Juni, 15x** Online; € 200

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

Online: Koreanisch A1.2

Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 45 Unterrichtsstunden

Lehrwerk: wird im Kurs bekannt gegeben

4448-05 Eun-Joo Shim Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **21. Feb. – 26. Juni, 15x** Online; € 200

Koreanisch A1.3

Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 90 Unterrichtsstunden

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

- sich über öffentliche Verkehrsmittel zu unterhalten
- sich mit einem Arzt zu unterhalten
- Vermutungen auszudrücken
- in Korea einzukaufen
- Aussagen zu begründen

Lehrwerk: wird im Kurs bekannt gegeben

4448-10 Heasuk Jeon-Kramm Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **21. Feb. – 26. Juni, 15x** Bettinaschule; € 220

Koreanisch A1.4

Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 135 Unterrichtsstunden

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

- Gespräche beim Arzt zu führen
- über Gefühle zu reden
- über Hobbies zu reden
- einen kurzen Aufsatz zu schreiben

Lehrwerk: wird im Kurs bekannt gegeben

4448-15 Eun-Joo Shim Do, 18.30 — 20.45 Uhr, **22. Feb. — 04. Juli, 15x** Bethmannschule; € 220

Online: Koreanisch A1.4

Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 135 Unterrichtsstunden

Lehrwerk: wird im Kurs bekannt gegeben

4448-18 Jang-Won Sohn Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **20**. **Feb. – 25**. **Juni, 15**x Online: € 220

Koreanisch A1.5

Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 170 Unterrichtsstunden

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

- eine Vertiefung der Basisgrammatik
- mittellange Dialoge aus verschiedenen Situationen zu verstehen

Lehrwerk: wird im Kurs bekannt gegeben

4448-20 Seung Yeon Lee Di, 18.15 – 20.30 Uhr, **20. Feb. – 02. Juli, 15x** Klingerschule; € 255

A2

Koreanisch A2.1

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

Sie lernen dabei insbesondere:

- kurze Aufsätze zu schreiben
- über Freizeit und Hobbies zu sprechen
- über menschliche Eigenschaften zu sprechen Lehrwerk: wird im Kurs bekannt gegeben

4448-25 Seung Yeon Lee Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **22. Feb. – 11. Juli, 15x** Klingerschule; € 255

Kroatisch

Zum Tag der slawischen Schrift und Kultur (siehe S. 149)

Extras

Kroatisch zum Kennenlernen

Wer die Landschaften und Menschen Kroatiens besser kennenlernen möchte, sollte zumindest ein paar Worte der kroatischen Sprache kennen. In dieser Einführung erläutern wir Besonderheiten der kroatischen Sprache und Kultur. Verpassen Sie nicht die Chance, eine neue Sprache kennenzulernen!

4450-75 Sladjana Paskalj Sa, 15.00 — 15.45 Uhr, **25. Mai, 1x** VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

siehe auch: 4471-75, -79 oder -81: Mehrere slawische Sprachen gleichzeitig lernen

Vortrag: Kroatien zum Kennenlernen

Entdecken Sie die Schönheit und
Traditionen Kroatiens. Ob Sie Kroatiens en bereits besucht haben oder nicht, bieten wir Ihnen die Möglichkeit, das Land auf eine neue und aufregende Weise zu erleben und von einer neuen Perspektive zu sehen.

4450-76 Sladjana Paskalj Sa, 16.00 – 16.45 Uhr, **25. Mai, 1x** VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Bildungsurlaub

Kroatische Woche A1

In diesem Bildungsurlaub lernen Sie Kroatisch intensiv und mit schnellen Fortschritten. Abwechslungsreiche Gesprächssituationen motivieren Sie zum freien Sprechen. Interessante Informationen über Land und Leute runden den Kurs ab. Tauchen Sie in die kroatische Sprache und Kultur ein und verbessern Sie Ihre sprachlichen Fähigkeiten. Ideal als Einstieg für Kroatisch A1.1.

4450-80 Sladjana Paskalj Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, 22. – 26. Apr., 5x VHS Sonnemannstraße; € 280

Regelangebot

A1

Kroatisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Auf dem Kursniveau A1 (Kroatisch A1.1 – A1.3) 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 dem Namen zu fragen
- nach der Herkunft zu fragen und zu antworten
- über die Familie zu sprechen und Ihren Beruf anzugeben

Weitere Informationen: Das Lehrwerk ist zu bestellen bei www.superknjižara.hr oder https://www.superknjizara.hr/en

Lehrwerk: Razgovarajte s nama A1 – A2, Lehr- und Übungsbuch (2022), HRVATSKA SVEUCILIŠNA NAKLADA, Lektionen 1 – 3

4450-91 West Dzeneta Bukvic Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **05. März – 02. Juli, 15x**

BIKUZ — Bildungs- und Kulturzentrum; € 200 **4450-92** Dzeneta Bukvic; Sladjana Paskalj Mi, 19.00 — 21.15 Uhr, **06. März — 10. Juli, 15x** Klingerschule; € 200

Kroatisch A1.2

Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 45 Unterrichtsstunden

Auf dem Kursniveau A1 (Kroatisch A1.1 – A1.3) lernen Sie, vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden. Sie lernen dabei insbesondere:

- Familienmitglieder und Freunde vorzustellen und zu beschreiben
- Ihr Herkunftsland und Aufenthaltsort zu nennen und über Ihre Sprachkenntnisse zu sprechen
- über Ihre Interessen und Freizeit zu sprechen
- einfache Fragen zu stellen und Dialoge zu verfassen

Weitere Informationen: Das Lehrwerk ist zu bestellen bei www.superknjižara.hr oder https://www.superknjizara.hr/en

Lehrwerk: Razgovarajte s nama A1 – A2, Lehr- und Übungsbuch (2022), HRVATSKA SVEUCILIŠNA NAKLADA, Lektionen 4 – 6

4450-93 Sladjana Paskalj Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **04. März – 08. Juli, 15x** VHS Sonnemannstraße; € 200

Online: Kroatisch A1.2

Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 45 Unterrichtsstunden

Lehrwerk: Razgovarajte s nama A1 – A2, Lehr- und Übungsbuch (2022), HRVATSKA SVEUCILIŠNA NAKLADA. Lektionen 4 – 6

4450-94 Sladjana Paskalj

Fr, 18.00 – 20.15 Uhr, **01. März – 12. Juli, 15x** Online; € 200

Kroatisch A1.3

Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 90 Unterrichtsstunden

Auf dem Kursniveau A1 (Kroatisch A1.1 – A1.3) lernen Sie, vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden. Sie lernen dabei insbesondere:

- Zahlen bis 1000 zu nennen und zu verstehen
- Preise zu erfragen und zu verstehen
- über Freizeitbeschäftigungen zu sprechen und sich nach Hobbys zu erkundigen
- Uhrzeit und Wochentage anzugeben und zu verstehen

Weitere Informationen: Das Lehrwerk ist zu bestellen bei www.superknjižara.hr oder https://www.superknjizara.hr/en

Lehrwerk: Razgovarajte s nama A1 – A2, Lehr- und Übungsbuch (2022), HRVATSKA SVEUCILIŠNA NAKLADA. Lektionen 7 – 9

4450-95 Dzeneta Bukvic

Mo, 19.00 – 21.15 Uhr, **04. März – 08. Juli, 15x** Klingerschule; € 220

A2

Kroatisch A2.1

Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 135 Unterrichtsstunden

Auf dem Kursniveau A2 (Kroatisch A2.1 – A2.3) 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:

- Preise zu erfragen und zu verstehen
- im Café etwas zu bestellen
- über Freizeitbeschäftigungen zu sprechen und sich nach Hobbys zu erkundigen
- Handlungen in der Vergangenheit und in der Zukunft zu benennen.

Weitere Informationen: Das Lehrwerk ist zu bestellen bei www.superknjižara.hr oder https://www.superknjizara.hr/en

Lehrwerk: Razgovarajte s nama A1 – A2, Lehr- und Übungsbuch (2022), HRVATSKA SVEUCILIŠNA NAKLADA. Lektionen 10 – 12

4450-96 Sladjana Paskalj

Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **08. Feb. – 20. Juni, 15x** Online: € 220

Kroatisch A2.2

Auf dem Kursniveau A2 (Kroatisch A2.1 – A2.3) lernen Sie, Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke zu verstehen, die mit Bereichen von ganz unmittelbarer Bedeutung zusammenhängen (z.B. Informationen zur Person und zur Familie, Einkaufen, Arbeit, nähere Umgebung). Sie lernen, sich in einfachen, routinemäßigen Situationen zu verständigen, in denen es um einen einfachen und direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht. Sie lernen dabei insbesondere:

- über Urlaubspläne sprechen;
- Uhrzeit und Wochentage angeben;
- Grammatik wiederholen und vertiefen (Präpositionen, Uhrzeitangabe

Lehrwerk: Razgovarajte s nama A1 — A2, Lehr- und Übungsbuch (2022), HRVATSKA SVEUCILIŠNA NAKLADA

4450-98 *Sladjana Paskalj*Di, 19.00 – 21.15 Uhr, **20. Feb. – 25. Juni, 15x**Klingerschule; € 255

B1+

Online: Kroatisch B1+.3

Auf dem Kursniveau B1+ (Kroatisch B1+, Teil 1-4) lernen Sie insbesondere:

- ihre Meinung zu äußern und zu verteidigen
- alltägliche Gespräche über Arbeit, Familie, Freizeit und Gesellschaft zu führen
- landeskundliche Inhalte weiter zu entdecken

Weitere Informationen: Das Lehrwerk ist zu bestellen bei www.superknjižara.hr oder https://www.superknjizara.hr/en

Lehrwerk: Razgovarajte s nama B1/B2, Lehr- und Übungsbuch, Croaticum Zagreb, Lektionen 7 – 9

4450-99 Sladjana Paskalj Mi, 19.00 – 21.15 Uhr, **06. März – 10. Juli, 15x** Online: € 255

Latein

Online: Latein 3

Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 60 Unterrichtsstunden

Wer als Schüler nicht die Gelegenheit oder das Interesse hatte, Latein zu lernen, muss sich nicht ein Leben lang darüber ärgern, sondern kann dies mit diesem Latein-Online-Kurs an der VHS Frankfurt ändern. Wir unternehmen immer wieder Ausflüge in die modernen Fremdsprachen und erkennen dann sehr schnell, wie die Mutter Latein sich noch heute erkennbar in ihren Töchtern offenbart. Demnach wird Latein auch heute noch "gesprochen", "Hic Rhodus, hic salta!" Packen wir es an und lassen uns online in den Bann der Lingua Latina schlagen! Machen wir Latein zu unserer Herzensangelegenheit!

Dieser Kurs ist ein Aufbaukurs und beginnt bei Lektion des angegebenen Lehrwerks.

Lehrwerk: Lingua Latina, Klett Verlag

Vorstellung der lateinischen Sprache und deren Vertiefung

4453-10 Dieter Schwarz Di, 19.30 – 21.00 Uhr, **20. Feb. – 18. Juni, 15x** Online; € 135

Niederländisch

A1

Niederländisch 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 Aktivitäten in der Vergangenheit zu sprechen
- über das Einkaufen zu sprechen
- über Reiseplanung zu sprechen
- nach dem Weg zu fragen

Lehrwerk: Wat Leuk! aktuell A1, Kurs-und Arbeitsbuch, Max Hueber Verlag, Lektionen 5 - 8

4461-66 Marijke Mussert Sa, 14.00 – 16.15 Uhr, **24. Feb. – 29. Juni, 15x** VHS Sonnemannstraße; € 200

A₂

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 vananvond 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

D 1

Online: Niederländisch B1.1

Auf dem Kursniveau B1 lernen Sie, das Wesentliche zu verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht. Sie lernen, sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete zu äußern. Sie lernen dabei insbesondere:

- den Charakter einer Person zu beschreiben
- über das Bildungssystem in den Niederlanden

- über verschiedene Unternehmen und deren Visionen
- über die Politik in den Niederlanden

Lehrwerk: Wat leuk B1, Kurs-und Arbeitsbuch, Max Hueber Verlag

4461-74 Marlijn Stege Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **21. Feb. – 26. Juni, 15x** Online: € 255

B2

Online: Niederländisch B2

De nadruk in deze cursus ligt vooral op het vermeerderen van je vocabulaire. Dit bereiken we door teksten te lezen en te beluisteren, veel te spreken en te schrijven. Er komen actuele thema's aan bod.

Lehrwerk: Nederlands naar perfectie – van B2 naar C1, Klett Verlag

4461-78 Arthur Schipper Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **19. Feb. – 03. Juni, 12x** Online: € 205

Niederländisch Konversation

Wilt u uw kennis van het Nederlands verder uitbreiden?

Of vindt u het gewoon leuk om Nederlands te blijven spreken, lezen en schrijven?

In deze cursus staat spreken centraal, maar er zal ook aandacht worden besteed aan lezen, luisteren, schrijven en grammatica.

Er wordt gepraat over alledaagse onderwerpen, maar wij zullen ook bijv. aan de hand van krantenartikelen gaan spreken over actuele onderwerpen, tradities en gewoonten in Nederland, over Nederlandse politiek, milieu, cultuur enz. U kunt zelf beslissen waarover u wilt praten.

In een ontspannen sfeer hopen wij pittige discussies op te zetten.

Das Unterrichtsmaterial erhalten Sie im Kurs

4461-80 Dieter Maenner Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **19. Feb. – 03. Juni, 12x** Klingerschule; € 205

Norwegisch

A1

Online: Norwegisch 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 begrüßen und sich verabschieden
- sich vorstellen und über sich sprechen (Herkunft, Wohnort, Sprachkenntnisse)
- Lebensmittel benennen
- über Freizeitaktivitäten sprechen

Dieser Kurs findet online statt. Sie erhalten kurz vor Kursbeginn alle Zugangsdaten. Sie benötigen eine stabile Internetverbindung und einen Computer mit Webcam und Mikrofon.

Lehrwerk: Norsk for deg neu A1-A2, Verlag Klett, Lektionen 1-4

4465-65 Jone Malmin
Di, 20.15 – 21.45 Uhr, **20. Feb. – 18. Juni, 15x**Online; € 134

Δ2

Online: Norwegisch 4

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

Sie lernen dabei insbesondere:

- einen Termin zu vereinbaren
- einen Weg zu beschreiben
- Anweisungen und Ratschläge zu erteilen
- ein Formular auszufüllen

Lehrwerk: Norsk for deg neu A1-A2, Verlag Klett, Lektionen 13 – 15

4465-70 Jone Malmin

Di, 18.30 – 20.00 Uhr, **20. Feb. – 18. Juni, 15x** Online: € 150

Online: Norwegisch 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:

- einen Termin zu vereinbaren
- einen Weg zu beschreiben
- Anweisungen und Ratschläge zu erteilen
- ein Formular auszufüllen

Lehrwerk: Norsk for deg neu A1-A2, Verlag Klett, Lektionen 16 – 18

4465-71 Sidsel Thiele

Do, 19.15 – 20.45 Uhr, **22. Feb. – 04. Juli, 15x** Online: € 170

B1

Online: Norwegisch B1.4

Auf dem Kursniveau B1 lernen Sie, das Wesentliche zu verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht. Sie lernen, sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und Interessensgebiete zu äußern. Dabei lernen Sie insbesondere:

Im Kurs wird Wert darauf gelegt, dass man miteinander norwegisch spricht und dabei auch Themen aus dem praktischen Leben erörtert.

Lehrwerk: Stein på stein, Tekstbok 2021 + Stein på stein Arbeidsbok 2021, Publisher: Cappelen Damm

4465-73 Sidsel Thiele

Do, 17.30 – 19.00 Uhr, **22. Feb. – 04. Juli, 15x** Online; € 170

B2

Norwegisch Konversation B2

Dette kurset er ment for alle som har gode grunnlag i norsk og vil lese, høre og bruke det norske språket. I hyggelig runde deler vi interesseren for Norges språklige og kulturelle emner og utvider ordforrådet. Blant annet tas det opp kort- eller sangtekster, artikler fra pressen, utvalgt film og mer som ønskes av deltakerne. Hjertelig velkommen!

Das Unterrichtsmaterial erhalten Sie im Kurs

4465-80 Eirik Falk

Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **20. Feb. – 28. Mai, 12x** VHS Sonnemannstraße; € 205

Persisch

Δ

Persisch 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 und sich zu verabschieden
- sich vorzustellen und über sich zu sprechen
- Orte und Städte zu benennen
- über Sprachen und Sprachkenntnisse zu sprechen

Lehrwerk: Ba ham Persisch für Anfänger, Kurs- und Übungsbuch, Klett Verlag, Lektionen 1 – 3

4468-05 Faramarz Pour-Abbasali Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **22. Feb. – 04. Juli, 15x** Bettinaschule; € 200

B1

Online: Persisch Konversation B1

Auf dem Kursniveau B1 lernen Sie, die Hauptpunkte zu verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht. Sie lernen, sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete zu äußern. Der Schwerpunkt liegt auf der Verbesserung der Ausdrucksfähigkeit und sicherem Sprechen in Alltag und Beruf.

Anhand von Zeitungsartikeln und kurzen Geschichten sowie von konkreten Situationen im Alltag werden die Sprech- und Hörfähigkeiten geübt. Voraussetzung:

- Gegenwart
- Einfache Vergangenheit, wiederholte Vergangenheit, Perfekt
- Imperativ, Modalverben,
- Zukunftsformen und Konjunktiv

Das Unterrichtsmaterial erhalten Sie im Kurs

4468-08 Sahar Uhle

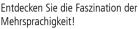
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **21. Feb. – 05. Juni, 12x** Online; € 240

Polnisch

Zum Tag der slawischen Schrift und Kultur (siehe S. 149)

Extras

Vortrag: Mehrere slawische Sprachen gleichzeitig lernen? Frankfuller Siedle Forziertien der



Zum Tag der slawischen Schrift und Kultur haben wir eine renommierte Dozentin und Lehrbuchautorin, Malgorzata Müller, eingeladen.

Seit vielen Jahren bietet sie begeisterten Lernenden ihre eigene multilinguale Lehrmethode an. Lassen Sie sich diese spannende Erfahrung nicht entgehen und seien Sie dabei, wenn wir die Grenzen der Mehrsprachigkeit erkunden.

4471-75 N.N.

Sa, 13.00 — 13.45 Uhr, **25. Mai, 1x** VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Mehrere slawische Sprachen gleichzeitig lernen

Zum Tag der slawischen Schrift und Kultur bietet Ihnen eine bekannte Dozentin und Lehrbuchautorin Malgorzata Müller einen Mehrsprachenkurs nach ihrer eigenen multilingualen Lehrmethode an. Sie können in diesem Kurs gleichzeitig Russisch, Polnisch, Tschechisch, und Kroatisch lernen.

4471-79 N.N.

Sa, 14.00 — 14.45 Uhr, **25. Mai, 1x** VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

4471-81 N.N.

Sa, 15.00 – 15.45 Uhr, **25. Mai, 1x** VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Polnisch zum Kennenlernen

In unserer Einführung zum Tag der slawischen Schrift und Kultur lernen Sie die wichtigsten Ausdrücke und Begriffe des Polnischen kennen: Wie sagt man, dass einem etwas (nicht) gefällt? Welche Begriffe sind häufig, und was genau bedeuten sie? Welche Wörter sollte man meiden? Die Einführung ist auch gut als Inspiration für einen Einstieg in die polnische Sprache gedacht. Witamy!

4471-82 Martin Ptasinski Sa, 13.00 – 13.45 Uhr, **25. Mai, 1x** VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

siehe auch: 4471-75, -79 oder -81: Mehrere slawische Sprachen gleichzeitig lernen

Online: Virtuelle Reise durch Polen

Im Kurs beginnen wir unsere Reise auf der Ostseeinsel Wolin, der sonnigsten Ecke Polens. Wir lernen die Folklore der Kaschuben in Nordpolen kennen und besuchen Gniezno und Poznan, die sagenumwobene erste Hauptstadt und Wiege Polens. Wir flanieren über die Weinberge von Zielona Góra, machen einen Abstecher ins pittoreske Riesengebirge und schließlich in die Hohe Tatra und das naturbelassene Bieszczady-Gebirge im tiefsten Südosten Polens. Und natürlich stehen auch die Top-Destinationen Krakau, Breslau, Danzig und Warschau auf unserem Programm. Zum Abschluss reisen wir nach Bialowieza, wo wir im ältesten Urwald Europas unsere Reise ausklingen lassen. Kommen Sie mit uns nach Polen!

4471-83 *Martin Ptasinski* So, 12.00 – 13.30 Uhr, **30. Juni, 1x** Online: € 15

Online: Polnisch als Herkunftssprache

Der Kurs ist für Sie richtig, wenn Polnisch immer noch teilweise in Ihrer Familie gesprochen wird, Sie so gut wie alles verstehen, aber selbst nicht sprechen können. Wenn Sie Ihre Barriere überwinden und endlich Ihre Muttersprache wieder sprechen und schreiben wollen, helfen wir Ihnen gerne in unserem Kurs

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

4471-84 Ewa Zrodlewska-Banachowicz Mo, 18.30-20.00 Uhr, **05. Feb. – 18. März, 7x** Online; $\leqslant 95$

Bildungsurlaub

Polnische Woche A1

In diesem Bildungsurlaub lernen Sie Polnisch intensiv und mit schnellen Fortschritten. Abwechslungsreiche Gesprächssituationen motivieren Sie zum freien Sprechen. Interessante Informationen über Land und Leute runden den Kurs ab. Tauchen Sie in die polnische Sprache und Kultur ein und verbessern Sie Ihre sprachlichen Fähigkeiten. Ideal als Einstieg für Polnisch A1.1

Regelangebot

A

Polnisch A1.2

Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 45 Unterrichtsstunden

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

- Zahlen bis 1000 zu nennen
- Preise zu erfragen und zu verstehen und im Café etwas zu bestellen
- über Freizeitbeschäftigungen zu sprechen und sich nach Hobbys zu erkundigen
- Uhrzeit und Wochentage anzugeben

Lehrwerk: Hurra!!! Po Polsku 1, Prolog Publishing; 2. Edition (2022), Lehrbuch + Arbeitsbuch, Lektionen 5 – 8

4471-88 West Martin Ptasinski Mi, 18.15 – 20.30 Uhr, **06. März – 10. Juli, 15x** BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 200

Polnisch A1.3

Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 90 Unterrichtsstunden

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

Lehrwerk: Hurra!!! Po Polsku 1, Prolog Lehrbuch + Arbeitsbuch, Lektionen 9 – 12

4471-92 West Agnieszka Krusemarck Mi, 17.45 – 20.00 Uhr, **06. März – 10. Juli, 15x** BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 220

A2/B1

Polnisch Grammatik und Konversation A2/B1

In diesem Kurs diskutieren wir interessante Themen und schaffen eine solide Basis, auf der Sie Ihre Fähigkeiten weiter entwickeln können. Darüber hinaus werfen wir einen genauen Blick auf Ihre Grammatikkenntnisse, damit Sie Ihre erlernten Fähigkeiten selbstbewusst anwenden können.

4471-95 Ewa Zrodlewska-Banachowicz Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **08. Feb. – 20. Juni, 15x** Klingerschule; € 255

Portugiesisch

Regelangebot

A1

Online: Brasilianisches Portugiesisch 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 begrüßen und sich verabschieden
- sich vorstellen und über sich sprechen
- über Wochenpläne sprechen. Sich über Freizeitaktivitäten unterhalten
- eine Einladung aussprechen, annehmen oder ablehnen

Lehrwerk: Oi, Brasil! aktuell A1, Kurs- und Arbeitsbuch mit 2 Audio-CDs, Hueber Verlag

4474-02 Sivi-Silvana Lorinczi Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **20. Feb. – 25. Juni, 15x** Online; € 200

Brasilianisches Portugiesisch A1.2 Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

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

- etwas zum Trinken und Essen bestellen und über Essgewohnheiten sprechen
- nach dem Weg fragen
- über den Tagesablauf sprechen, sagen was man gerade macht
- ein Hotelzimmer beschreiben, telefonische Auskünfte einholen
- sich in der Vergangenheit zu äußern

Lehrwerk: Oi, Brasil! aktuell A1, Kurs- und Arbeitsbuch mit 2 Audio-CDs, Hueber Verlag

ab Lektion 4

4474-05 Enaide Hilse

Mo, 19.00 - 21.15 Uhr, **19. Feb. – 24. Juni, 15x** Elisabethenschule Pavillon D; € 200

A2

Europäisches Portugiesisch A2.1

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

Sie lernen dabei insbesondere:

- Vergleiche anzustellen
- die eigene Meinung zu äußern
- über den Lebenslauf zu sprechen
- die Vergangenheit beschreiben

Lehrwerk: Olá Portugal!, Klett Verlag

4474-10 Roberto Correia

Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **22. Feb. – 04. Juli, 15x** Klingerschule; € 220

B1

Online: Brasilianisches Portugiesisch B1.1

Auf dem Kursniveau B1 lernen Sie, das Wesentliche zu verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht. Sie lernen, sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete zu äußern. Sie lernen dabei insbesondere:

- über Lernerfahrungen zu sprechen
- Wünsche, Vorlieben und Bedürfnisse zu äußern
- über verschiedene Lebensstile zu sprechen
- eine Meinung zu vertreten

Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben

4474-13 Sivi-Silvana Lorinczi Mi, 19.00 – 20.30 Uhr, **21. Feb. – 26. Juni, 15x** Online: € 170

Brasilianisches Portugiesisch B1.2

Auf dem Kursniveau B1 lernen Sie, das Wesentliche zu verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht. Sie lernen, sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete zu äußern.

Lehrwerk: Novo Avenida Brasil 3, EPU/Klett Verlag, Lektionen 5 – 8

4474-15 Enaide Hilse

Di, 19.00 – 21.15 Uhr, **20. Feb. – 04. Juni, 12x** Elisabethenschule Pavillon D; € 205

C1-C2

Online: Brasilianisches Portugiesisch Conversacion C1/C2

Você quer treinar e melhorar o seu português? Neste curso vamos discutir temas interessantes da atualidade a nível C1 e vamos solidificar os seus conhecimentos gramaticais, para que possa se desenvolver e se expressar de forma clara. Vamos trabalhar com textos jornalísticos e literários, vídeos e áudios

4474-40 Sivi-Silvana Lorinczi Do, 18.30 – 20.00 Uhr, **22. Feb. – 04. Juli, 15x** Online; € 170

Russisch

Zum Tag der slawischen Schrift und Kultur (siehe S. 149)

Extras

Online: Russisch als Herkunftssprache

Für dieienigen, die Russisch als Herkunftssprache haben, bieten wir einen Kurs an, der darauf abzielt, Grammatikkenntnisse und den mündlichen Ausdruck zu verbessern. Wir unterstützen Sie gerne beim Erreichen dieses Zieles. Wenn Sie an dem Kurs teilnehmen möchten, kontaktieren Sie bitte Frau Karpynska (liliya.karpynska.vhs@stadt-frankfurt.de).

4480-00 Natalia Mojaeva-Hähnlein Mi, 18.00 – 20.15 Uhr, **07. Feb. – 08. Mai, 10x** Online: € 190

Vortrag auf Russisch: Bildung, Kultur, Teilhabe

FRANKFURT FEIERT VIELFALT Sie sind russischsprachig, noch nicht lange in Deutschland und wollen sich beruflich weiterentwickeln und mit ihrer Familie am kulturellen und sportlichen Leben teilhaben? Dann sind Sie hier richtig! Es geht um Themen, wie kostengünstige kulturelle und sportliche Angebote, Bildungsangebote, um die Anerkennung von im Ausland erworbenen Oualifikationen, um mögliche schulische Unterstützungen für Ihre Kinder und vieles mehr. Über diese und über andere Themen können Sie hier viel erfahren, Fragen stellen und gemeinsam diskutieren. Die Veranstaltung findet in russischer Sprache statt.

4480-03 Ines Wilhelmi Sa, 13.00 – 13.45 Uhr, **25. Mai, 1x** VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

siehe auch: 4471-75, -79 oder -81: Mehrere slawische Sprachen gleichzeitig lernen

Russisch lernen mit Folklore

FRANKFURT FEIERT VIELFALT In diesem Kurs können Sie Ihre Russischkenntnisse auf eine unterhaltsame und kulturelle Weise erweitern. Wir werden gemeinsam den Wortschatz und die Vokabeln anhand von zwei traditionellen Märchen auffrischen und üben. Entdecken Sie die faszinierende Welt der slawischen Folklore und vertiefen Sie gleichzeitig Ihre Russischkenntnisse.

Kenntnisse ab Stufe A2.2

4480-05 Maria Flock Sa. 16.00 - 16.45 Uhr. 25. Mai. 1x VHS Sonnemannstraße: Entgeltfrei

siehe auch: 4471-75, -79 oder -81: Mehrere slawische Sprachen gleichzeitig lernen

Russisch für den Alltag Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

In diesem Kurs erfahren Sie einiges über die russische Sprache und Schrift, über die Kultur und geografische und kulturelle Wunder. Nach dem Kurs können Sie bereits etwas lesen, kurze Sätze sprechen und sich in alltäglichen Situationen, wie etwa im Restaurant, im Geschäft oder in öffentlichen Verkehrsmitteln verständigen. Der Kurs ist auch gut als Einstieg für den Kurs Russisch A1.1 geeignet.

4480-08 Ines Wilhelmi Mi, 18.30 - 20.45 Uhr, **05. Juni - 10. Juli, 6x** VHS Sonnemannstraße: € 80

Bildungsurlaub

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 freien 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 W Maryna Kubitza; Dr. Anna Novikova Mo - Fr, 09.00 - 16.00 Uhr, 13. - 17. Mai, 5x Nordwestzentrum: € 280

4480-13 BU Dr. Anna Novikova; Natalia Mojaeva-Hähnlein Mo - Fr, 09.00 - 16.00 Uhr, **01. - 05. Juli, 5x** VHS Sonnemannstraße; € 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 Adiektiven 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 Kubitza; Dr. Anna Novikova Mo - Fr, 09.00 - 16.00 Uhr, **26. - 30. Aug., 5x** Nordwestzentrum; € 280

Regelangebot

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 dem 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

4480-34 Natalia Mojaeva-Hähnlein Mo, 15.00 – 17.15 Uhr, **26. Feb. – 01. Juli, 15x** VHS Sonnemannstraße: € 200

4480-35 Maryna Kubitza Mo + Mi + Fr, 17.45 - 21.00 Uhr, **03. Juni - 28.** Juni, 11x VHS Sonnemannstraße: € 200

Online: Russisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

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

4480-36 Dr. Alexandra Hajok Mi, 18.00 - 20.15 Uhr, 06. März - 10. Juli, 15x Online; € 200

Russisch A1.2

Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 45 Unterrichtsstunden

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:

- die Grundzahlen 1-20 zu nennen
- Familienmitglieder und Freunde vorzustellen
- Ihr Herkunftsland und Aufenthaltsort zu nennen sowie Adresse und Telefonnummer anzugeben
- Ihren Beruf anzugeben

Lehrwerk: Jasno! A1 - A2 (NEU) Lehrbuch + Arbeitsbuch, Klett Verlag, Lektionen 3 - 5

4480-38 Oxana Kruglova; Tatjana Makarova Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **14. Feb. – 19. Juni, 15x** VHS Sonnemannstraße; € 200

Russisch A1.3

Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 90 Unterrichtsstunden

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:

- Zahlen bis 1000 zu nennen und zu verstehen
- Preise zu erfragen und zu verstehen
- im Café etwas zu bestellen
- über Freizeitbeschäftigungen zu sprechen und sich nach Hobbys zu erkundigen
- Uhrzeit und Wochentage anzugeben
- zu sagen, was Sie in der Vergangenheit gemacht haben

Lehrwerk: Jasno! A1 - A2 (NEU) Lehrbuch + Arbeitsbuch, Klett Verlag, Lektionen 5-7

4480-42 Natalia Mojaeva-Hähnlein Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **05. Feb. – 10. Juni, 15x** VHS Sonnemannstraße: € 220

A2

Online: Russisch A2.1 Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 180 Unterrichtsstunden

Auf dem Kursniveau A2 (Russisch A2.1 – A2.5) 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:

- Jahreszeiten zu nennen und zu verstehen
- Urlaubsgewohnheiten zu beschreiben und Reiseerlebnisse zu schildern
- über das Wetter zu sprechen
- Lage eines Ortes zu beschreiben

Lehrwerk: Jasno! A1 - A2 (NEU) Lehrbuch + Arbeitsbuch, Klett Verlag, Lektionen 10 - 11

4480-57 Natalia Mojaeva-Hähnlein Di, 18.00 – 20.15 Uhr, **27. Feb. – 25. Juni, 15x** Online; € 255

Russisch A2.2

Auf dem Kursniveau A2 (Russisch A2.1 – A2.5) 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:

- Jahreszeiten zu nennen und zu verstehen
- Urlaubsgewohnheiten zu beschreiben und Reiseerlebnisse zu schildern
- über das Wetter zu sprechen
- Lage eines Ortes zu beschreiben

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

4480-60 Yelena Yakovleva Sa, 11.15 – 13.30 Uhr, **24. Feb. – 22. Juni, 15x** VHS Leipziger Straße; € 255

Online: Russisch A2.2

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

4480-61 Dr. Alexandra Hajok Do, 18.00 – 20.15 Uhr, **15. Feb. – 27. Juni, 15x** Online; € 255

B1

Russisch B1.6

Auf dem Kursniveau B1 (Russisch B1.1 – B1.6) lernen Sie, sich so spontan und fließend zu verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachler:innen gut möglich ist. Sie lernen u.a., sich zu einem breiten Themenspektrum klar und detailliert auszudrücken, einen Standpunkt zu einer aktuellen Frage erläutern und die Vor- und Nachteile verschiedener Möglichkeiten anzugeben. Sie lernen dabei insbesondere:

- das Äußere und den Charakter eines Menschen zu beschreiben
- eine Kontaktanzeige für einen Freund oder eine Freundin aufzugeben
- über soziale Unterschiede in der Gesellschaft zu sprechen und zu diskutieren
- Ihre Meinung zur Adoption von Waisen zu äußern und mögliche Probleme zu benennen Zusatzkosten: für Kopien

Lehrwerk: Jasno! B1, Klett Verlag, Lektionen 7 – 8

4480-64 Natalia Mojaeva-Hähnlein Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **08. Feb. – 20. Juni, 15x** Fürstenbergerschule; € 255

C1/C2

Führung auf Russisch: durch die Kisseleff Straße

Kleine Straße und viele Geschichten in Bad Homburg

Unsere Führung entlang der 820 Meter langen Kisseleffstraße im Stadtzentrum von Bad Homburg vor der Höhe erzählt von Baufreude und Gartenlust vergangener Jahrhunderte, die das Stadtbild geprägt haben. Berühmte Persönlichkeiten wie die Zwillingsbrüder Blank, Gräfin Sophie Kisseleff (Potozka), Robert Stevenson, Nikolay Gogol und Ludwig Erhard werden erwähnt. Auch die tragischen Ereignisse der Einwohner während der Dunkelzeit des Nationalsozialismus kommen zur Sprache.

4480-80 Vladyslav Zabolotnyy So, 14.00 – 15.30 Uhr, **03. März, 1x** Treffpunkt: Bad Homburg, Kurhaus Haupteingang; € 12

Führung auf Russisch: Bad Homburger Altstadt

Kulturmeile, Altstadt, Landgrafenschloss

Ein Spaziergang durch die Bad Homburger Innenstadt gleicht einer Zeitreise. Einzelne Gebäude und ganze Straßenzüge, Denkmäler und Parkanlagen berichten von der Vergangenheit der Stadt als Sitz der Landgrafen von Hessen-Homburg, als Sommerresidenz der deutschen Kaiser und als eines der prächtigen Kurorten Deutschlands im 19. Jahrhundert. Anekdoten und spannende Details runden die Führung ab.

4480-82 Vladyslav Zabolotnyy So, 14.00 – 17.00 Uhr, **09. Juni, 1x** Treffpunkt: Bad Homburg, Kurhaus Haupteingang; € 16

Führung auf Russisch: Villa Metzler in Frankfurt

Die Villa Metzler beherbergte in ihren Wänden viele Prominente: Dichter, Schriftsteller, Maler, Ärzte und Politiker. Im Garten spazierte Goethe, im Haus wohnte unter anderem der russische Dichter Schukowski, bei dem der russische Schriftsteller Gogol oft zu Besuch war, um nur einige von ihnen zu nennen. Im Rahmen dieser Führung erfahren Sie über privates, berufliches und gesellschaftliches Leben berühmter Bewohner der Villa und nicht zuletzt über

ihre Träume. Außerdem haben Sie die Möglichkeit die Villa eintrittsfrei zu besuchen.

4480-85 Maria Flock Sa, 15.30 – 17.00 Uhr, **29. Juni, 1x** Treffpunkt: Museum für angewandte Kunst, Haupteingang, Schaumainkai 17; € 12

Schwedisch

Α1

Schwedisch 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, die auf die Befriedigung ganz konkreter Bedürfnisse im unmittelbarsten Lebensumfeld zielen. Sie lernen dabei insbesondere: Nach diesem Kurs können Sie:

- ein gemeinsames Essen und den Einkauf zu planen
- einen Tagesablauf zu beschreiben
- sich im Hotel zu erkundigen/über Vor- und Nachteile zu sprechen
- Farben und Kleidungsstücke zu beschreiben

Lehrwerk: Javisst! aktuell A1+, Max Hueber Verlag, Lektionen 6 – 10

4483-65 West *Britt-Marie Robrecht*Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **20. Feb. – 18. Juni, 15x**BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 200

Online: Schwedisch A1.2

Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 45 Unterrichtsstunden

Lehrwerk: Javisst! aktuell A1+, Max Hueber Verlag

4483-67 *Emilia Bjerstedt*Di, 19.00 – 20.30 Uhr, **12. März – 09. Juli, 15x**Online; € 134

A2

Schwedisch 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.

Dabei lernen Sie insbesondere:

- Veranstaltungshinweise verstehen
- beim Arzt einen Dialog führen
- über seinen Beruf erzählen
- einen Lebenslauf lesen und diskutieren

Lehrwerk: Javisst! aktuell A2, Max Hueber Verlag, Lektionen 16 – 20 **4483-70** Robert Sindermann Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **21. Feb. – 26. Juni, 15x** VHS Sonnemannstraße; € 220

B1

Schwedisch B1.2

Auf dem Kursniveau B1 lernen Sie, das Wesentliche zu verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht. Sie lernen, sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete zu äußern. Sie lernen dabei insbesondere:

- über Feiertage und alles, was damit zusammenhängt
- über den Umgang mit Kolleginnen, Kollegen und Vorgesetze
- über das Thema "Was ist typisch schwedisch?"
- über die Krimis Schwedens und True Crime im hohen Norden

Lehrwerk: Rivstart B1+B2 neu Textbook + Övningsbok, Klett Verlag

ab Lektion 11

4483-73 Britt-Marie Robrecht Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **19. Feb. – 24. Juni, 15x** Bettinaschule; € 255

B2

Online: Schwedisch B2

Hjärtligt välkommen till kursen! Vi använder en jättebra läro- och övningsbok (Rivstart B2+C1, den nya utgåvan) och har mycket nytta av ytterligare övningar på nätet. Dessutom repeterar vi grundligt grammatiken och talar så ofta som möjligt om teman vilka vi tycker vara av intresse för alla kursmedlemmar. Progressionen är lagom snabbt och grundligt. Och, framför allt: vi har det roligt och skrattar gärna och ofta!

Lehrwerk: Rivstart B2+C1 Textbook, ljudfilter + Övningsbok, Klett Verlag

4483-75 Britt-Marie Robrecht Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **22. Feb. – 04. Juli, 15x** Online; € 255

Schwedisch B2

Hjärtligt välkommen till kursen! Vi använder en jättebra läro- och övningsbok (Rivstart B2+C1, den nya utgåvan) och har mycket nytta av ytterligare övningar på nätet. Dessutom repeterar vi grundligt grammatiken och talar så ofta som möjligt om teman vilka vi tycker vara av intresse för alla

kursmedlemmar. Progressionen är lagom snabbt och grundligt. Och, framför allt: vi har det roligt och skrattar gärna och ofta!

Lehrwerk: Rivstart B2+C1 Textbook, ljudfilter + Övningsbok, Klett Verlag

ab Lektion 5

4483-80 Andrejus Raskazovas Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **15. Feb. – 04. Juli, 12x** Bethmannschule; € 205

Sorbisch

Zum Tag der slawischen Schrift und Kultur (siehe S. 149)

Extras

Vortrag: Reise durchs Sorbenland



Bei dieser Reise durch das Sorbenland stellen wir Ihnen die Heimat der slawischen Sorben vor, die eine in Deutschland einmalige Kultur- und Naturlandschaft ist. Von den idyllischen Dörfern Lehde/Ledy und Leipe/Lipje im Spreewald geht es in die größte zweisprachige Stadt Deutschlands Cottbus/Chósebuz und weiter in die sorbische "Hauptstadt", das tausendjährige Bautzen/Budyšin. Schließlich begeben wir uns in das sorbische Kernland, die sorbisch-katholische Oberlausitz mit ihren sanften Hügeln und ihrer Teichlandschaft. Witajce k nam!

4490-13 Martin Ptasinski Sa, 16.00 – 16.45 Uhr, **25. Mai, 1x** VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Online: Sorbisch zum Kennenlernen

Im Osten Sachsens und dem Spreewald im Süden Brandenburgs, leben neben der deutschen Bevölkerung etwa 60.000 Sorben—ein kleines slawisches Volk, das in Deutschland als nationale Minderheit anerkannt und dessen Sprachen (Ober- und Niedersorbisch) in der Lausitz auch offizielle Amtssprachen sind. In diesem Kurs erhalten Sie einen kleinen Einblick in die Kultur der Sorben und natürlich eine kleine Einführung ins Sorbische, damit Sie für Ihren nächsten Urlaub in Spreewald und Lausitz gut gerüstet sind! Witajce/Witajso k nam!

4490-14 Martin Ptasinski Sa, 16.00 – 17.30 Uhr, **29. Juni, 1x** Online; € 15

Bildungsurlaub

Sorbische Woche A1

Dieser Bildungsurlaub für Anfänger ohne Vorkenntnisse bietet Ihnen die Möglichkeit, eine Woche die Grundlagen der sorbischen Sprache zu erlernen. Acht Unterrichtsstunden pro Tag ermöglichen Ihnen schnelle Lernfortschritte. Abwechslungsreiche Gesprächssituationen motivieren Sie spielerisch zum freien Sprechen. Und das Ganze ergänzen wir mit vielen interessanten Informationen über Land und Leute.

4490-20 ■ Martin Ptasinski Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **19. – 23. Aug., 5x** VHS Sonnemannstraße; € 280

Spanisch

Extras

Club de Cine Espanol B2+ Cine espanol y latinoamericano

Programm
Practica y mejora tus habilidades de
comprensión oral y conversación. Juntos
elegiremos películas para ver en parte en la gran
pantalla. Después discutiremos la historia y otras
cuestiones y preguntas planteadas en la película.
Abierto a todos los interesados en el cine espanol y
latinoamericano cuyo nivel de espanol sea intermedio-alto o superior.

NEU im

4500-01 Eugenia Escandon Mi, 19.00 – 21.15 Uhr, **21. Feb. – 20. März, 5x** VHS Sonnemannstraße; € 130

Online: Conversación y gramática Niveau B1

4500-90 Eleonora DAuria Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **02. Mai – 01. Aug., 12x** Online; € 165

Bildungsurlaub

Spanische Woche A1.1 Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

In diesem Bildungsurlaub lernen Sie Spanisch schnell und intensiv. Abwechslungsreiche Gesprächssituationen motivieren Sie zum freien Sprechen. Interessante Informationen über Land und Leute runden den Kurs ab. Tauchen Sie in die spanische Sprache und Kultur ein und verbessern Sie Ihre sprachlichen Fähigkeiten.

Lehrwerk: Con Gusto Nuevo A1, Kurs- und Übungsbuch, Klett Verlag, Lektionen 1 – 5

4502-10 ☆ ৷ Kursleiter:innen-Team Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **22. – 26. Apr., 5x** VHS Sonnemannstraße; € 280

Spanische Woche A1.2 Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 40 Unterrichtsstunden

Sie festigen und erweitern Ihre Spanischkenntnisse in Alltagssituationen und Iernen —anhand authentischer Materialien — landeskundliche Aspekte ausgewählter spanischsprachiger Länder.

Lehrwerk: Con Gusto Nuevo A1, Kurs- und Übungsbuch, Klett Verlag, Lektionen 6 – 10

Spanische Woche A2.1

Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 90 Unterrichtsstunden

In diesem Bildungsurlaub lernen Sie Spanisch schnell und intensiv. Abwechslungsreiche Gesprächssituationen motivieren Sie zum freien Sprechen. Interessante Informationen über Land und Leute runden den Kurs ab. Tauchen Sie in die spanische Sprache und Kultur ein und verbessern Sie Ihre sprachlichen Fähigkeiten.

Lehrwerk: Con Gusto A2 Neu, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, Lektionen 1-5

4502-12 🔯 📵 Kursleiter:innen-Team Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **17. – 21. Juni, 5x** VHS Sonnemannstraße; € 280

Lateinamerikanische Woche B1+

Sie haben das Niveau B1 erreicht. D.h. Sie sind in der Lage, Ihnen bekannten Alltagssituationen gut zu meistern, besitzen einen Grundwortschatz und haben einmal schon alle Hauptstrukturen der Sprache kennengelernt.

Sie festigen und erweitern Ihre Spanisch-Kenntnisse in Alltagssituationen und Iernen anhand authentischer Materialien landeskundliche Aspekte ausgewählter Länder Lateinamerikas.

4502-13 ☒ ᡂ *Kursleiter:innen-Team*Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **24. – 28. Juni, 5x**VHS Sonnemannstraße; € 280

Sommerkurse

A₁

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 vorstellen (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, Lektionen 1 – 4 **4504-44** Elisa Maria Camacho Pina Mo + Di + Mi + Do, 10.00 – 12.15 Uhr, **17. – 27. Juni. 8x**

VHS Leipziger Straße; € 130

4504-45 Carola Del Rio de Friedrich Mo + Di + Mi + Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **01. – 11. Juli, 8x**

VHS Sonnemannstraße; € 130

Spanisch A1.2

Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 25 Unterrichtsstunden

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:

- Lebensmittel einkaufen
- etwas bestellen,
- eine Stadt beschreiben, ein Hotelzimmer reservieren

über Erfahrungen berichten, reklamieren, sich beschweren., Lektionen 5 – 8

4504-46 Elisa Maria Camacho Pina Mo + Di + Mi + Do, 10.00 – 12.15 Uhr, **01. – 11. Juli, 8**x

VHS Leipziger Straße; € 130

4504-47 Alejandro L. Flores Bustamante Mo + Di + Mi + Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **15. – 25. Juli, 8x**

VHS Sonnemannstraße; € 130

Spanisch A1.3

Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 50 Unterrichtsstunden

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:

- Kleidung und Farben beschreiben
- den Tagesablauf beschreiben, Empfehlungen aussprechen
- über Freizeitaktivitäten sprechen
- sich verabreden, im Restaurant bestellen eine Wohnung beschreiben, Lektionen 9-12

4504-48 Alejandro L. Flores Bustamante Mo + Di + Mi + Do, 18.30 − 20.45 Uhr, **26. Aug. − 05. Sep., 8x** VHS Sonnemannstraβe; € 130

Online: Spanisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Auf dem Kursniveau A1.1 lernen Sie, vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden, die auf die Befriedigung ganz konkreter Bedürfnisse im unmittelbarsten Lebensumfeld zielen. Sie lernen dabei insbesondere:

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

eine Stadt, einen Weg mit Verkehrsmitteln und zu Fuß zu beschreiben. Lektionen 1 – 4

4504-90 Laura Zuniga Garrido Mo + Mi, 18.00 – 20.15 Uhr, **01. – 24. Juli, 8x** Online; € 130

Online: Spanisch A1.2

Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 25 Unterrichtsstunden

Auf Kursniveau A1.2 lernen Sie, vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und zu verwende, die auf die Befriedigung ganz konkreter Bedürfnisse im unmittelbarsten Lebensumfeld zielen. Sie lernen dabei insbesondere:

- ein Hotelzimmer reservieren. Auskünfte einholen
- über Erfahrungen berichten
- den Tagesablauf beschreiben

über sportlichen Aktivitäten und andere Freizeitbeschäftigungen berichten, Lektionen 5-9

4504-91 Laura Zuniga Garrido Mo + Mi, 18.00 – 20.15 Uhr, **19. Aug. – 11. Sep., 8x** Online: € 130

Online: Reden macht Spaß A1! Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 90 Unterrichtsstunden

Sie haben das Programm A1 durchgearbeitet, fühlen sich aber vor allem beim Sprechen, unsicher. In einer entspannten Atmosphäre aktivieren Sie Wortschatz und Grammatik in situativen-kommunikativen Kontexten. Es wird Spaß machen!

4504-92 N.N. Mo – Fr, 18.45 – 21.00 Uhr, **01. – 05. Juli, 5x** Online; € 80

Online: Reden macht Spaß A2!

Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 180 Unterrichtsstunden

Sie haben das Programm A2 durchgearbeitet, fühlen sich aber vor allem beim Sprechen, unsicher. In einer entspannten Atmosphäre aktivieren Sie Wortschatz und Grammatik in situativen-kommunikativen Kontexten. Es wird Spaß machen!

4504-95 *María Vázquez* Di, 19.00 – 21.15 Uhr, **02. – 30. Juli, 5x** Online; € 80

Regelangebot

Α

Spanisch A1.1 intensiv

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Sie sind zeitlich flexibel und möchten beim Lernen möglichst schnell vorankommen. Dann führen Sie unsere Intensivkurse an zwei bis drei Terminen in der Woche zum Niveauziel.

Auf 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 – 6

4511-46 *N.N.* Mo + Mi, 19.00 – 21.15 Uhr, **05. Feb. – 20. März, 14x**

VHS Sonnemannstraße; € 190

4511-48 Julia Angelica Escolar de Gruben Di + Do, 10.00 – 12.15 Uhr,

16. Apr. – 06. Juni, 14x VHS Leipziger Straße; € 190

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

4512-35 N.N.

Do, 09.30 – 11.45 Uhr, **22. Feb. – 23. Mai, 10x** VHS Leipziger Straße; € 135

4512-37 N.N.

Sa, 10.00 - 12.15 Uhr, **03. Feb. – 13. Apr., 10x** VHS Sonnemannstraße; € 130 Lektionen 1 – 6

4512-38 Elisa Maria Camacho Pina Mi, 19.00 – 21.15 Uhr, **28. Feb. – 05. Juni, 14x** VHS Sonnemannstraße; € 190

4512-39 Carola Del Rio de Friedrich Di, 19.00 – 21.15 Uhr, **20. Feb. – 21. Mai, 14x** VHS Sonnemannstraβe; € 190

4512-40 Nubia Keyko Aguila Burgos Do, 19.00 – 21.15 Uhr, **29. Feb. – 13. Juni, 14x** VHS Sonnemannstraße; € 190

4512-45 Süd N.N.

Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **04. März – 17. Juni, 14x** Carl-Schurz-Schule; € 190

Lektionen 1 – 4

4512-67 West Beatriz Enders

Sa, 11.00 — 13.15 Uhr, **02. März — 11. Mai, 10x** BIKUZ — Bildungs- und Kulturzentrum; € 135

4512-68 Nord Beatriz Enders

Sa, 18.00 – 20.15 Uhr, **20. Apr. – 29. Juni, 10x** Nordwestzentrum; € 135

Online: Spanisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Lehrwerk: Aula internacional Plus 1 (A1), Kurs- und Übungsbuch mit Audios und Videos (deutsche Ausgabe), Klett Verlag, Lektionen 0 – 4

4512-98 Sharon Katherine Mielke-Toledo Do, 18.00 – 20.15 Uhr, **07. März – 11. Juli, 14x** Online; € 190

4512-99 Laura Zuniga Garrido Mi, 18.00 – 20.15 Uhr, **17. Apr. – 04. Sep., 14x** Online; € 190

Spanisch A1.1 – Flexi

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Bei unseren Flexikursen haben Sie die Möglichkeit, an Terminen Ihrer Wahl sowohl in Präsenz als auch online teilzunehmen. Sie melden sich einfach bei einem der zwei unten genannten Kurse an und können dann beliebig zwischen Präsenz- und Online-Kurs wechseln. Unabhängig davon, bei welchem der zwei Kurse Sie sich anmelden, erhalten Sie die Zugangsdaten für den Online-Unterricht. Die Kursleitungen, die die zwei Kurse leiten, sprechen sich ständig ab, so dass die Inhalte beider Kurse immer gleich sind.

Natürlich können Sie aber auch die ganze Zeit bei einem der zwei Kurse bleiben.

Lehrwerk: Aula internacional Plus 1 (A1), Kurs- und Übungsbuch mit Audios und Videos (deutsche Ausgabe), Klett Verlag, Lektionen 0 – 5

4513-03 Elisa Maria Camacho Pina Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **26. Feb. – 24. Juni, 14x** VHS Sonnemannstraße: € 190

4513-04 Laura Zuniga Garrido Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **26. Feb. – 24. Juni, 14x** Online; € 190

Spanisch A1.2 intensiv 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, die auf die Befriedigung ganz konkreter Bedürfnisse im unmittelbarsten Lebensumfeld zielen. Sie lernen dabei insbesondere:

- ein Hotelzimmer zu reservieren, Auskünfte einzuholen
- über Erfahrungen zu berichten
- den Tagesablauf zu beschreiben
- über sportliche Aktivitäten und andere Freizeitbeschäftigungen zu berichten

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

4521-35 N.N. Mo + Mi, 19.00 – 21.15 Uhr, **15. Apr. – 05. Juni, 14x** VHS Sonnemannstraße; € 190

Spanisch A1.2

Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 45 Unterrichtsstunden

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

4522-29 Maria Julita Pujol Varela

Mi, 19.00 – 21.15 Uhr, **28. Feb. – 26. Juni, 14x** VHS Sonnemannstraße: € 190

4522-31 Maria Julita Pujol Varela Mo, 19.00 – 21.15 Uhr, **04. März – 01. Juli, 14x**

Mio, 19.00 – 21.13 Oni, **04. Marz – 01. Juli, 14**. VHS Sonnemannstraße: € 190

4522-32 Süd Miguel Antonio Ibanez Hidalgo Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **12. März – 09. Juli, 14x** Carl-Schurz-Schule: € 190

4522-33 Jose Lopez Martinez

Di, 19.00 – 21.15 Uhr, **12. März – 09. Juli, 14x** VHS Sonnemannstraße; € 190

4522-34 Alejandro L. Flores Bustamante Do, 19.00 – 21.15 Uhr, **14. März – 18. Juli, 14x** VHS Sonnemannstraße; € 190, Lektionen 5 – 8

4522-36 N.N.

Di, 19.00 – 21.15 Uhr, **16. Apr. – 18. Juni, 10x** VHS Sonnemannstraße: € 135

Online: Spanisch A1.2

Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 45 Unterrichtsstunden

Lehrwerk: Aula internacional Plus 1 (A1), Kurs- und Übungsbuch mit Audios und Videos (deutsche Ausgabe), Klett Verlag, Lektionen 5 – 9

4522-94 Elisa Maria Camacho Pina Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **27. Feb. – 25. Juni, 14x** Online; € 190

A₂

Spanisch A2.1

Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 90 Unterrichtsstunden

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

4532-21 Silvia Singer

Di, 19.00 – 21.15 Uhr, **27. Feb. – 25. Juni, 14x** VHS Sonnemannstraße; € 190

4532-32 Claudia Munoz

Mi, 19.00 – 21.15 Uhr, **07. Feb. – 05. Juni, 14x** VHS Sonnemannstraße: € 190

Online: Spanisch A2.1

Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 90 Unterrichtsstunden

Lehrwerk: Aula internacional Plus A2, Kurs und Übungsbuch mit Audios und Videos (deutsche Ausgabe), Klett Verlag, Lektionen 1 – 5

4532-96 Laura Zuniga Garrido

Di, 18.00 – 20.15 Uhr, **20. Feb. – 18. Juni, 14x** Online: € 190

4532-97 Sharon Katherine Mielke-Toledo Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **04. März – 01. Juli, 14x** Online; € 190

Spanisch A2.2 intensiv

Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 130 Unterrichtsstunden

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:

- Landschaften zu beschreiben, einen Ausflug zu organisieren
- über die Zukunft zu sprechen, Vermutungen zu äußern
- hypothetische Aussagen zu machen
- über die eigene Arbeit zu sprechen, berufliche Tätigkeiten zu beschreiben

Lehrwerk: Con Gusto A2 Neu, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, Lektionen 7-12

4534-01 Alejandro L. Flores Bustamante Mo + Mi. 19.00 – 21.15 Uhr.

15. Apr. – 05. Juni, 14x

VHS Sonnemannstraße: € 190

Spanisch A2.2

Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 130 Unterrichtsstunden

Lehrwerk: Con Gusto A2 Neu, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, Lektionen 7 – 12

4535-13 Nubia Keyko Aguila Burgos Di. 19.00 – 21.15 Uhr. **20. Feb. – 18. Juni. 14x**

VHS Sonnemannstraße; € 190 **4535-14** Claudia Blijham-Sievers

4535-14 Claudia Blijham-Sievers Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **21. Feb. – 19. Juni, 14x** Bethmannschule; € 190

Online: Spanisch A2.2

Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 130 Unterrichtsstunden

Lehrwerk: Aula internacional Plus A2, Kurs und Übungsbuch mit Audios und Videos (deutsche Ausgabe), Klett Verlag, Lektionen 6 – 10

4535-97 Dr. Reynier Perez Hernandez Di, 18.00 – 20.15 Uhr, **20. Feb. – 18. Juni, 14x** Online; € 190

Spanisch A2.2 Flexi

Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 130 Unterrichtsstunden

Bei unseren Flexikursen haben Sie die Möglichkeit, an Terminen Ihrer Wahl sowohl in Präsenz als auch online teilzunehmen. Sie melden sich einfach bei einem der zwei unten genannten Kurse an und können dann beliebig zwischen Präsenz- und Online-Kurs wechseln. Unabhängig davon, bei welchem der zwei Kurse Sie sich anmelden, erhalten Sie die Zugangsdaten für den Online-Unterricht. Die Kursleitungen, die die zwei Kurse leiten, sprechen sich ständig ab, so dass die Inhalte beider Kurse immer gleich sind.

Natürlich können Sie aber auch die ganze Zeit bei einem der zwei Kurse bleiben.

Lehrwerk: Aula internacional Plus A2, Kurs und Übungsbuch mit Audios und Videos (deutsche Ausgabe), Klett Verlag, Lektionen 6 – 10

4536-01 Carola Del Rio de Friedrich Mo, 19.00 – 21.15 Uhr, **19. Feb. – 17. Juni, 14x** VHS Sonnemannstraße; € 190

4536-02 Maria Gabriela Della Schiava Mo, 19.00 – 21.15 Uhr, **19. Feb. – 17. Juni, 14x** Online; € 190

Online: Spanisch A2.3

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

- Schmerzen, Beschwerde und Symptome zu beschreiben
- Handlungen in der Vergangenheit und in der Gegenwart einzuordnen
- zu argumentieren und zu diskutieren
- Gefühle auszudrucken

Gemeinsam lernen für eine bessere Welt

... das ist das Ziel des UNESCO Programms "Bildung für nachhaltige Entwicklung" (BNE).

Gestalten Sie die Zukunft nachhaltig mit!

Weitere Informationen unter vhs.frankfurt.de/BNE Lehrwerk: Aula internacional Plus A2, Kurs und Übungsbuch mit Audios und Videos (deutsche Ausgabe), Klett Verlag, Lektionen 8 – 10

4537-90 Sharon Katherine Mielke-Toledo Fr, 18.00 – 19.30 Uhr, **08. März – 05. Juli, 15x** Online; € 135

B1

Spanisch B1.1

Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 170 Unterrichtsstunden

Auf dem Kursniveau B1 lernen Sie, die Hauptpunkte zu verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht. Sie lernen, sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete zu äußern. Sie lernen dabei insbesondere:

- zu erklären wie, wo und wann man etwas gelernt hat, über Lernerfahrungen zu sprechen
- Wünsche, Vorlieben und Bedürfnisse zu äußern
- über verschiedene Lebensstile und Lebensqualität zu sprechen
- eine Meinung zu vertreten, verschiedene Argumente vorzustellen und darauf zu reagieren

Lehrwerk: Con Gusto Nuevo B1, Kurs- und Übungsbuch, Klett Verlag, Lektionen 1 – 4

4550-03 Sharon Katherine Mielke-Toledo Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **05. März – 02. Juli, 14x** VHS Sonnemannstraße; € 190

Online: Spanisch B1.2

Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 210 Unterrichtsstunden

Lehrwerk: Aula Internacional Plus 3 (B1), Libro del alumno + audios y vídeos online, Klett Verlag, Lektionen 5 – 7

4562-97 Laura Zuniga Garrido Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **22. Feb. – 27. Juni, 14x** Online; € 190

Spanisch B1.3

Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 250 Unterrichtsstunden

Auf dem Kursniveau B1 lernen die Kursteilnehmenden, die Hauptpunkte zu verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht. Sie lernen, sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete zu äußern. Sie lernen dabei insbesondere:

- Feste und Veranstaltungen zu beschreiben
- über Landschaften, Klima und Gesellschaft zu sprechen
- eine kleine Präsentation vorzubereiten und zu halten
- über mehr oder weniger unwahrscheinliche Bedingungen zusprechen

Lehrwerk: Con Gusto Nuevo B1, Kurs- und Übungsbuch, Klett Verlag, Lektionen 9 – 12

4563-07 Alejandro L. Flores Bustamante Do, 19.00 – 21.15 Uhr, **22. Feb. – 27. Juni, 14x** VHS Sonnemannstraße; € 190

Online: Spanisch B1.3

Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 250 Unterrichtsstunden

Lehrwerk: Aula Internacional Plus 3 (B1), Libro del alumno + audios y vídeos online, Klett Verlag, Lektionen $8-10\,$

4563-94 Laura Zuniga Garrido Sa, 10.00 – 11.30 Uhr, **24. Feb. – 15. Juni, 15x** Online: € 135

Lektionen 5 – 7

4563-98 Dr. Reynier Perez Hernandez Mi, 18.00 – 20.15 Uhr, **06. März – 03. Juli, 14x** Online; € 190

B1+

Spanisch B1+

Sie haben lange mit einem Lehrwerk gearbeitet und haben die Hauptstrukturen der Sprache kennengelernt und einen Grundwortschatz gebildet. Sie können die meisten Alltagssituationen bewältigen. Sie möchten jetzt vor allem Ihre mündliche Sprechfertigkeit weiterentwickeln sowie Grammatik in Schwerpunkten wiederholen und verfeinern. Mit kurzen authentischen Texten und Konversationsübungen werden Sie aktuelle Themen der spanischen und lateinamerikanischen Gesellschaft und Landeskunde erarbeiten.

4571-16 Begoña Saenz Marin Do, 10.00 – 12.15 Uhr, **22. Feb. – 27. Juni, 14x** VHS Sonnemannstraße; € 190

Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben

4571-17 Sharon Katherine Mielke-Toledo Mi, 19.00 – 21.15 Uhr, **06. März – 03. Juli, 14x** Bethmannschule; € 190

Spanisch B1+/B2

Lehrwerk: Aula Internacional Plus 4 (B2.1), Klett Verlag **4571-19** Carola Del Rio de Friedrich Do, 19.00 – 21.15 Uhr, **22. Feb. – 27. Juni, 14x** VHS Sonnemannstraße: € 190

4571-20 Nord Claudia Blijham-Sievers Di, 10.00 – 12.15 Uhr, **20. Feb. – 18. Juni, 14x** Nordwestzentrum: € 190

Online: Spanisch B1+/B2+

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

4571-90 Eleonora DAuria Mo, 19.00 – 21.15 Uhr, **12. Feb. – 27. Mai, 14x** Online; € 190

4571-91 Laura Zuniga Garrido Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **26. Feb. – 24. Juni, 14x** Online; € 190

B2-C1

Spanisch B2+

En el nivel B2 del curso, mejorará su capacidad para comunicarse de forma espontánea y fluida, lo cual le permitirá mantener una conversación de manera más natural con hablantes nativos. Entre otras cosas, profundizará su capacidad para expresarse claramente y en detalle en una amplia gama de temas y será capaz de expresar su punto de vista sobre un tema de actualidad, así como de indicar las ventajas y desventajas entre varias opciones.

Lehrwerk wird bekanntgegeben

4580-04 Maria Rosario Duenas Garcia de Polavieja

Do, 18.00 – 20.15 Uhr, **22. Feb. – 13. Juni, 12x** Bettinaschule; € 190

Online: Spanisch B2+

Lehrwerk: Aula Internacional Plus 5 (B2.2), Klett Verlag

4580-90 Alejandro L. Flores Bustamante Di, 19.00 – 20.30 Uhr, **16. Apr. – 05. Nov., 21x** Online; € 190

Online: Spanisch C1+

En el nivel C1 del curso, aprenderá a usar el idioma de manera efectiva y flexible en un entorno social y profesional. Mejorará su capacidad para comunicarse de forma espontánea y fluida, sin necesidad de buscar palabras con tanta frecuencia, y aprenderá a expresarse de forma clara, estructurada y detallada sobre temas complejos.

Lehrwerk: Dominio C, Edelsa, Cornelson

4581-99 Eleonora DAuria
Di, 19.00 – 21.15 Uhr, **13. Feb. – 14. Mai, 14x**Online; € 190

Cursos de Tertulia Konversationskurs B2

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

4582-09 Silvia Singer Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **19. Feb. – 17. Juni, 14x** Elisabethenschule Pavillon D: € 190

Tertulia C1 Konversationskurs C1

4583-55 West *María Vázquez* Sa, 13.15 – 15.30 Uhr, **03. Feb. – 27. Apr., 12x** BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 190

Thai

A1

Online: Thai 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 vorzustellen
- die Uhrzeit zu nennen
- die Zeitform "Tempora"

Lehrwerk: Sanùg sabaai, Lehrbuch Ernst Klett Verlag, Lektionen 1 – 5

4602-75 *N.N.*Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **26. Feb. – 01. Juli, 15x** Online; € 200

A2

Online: Thai A2.6

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

Das Unterrichtsmaterial erhalten Sie im Kurs

4602-80 Orapim Bernart Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **22. Feb. – 13. Juni, 12x** Online; € 205

Tschechisch

Zum Tag der slawischen Schrift und Kultur (siehe S. 149)

Extras

Tschechisch zum Kennenlernen

In unserer Einführung erläutern wir Besonderheiten der tschechischen Sprache und Kultur. Das Lehrmaterial erhalten Sie im Kurs. Die Einführung ist auch als Einstieg für den Kurs Tschechisch A1.1 geeignet.

4607-23 Martin Ptasinski Sa, 15.00 – 15.45 Uhr, **25. Mai, 1x** VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

siehe auch: 4471-75, -79 oder -81: Mehrere slawische Sprachen gleichzeitig lernen

Online: Virtuelle Reise durch Tschechien

Wir reisen vom Bäderdreieck im Westen Böhmens über Prag ins mediterran anmutende, von Weinbergen bedeckte Südmähren. Wir besuchen Ceský Krumlov, Trebíc und Telc sowie das "Tschechische Meer" in Südböhmen, und natürlich schauen wir uns die größten Highlights in Tschechiens Metropolen Brünn, Olomouc, Pilsen und Ostrava an. Wir lernen etwas über die Kultur der Wallachen in Nordost-Mähren und reisen anschließend über das "Böhmische Paradies" nach Melník, wo wir im Schatten des mythologischen Berges Ríp unsere virtuelle Reise durch dieses wunderschöne Land im Herzen Europas ausklingen lassen. Cestuite s námi.

4607-26 *Martin Ptasinski* So, 14.00 – 15.30 Uhr, **30. Juni, 1x** Online: € 15

Regelangebot

A1

Online: Tschechisch A1.2 Kleine Gruppe 4 – 6 Teilnehmende

Auf dem Kursniveau A1 (Tschechisch A1.1 – A1.4) lernen Sie, vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden, die auf die Befriedigung ganz konkreter Bedürfnisse

im unmittelbarsten Lebensumfeld zielen. Sie lernen dabei insbesondere:

- sich (und andere) vorzustellen
- im tschechischen Café oder Restaurant etwas zu bestellen und Preise zu erfragen und zu verstehen
- nach dem Weg zu fragen

Lehrwerk: Cesky krok za krokem 1: Tschechisch Schritt für Schritt (2017), Arbeitsbuch

4607-30 Martin Ptasinski Fr, 18.30 – 20.45 Uhr, **02. Feb. – 22. März, 8x** Online: € 200

Türkisch

A₁

Türkisch 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 zu begrüßen und zu verabschieden
- sich mit Namen, Alter, Wohnort und Beruf vorzustellen und andere danach zu fragen
- Fragen nach der Herkunft und Nationalität stellen und solche zu beantworten
- die Grundzahlen 1 20 zu nennen

Lehrwerk: Kolay gelsin! Neu A1/A2, Kursbuch mit Audio-CD + Übungsbuch Kolay gelsin! Neu (A1/A2), Ernst Klett Verlag, Lektionen 1 – 3

4610-03 N.N.

Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **20. Feb. – 25. Juni, 15x** VHS Sonnemannstraße; € 200

Türkisch 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, die auf die Befriedigung ganz konkreter Bedürfnisse im unmittelbarsten Lebensumfeld zielen. Sie lernen dabei insbesondere:

- über Ihre Familie zu sprechen und Ihre Familienmitglieder und Freunde vorzustellen
- über die eigenen Sprachkenntnisse Auskunft zu geben
- über die Wochentage zu sprechen und die Tageszeiten anzugeben

Lehrwerk: Kolay gelsin! Neu A1/A2, Kursbuch mit Audio-CD + Übungsbuch Kolay gelsin! Neu (A1/ A2), Ernst Klett Verlag, Lektionen 4-6

4610-05 N.N.

Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **06. März – 10. Juli, 15x** VHS Sonnemannstraße; € 200

Türkisch A1.3

Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 90 Unterrichtsstunden

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:

- die Uhrzeit zu nennen und danach zu fragen
- die Tage und Tageszeiten zu nennen
- über Vergangenes zu fragen und zu berichten
- über Essgewohnheiten und Einkaufen zu sprechen, nach dem Preis zu fragen und im Restaurant zu bestellen

Lehrwerk: Kolay gelsin! Neu A1/A2 Übungsbuch, Ernst Klett Verlag, Lektionen 7-9

4610-07 N.N.

Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **22. Feb. – 04. Juli, 15x** VHS Sonnemannstraße; € 220

A2

Türkisch 5 (A2)

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

- über Vergangenes zu sprechen
- Wohnung und Wohngegend zu beschreiben
- den Arbeitsalltag zu beschreiben
- über Gesundheit und Krankheit zu sprechen Lehrwerk: Kolay gelsin! Neu A1/A2 Übungsbuch, Ernst Klett Verlag, Lektionen 10 – 13

4610-11 N.N.

Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **26. Feb. – 01. Juli, 15x** VHS Sonnemannstraße; € 220

A2/B1

Türkisch 8 (A2/B1)

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

- Bedingungen zu formulieren
- Wünsche zu äußern
- über Gewohnheiten zu berichten
- über Feste und Feiertage zu sprechen

4610-13 Nihan Hüda Pekyalcin

Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **21. Feb. – 26. Juni, 15x** VHS Sonnemannstraße; € 255

B2

Türkisch Konversation B2

Auf dem Kursniveau B2 lernen Sie, sich so spontan und fließend zu verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachler:innen gut möglich ist. Sie lernen u.a., sich zu einem breiten Themenspektrum klar und detailliert auszudrücken, einen Standpunkt zu einer aktuellen Frage erläutern und die Vor- und Nachteile verschiedener Möglichkeiten anzugeben.

Zusatzkosten für Kopien.

4610-15 Nihan Hüda Pekyalcin Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **22. Feb. – 04. Juli, 15x** VHS Sonnemannstraße; € 255

Ukrainisch

Zum Tag der slawischen Schrift und Kultur (siehe S. 149)

Extras

Ukrainisch zum Kennenlernen

Ukrainisch ist nach Russisch und zusammen mit Polnisch die zweitgrößte slawische Sprache und Muttersprache von etwa 50 Millionen Menschen. Obwohl Ukrainisch gewisse Ähnlichkeiten mit Russisch und Polnisch aufweist, handelt es sich keinesfalls um einen Dialekt dieser Sprachen. Ukrainisch steht diesen beiden Sprachen gleichwertig gegenüber und hat eine reiche sprachliche Tradition.

Heutzutage wird Ukrainisch in der Ukraine in sämtlichen Bereichen des öffentlichen Lebens verwendet. Es öffnet Türen zu einer einzigartigen Kultur, Geschichte und Literatur. Machen Sie sich bereit für eine faszinierende Reise in die Klänge der ukrainischen Sprache!

4612-32 Martin Ptasinski Sa, 14.00 – 14.45 Uhr, **25. Mai, 1x** VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Online: Virtuelle Reise durch die Ukraine

In diesem Kurs möchten wir Ihnen die Ukraine mit ihren Sehenswürdigkeiten näherbringen. Aufgrund der aktuellen Situation sind keine Reisen mehr möglich, dennoch möchten wir Ihnen einen Einblick in die ukrainischen Schätze geben, so dass Sie mit uns dieses wunderschöne und abwechslungsreiche Land im Osten Europas kennenlernen...

Wir hoffen sehr, dass alle diese Orte wieder besichtigt und gegebenenfalls wiederaufgebaut werden können

Wir beginnen unsere Reise in Lviv, der größten Metropole der Westukraine, wo wir der bewegten Geschichte dieser Stadt etwas auf den Grund gehen. In Kyiv besuchen wir das weltberühmte Höhlenkloster und flanieren über den Hrešcatyk, den Prachtboulevard der ukrainischen Hauptstadt. Über die zwei großen Städte Charkiv und Dnipro geht es weiter nach Odessa, der Metropole am Schwarzen Meer, wo wir die weltberühmte Potemkinsche Treppe besteigen. Von dort reisen wir schließlich in die ukrainischen Karpaten, wo wir eine ganz besondere Form der ukrainischen Folklore kennen lernen. Lernen Sie mit uns dieses wunderschöne

und abwechslungsreiche Land im Osten Europas kennen!

4612-42 Martin Ptasinski So, 16.00 – 17.30 Uhr, **30. Juni, 1x** Online: € 15

Online-Vortrag: Slava Ukraini Demokratie als Kampf für Freiheit und Unabhängigkeit

Demokratie ist weder Zufall noch Geschenk, sondern das Ergebnis von historischem Kampf und stetiger Verteidigung. Ein herausragendes Beispiel dafür ist der Freiheitskampf des ukrainischen Volkes gegen Russlands völkerrechtswidrigen Angriff seit 2014. Die rasche demokratische Entwicklung der Ukraine nach dem Zerfall der Sowjetunion störte die Putin-Regierung. Der Vortrag beleuchtet das Streben nach politischer und nationaler Freiheit in der Ukraine und dessen Bedeutung für den Erhalt dieses jungen Staates und seiner Gesellschaft. Welche Lehren können Europäer:innen daraus ziehen? Kann das ukrainische Verständnis von "Freiheit" eine Inspiration für die oft gespaltene EU sein?

4612-43 Martin Ptasinski So, 18.00 – 19.30 Uhr, **30. Juni, 1x** Online; € 15

Einführung in die ukrainische Ess- und Trinkkultur

Erleben Sie die Ukraine auf eine ganz besondere Art und verwöhnen Sie zudem Ihre Gaumen! Wir möchten Ihnen die Ukraine über die Kulinarik näherbringen.

Die ukrainische Küche ist sehr vielfältig und hat Elemente verschiedener europäischen Küchen aufgenommen.

Während unserer kulinarischen Führung erfahren Sie nicht nur viel über ukrainische Spezialitäten, sondern haben auch die Gelegenheit sie zu probieren. Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

Die Führung und Verkostung findet im ukrainischen Restaurant "Watra" statt.

4612-44 Maria Flock Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **10. Juli, 1x** Treffpunkt: Restaurant Watra, Grüneburgweg 29, 60322 Frankfurt; € 15

Bildungsurlaub

Ukrainische Woche A1

Dieser Bildungsurlaub für Anfänger ohne Vorkenntnisse bietet Ihnen die Möglichkeit, eine Woche die

Grundlagen der ukrainischen Sprache zu erlernen. Acht Unterrichtsstunden pro Tag ermöglichen Ihnen schnelle Lernfortschritte. Abwechslungsreiche Gesprächssituationen motivieren Sie spielerisch zum freien Sprechen. Und das Ganze ergänzen wir mit vielen interessanten Informationen über Land und Leute

4612-45 ® Martin Ptasinski Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **13. – 17. Mai, 5x** VHS Sonnemannstraße; € 280

B2

Infoveranstaltung Prüfung telc Ukrainisch B2

Online-Prüfung am 21.03.2024

Die voll digitalisierte telc Ukrainisch B2 Prüfung bietet Ihnen die Möglichkeit, ein anerkanntes Zertifikat zu erwerben, unabhängig von Ihrer Erfahrung. Das Zertifikat ist für alle geeignet, die ihre Sprachkompetenz aus beruflichen, ehrenamtlichen, akademischen oder anderen Gründen nachweisen müssen. Die Prüfung wird mehrmals im Jahr zum Selbstkostenpreis von 50,00 Euro angeboten. Wenn Sie mehr erfahren möchten, veranstalten wir einen Informationsabend auf Ukrainisch, bei dem Sie über die Inhalte und den Ablauf der Prüfung informiert werden und Fragen stellen können.

4612-50 N.N.

Mi, 17.30 – 19.00 Uhr, **06. März, 1x** VHS Sonnemannstraße; € 5

Online-Prüfung am 25.06.2024

4612-51 N.N.

Do, 17.30 – 19.00 Uhr, **13. Juni, 1x** VHS Sonnemannstraße; € 5

Ungarisch

A1

Ungarisch A1.6

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

- im Restaurant zu reservieren, zu bestellen und zu bezahlen
- Kleidung zu kaufen, Farben zu benennen und sich über das eigene Konsumverhalten sowie über Vorlieben und Fähigkeiten auszutauschen
- Tätigkeiten und Hobbys zu beschreiben und sich zu verahreden
- Statistiken zum Medienkonsum zu versprachlichen Lehrwerk: Magyar-OK A1 +, Pécsi Tudományegyetem

4613-03 Zsuzsanna Czipo Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **21. Feb. – 05. Juni, 12x** Klingerschule; € 205

A2

Ungarisch A2.5

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

Sie lernen dabei insbesondere:

- die Körperteile zu benennen und das Aussehen von Menschen detailliert zu beschreiben
- sich über Ihre Wohnsituation ausführlich zu unterhalten
- Ihre Einrichtungswünsche zu formulieren
- sich über die Vor- und Nachteile des Lebens in der Stadt bzw. auf dem Land auszutauschen

Lehrwerk: Magyar-OK A2 +, Pécsi Tudományegyetem

4613-05 Zsuzsanna Czipo Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **20. Feb. – 04. Juni, 12x** Klingerschule; € 205

Ungarisch A2.8

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:

- Ihren Lebenslauf zu erstellen
- sich auf ein Bewerbungsgespräch auf Ungarisch vorzubereiten
- Telefongespräche am Arbeitsplatz zu führen
- sich über Ihre Arbeit detailliert zu unterhalten

Lehrwerk: Magyar-OK A2 +, Pécsi Tudományegyetem

4613-07 Zsuzsanna Czipo Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **22. Feb. – 13. Juni, 12x** Klingerschule; € 205

B1/B2

Ungarisch Konversation B1/B2

Sie möchten Ihre Ungarisch-Kenntnisse vertiefen und verfestigen oder einfach Ungarisch besser sprechen und verstehen? Im Kurs legen wir den Schwerpunkt auf die mündlichen Fertigkeiten. An Hand von Zeitungsartikeln und Geschichten sprechen wir über alltägliche Themen, über Traditionen und Kultur in Ungarn. Die Teilnehmenden bestimmen selbst, welche Themen behandelt werden.

Zusatzkosten: für Kopien

Das Unterrichtsmaterial erhalten Sie im Kurs

4613-09 Eva Kardos Mi, 18.15 – 20.30 Uhr, **21. Feb. – 26. Juni, 15x** VHS Sonnemannstraße; € 255





Gesellschaft, Politik Psychologie

Frankfurt, Region, Umwelt

> Kunst, Kultur, Kreativität

> > Gesundheit

Deutsch als Fremdsprache

Sprachen

- können Sie sich Ihre Kompetenzen zertifizieren lassen
- erwartet Sie im Unterricht ein abwechslungsreicher mediendidaktischer Einsatz
- Iernen Sie mit neuen Medien und Web 2.0-Technologien

Beruf, Karriere, Computer, Internet

Allgemeine Informationen198	Audio, Video, Animation, 3D	.212
Microsoft Office Zertifikate (MOS)199	Social Media Marketing	.224
Computer und Internet201	Online-Marketing, Bloggen, Webdesign	.231
Smartphones und Tablets203	Programmieren, Robotik, KI	.235
Fextverarbeitung205	Betriebssysteme, Netze	.238
Fabellenkalkulation206	Rhetorik, Kommunikation	.239
Datenbanken210	Management	.245
Präsentation211	Wirtschaft, Ratgeber	.248
Bürokommunikation213	BWL, VWL, Rechnungswesen, Betriebspraxis .	249
Kombinationskurse – MS Office214	Xpert Business	252
Kostenfreie Software216	Office-Training	.254
Bild- und Fotobearbeitung216	Bewerbung, Berufsorientierung	.255
Design, Grafik, Layout218	Soziale und pädagogische Berufe	.256

Beruf, Karriere, Computer, Internet

Grundbildung, Besseres Deutsch

Spezielle Angebote

Beruf, Karriere, Computer, Internet

Wir fördern Ihre berufliche Power! Unsere fachlichen Qualifizierungen und Angebote zu Schlüsselkompetenzen bringen Sie beruflich und persönlich weiter.

Digitale Kompetenz für Alle

Fit im Umgang mit Computer, Tablet und Smartphone

An der Frankfurter VHS finden Sie ein umfassendes Sortiment an EDV-Kursen. Neben einführenden Computer, Tablet-, Smartphone- und Internet-Kursen, bieten wir intensive Trainings für Bürosoftware, aber auch zur Bild- und Videobearbeitung. Grundlagen für IT-Berufe finden Sie in den Bereichen Webdesign und Webentwicklung, Programmieren, Betriebssysteme und Netze. Alle unsere Kurse zielen darauf ab, Ihnen Orientierung im digitalen Alltag und der digitalisierten Arbeitswelt zu geben.

Neben Abend- und Wochenendkursen haben wir Bildungsurlaube aber auch kompakte Vorträge und Workshops im Programm. In einigen Kursen können Sie mit Ihrem eigenem Smartphone oder Tablet Jernen. Kostenfreies WLAN ist vorhanden.

Modularisierte Microsoft Office-Kurse

All unsere Office-Kurse sind modularisiert aufgebaut. Wählen Sie entsprechend Ihren Vorkenntnissen zwischen Grundlagen- und Aufbaukursen. Nutzen Sie unsere Selbsteinschätzungsbögen und lassen Sie sich beraten

MOS-Zertifikate

Wir sind autorisiertes Testcenter von Microsoft Office Specialist und führen einmal im Monat Microsoft Office-Prüfungen bei uns im Haus durch, weitere Informationen siehe Seite 200.

Bloggen, Netzwerken und Social Media Marketing

Unser Angebot richtet sich an alle, die Social Media beruflich nutzen möchten – Selbstständige, die sich selbst vermarkten, Mitarbeitende in PR-/ Marketing-Abteilungen, die in das Social Web einsteigen und Non-Profit-Organisationen, die neue Wege der effektiven Kommunikation suchen.

Wir bieten Ihnen eine breite Auswahl an Themen: von der Strategieentwicklung für eine erfolgreiche Marketingkampagne über Handwerkszeug wie erstelle ich einen Blog und/oder Content (z.B. Texte, Fotos, Stories, Videos oder Podcasts) bis hin zu Monitoring der Social Media-Aktivitäten.

KI, Robotik, Programmierung

Wir haben bisher Bildungsurlaube zum Thema Robotik, in Kooperation mit der Frankfurter Stadtbücherei angeboten. Nun ist auch bei uns ein Roboter eingezogen und wir können ihn in verschiedenen Kursen, wie auch im Kundenservice einbinden. Daher haben wir unser Angebot zu den Zukunftstechniken Web 3.0, semantische Spracherkennung, künstliche Intelligenz noch einmal erweitert.

Buchhaltung, BWL, Office-Training

Unsere Angebote für Wirtschaft, Rechnungswesen greifen mit ihren europäischen Xpert-Abschlüssen neue Trends auf. Sie erwerben fundierte kaufmännische Kenntnisse und Fähigkeiten – vom Einstieg bis zum professionellen Niveau.

Management, Kommunikation

Hier finden Sie eine große Vielfalt von Angeboten aus den Bereichen Sprechbildung, Rhetorik, Präsentation, Moderation, Führung, Selbst- und Zeitmanagement. Zu den meisten Themen bieten wir Bildungsurlaube an.

Soziale und pädagogische Berufe

Wir sind spezialisiert auf die Fort- und Weiterbildung im sozialpädagogischen Arbeitsfeld. Das umfangreiche Angebot zur fachlichen und persönlichen Weiterentwicklung richtet sich an pädagogische Fachkräfte (Erzieher:innen, Sozialpädagogen:innen, Lehrer:innen u.a.), Kindertagespflegepersonen und weitere Mitarbeitende in der Bildung, Erziehung und Betreuung von Kindern. Unsere Qualifizierungsangebote vermitteln Grundlagenwissen und geben neue Impulse in trägerübergreifenden und multiprofessionellen Lerngruppen.

Allgemeine Hinweise

Kleine Lerngruppen

Um ein Höchstmaß an individueller Unterstützung durch unsere Kursleiter:innen zu gewährleisten, arbeiten wir in kleinen Gruppen bis zu max. 12 Teilnehmenden. Außerdem steht in allen IT-Kursen jedem:r Teilnehmer:in ein eigener Computer für Übungszwecke zur Verfügung. Ausgenommen sind speziell gekennzeichnete Workshops, in denen Sie mit Ihrem eigenen Smartphone oder Tablet lernen.

Teilnahmevoraussetzung und Beratung

Bitte beachten Sie unbedingt die erforderlichen Vorkenntnisse zur Kursteilnahme. Diese sind im jeweiligen Ankündigungstext benannt. Ist der Kurs offen für alle Interessierte, sind keine Voraussetzungen benannt.

Für eine Beratung zur Einschätzung Ihrer Vorkenntnisse nehmen Sie bitte Kontakt mit uns auf. Gerne geben wir Ihnen differenziert Auskunft zu Inhalten und Zielen, und schnüren Ihnen ein auf Ihre Bedarfe abgestimmtes Kurspaket. Wir freuen uns auch über Anregungen zu neuen Weiterbildungsangeboten.

Begleitende Kursunterlagen

Wir empfehlen und verwenden in den EDV-Kursen die Unterrichtsmaterialien des Herdt-Verlags (www.herdt.de).



Bildungsurlaub BU

Die Bildungsurlaubsveranstaltungen behandeln in leicht gestraffter Form die gleichen Inhalte wie die modularisierten Kurse. Ein Teil des Unterrichts befasst sich mit gesellschaftspolitischen Themen wie z.B. Veränderung von Arbeitsplätzen durch EDV oder Datenschutz.

Die Anerkennungsunterlagen des Ministeriums stehen nach Verfügbarkeit auf unserer Website zum Download bereit oder werden Ihnen auf Wunsch zugeschickt.

Das Microsoft Office Specialist Programm

Lassen Sie sich Ihre Kenntnisse in Microsoft Office 2019 zertifizieren.

Der professionelle Umgang mit Microsoft Office-Produkten ist heute wichtiger denn je, denn Microsoft Office-Anwendungen gelten als Standard der Bürosoftware. Ein Nachweis dieser Kompetenz kann ein entscheidendes Kriterium für Ihren beruflichen Erfolg sein.

Microsoft bietet mit den Microsoft Office Specialist (MOS)-Zertifikaten weltweit einheitliche und anerkannte Nachweise über professionelle Kenntnisse im Umgang mit den Microsoft Office-Anwendungen.

Alle MOS-Prüfungen können unabhängig voneinander abgelegt werden. Bei jeder bestandenen Prüfung erhalten Sie ein Zertifikat.

MOS Associate

Mit den MOS Associate-Zertifikaten weisen Sie Ihre Grundlagenkenntnisse in den Programmen: Word, Excel, PowerPoint und Outlook nach.

Für das Zertifikat "Microsoft Office Specialist Associate" müssen Sie drei der vier Prüfungen: Word Associate, Excel Associate, PowerPoint Associate und Outlook Associate bestehen.

Nach Bestehen der dritten MOS Associate-Prüfung erhalten Sie automatisch das Zertifikat "Microsoft Office Specialist Associate".

MOS Expert

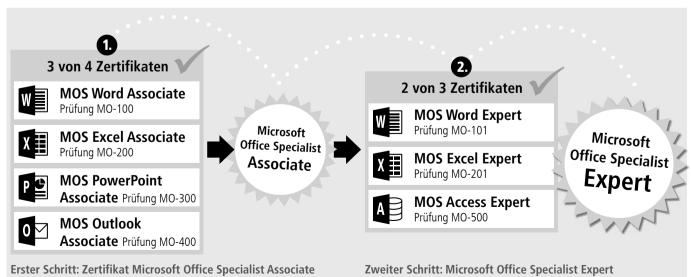
Die MOS Expert-Zertifizierung ist die höchste Kompetenzstufe. Mit den MOS Expert-Zertifikaten weisen Sie jeweils Ihre fortgeschrittenen Fähigkeiten in den Anwendungen Word, Excel und Access nach.

Für das Zertifikat "Microsoft Office Specialist Expert" müssen Sie ergänzend zum Zertifikat "Microsoft Office Specialist Associate" zwei der drei Prüfungen: Word Expert, Excel Expert und Access Expert bestehen.

Nach Bestehen der zweiten MOS Expert-Prüfung erhalten Sie automatisch das Zertifikat "Microsoft Office Specialist Expert".



Ihr Weg zum Microsoft Office Specialist Expert (Office-Version: 2019)



Prüfungsnummern von Microsoft: Microsoft hat den einzelnen Prüfungen innerhalb des MOS-Zertifikatssystem eindeutige Nummern vergeben. Sie verweisen weltweit einheitlich auf eine Prüfung (Microsoft-Anwendung/Version).

MOS-Prüfungen Frühjahr/Sommer 2024

Aktuell können Sie an der Frankfurter Volkshochschule die Prüfungen zur Office-Version 365 und 2019 ablegen. Sie haben Interesse an Zertifikaten auf Englisch? Sprechen Sie uns an.

Die Microsoft-Prüfungen werden innerhalb der jeweiligen Office-Anwendung durchgeführt. Für die Prüfungsaufgaben stehen Ihnen 50 Minuten Bearbeitungszeit zur Verfügung. Direkt im Anschluss erhalten Sie einen Bericht zu Ihrem Prüfungsergebnis.

Mit mindestens 70 Prozent der zu erreichenden Punkte haben Sie die Prüfung bestanden. Das Zertifikat wird Ihnen postalisch von Microsoft zugeschickt. Online können Sie jederzeit auf den Bericht und das Zertifikat zugreifen.

Die MOS-Prüfungen können auch ohne vorherigen Kursbesuch abgelegt werden.

Prüfungsort

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

Kosten

Retake-Prüfung: € 120

Die Prüfung beinhaltet eine Wiederholungsmöglichkeit, sofern Sie den ersten Versuch nicht bestehen. Spätestens nach vier Wochen muss die Wiederholungsprüfung abgelegt werden. Bestehen Sie die Prüfung, verfällt die Wiederholungsmöglichkeit. Eine anteilige Rückerstattung ist ausgeschlossen.

Abmeldefristen

Es gelten unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB, 6. Kündigung und Widerruf durch Teilnehmerinnen und Teilnehmer).

Beratung und Anmeldung

Bitte zögern Sie nicht, Kontakt mit uns aufzunehmen. Gerne beraten wir Sie zu den Microsoft-Zertifizierungen und unserem Kursangebot.

Charoula Tzoumis, Pädagogik Telefon: 069 212-48706

E-Mail: charoula.tzoumis.vhs@stadt-frankfurt.de

Petra Birkenstock, Verwaltung Telefon: 069 212-38345

E-Mail: petra.birkenstock.vhs@stadt-frankfurt.de

MOS-Infoveranstaltungen

Wir informieren Sie über das Microsoft-Zertifikatsystem, die Prüfungen und wie Sie sich darauf vorbereiten können.

Die Infoveranstaltung ist kostenfrei und findet online über die Videoplattform Zoom statt. Der Zugangslink wird Ihnen rechtzeitig vor der Veranstaltung per E-Mail zugeschickt.

9090-02: Mi, 13. März, 17.30 - 18.30 Uhr

Prüfungsauswahl und -termine Microsoft Office 2019

- MOS Word Associate (MO-100)
- MOS Excel Associate (MO-200)
- MOS PowerPoint Associate (MO-300)
- MOS Outlook Associate (MO-400)
- MOS Word Expert (MO-101)
- MOS Excel Expert (MO-201)
- MOS Access Expert (MO-500)

9091-02: 23. Feb., 09.00 - 10.30 Uhr

9091-04: 22. März. 09.00 - 10.30 Uhr

9091-06: 19. Apr., 09.00 - 10.30 Uhr

9091-08: 17. Mai, 09.00 – 10.30 Uhr

9091-10: 14. Juni, 09.00 – 10.30 Uhr

9091-12: 12. Juli, 09.00 – 10.30 Uhr 9091-14: 09. Aug., 09.00 – 10.30 Uhr

Kurse zur Prüfungsvorbereitung Microsoft Office-Kurse

Sie haben keine oder wenige Kenntnisse in den Office-Anwendungen und möchten sich gezielt Wissen aneignen, um sich auf die MOS-Prüfung vorzubereiten?

Unsere Office-Kurse sind modularisiert aufgebaut und bieten Ihnen die Möglichkeit, sich systematisch und konzentriert das notwendige Wissen für die MOS-Prüfungen anzueignen. Ihren Vorkenntnissen entsprechend können Sie zwischen einem Basis- oder Aufbaukurs wählen.

- Word I + II, siehe Seite 205
- Excel I + II + III, siehe Seite 206
- PowerPoint I + II, siehe Seite 211
- Outlook I + II, siehe Seite 213

MOS-Prüfungsvorbereitung

Sie verfügen bereits über vertiefte Kenntnisse der Office-Anwendungen und möchten sich gezielt auf die Prüfungssituation vorbereiten?

Dann empfehlen wir die Vorbereitung mit der Online-Plattform "Test4U". Hier erwerben Sie das prüfungsrelevante Wissen und können mithilfe einer Vielzahl von Onlineaufgaben und Hilfestellungen orts- und zeitunabhängig optimal für die Prüfung lernen. Wir empfehlen wöchentlich fünf bis sechs Stunden Lernzeit einzuplanen.

Zugangsdaten zur Lernplattform Test4U und eine kurze Einführung erhalten Sie bei Bedarf von uns.





Computer und Internet

Windows 11 – Basics

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 Iernen 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

5014-03 West *Biljana Varzic*Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **20.** + **21.** Apr., **2x**BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 110

5014-05 *Biljana Varzic*Mo + Mi, 10.00 – 17.00 Uhr, **01. + 10. Juli, 2x**VHS Sonnemannstraße; € 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.

- 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

5015-03 ® *Biljana Varzic*Mo − Fr, 09.00 − 16.00 Uhr, **17. − 21. Juni, 5x**VHS Sonnemannstraße; € 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.

- 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

5016-03 ® *Biljana Varzic*Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **26. – 30. Aug., 5x**VHS Sonnemannstraße; € 300

5016-05 West Biljana Varzic

Sa + So, 10.00 − 17.00 Uhr, **29. Juni + 06. Juli, 2x** BIKUZ − Bildungs- und Kulturzentrum; € 110

5016-07 Nord Biljana Varzic Mo + Mi, 10.00 – 17.00 Uhr,

26. Aug. + 04. Sep., 2x Nordwestzentrum; € 110

Windows 10 – Basics

Online-Meetings erfolgreich planen und umsetzen

Sicher im Umgang mit Windows und Zoom

Online-Meetings sind aus unserem Arbeitsalltag nicht mehr wegzudenken: interne Teambesprechungen, Workshops oder Kundenbetreuungen finden immer häufiger online statt. Doch keine Sorge! Sie lernen an Online-Meetings souverän teilzunehmen und diese erfolgreich zu planen.

Sie erfahren dann, wie Sie Videokonferenzen mit Zoom optimal vorbereiten und Inhalte visualisieren können. Außerdem erhalten Sie Tipps für den zuverlässigen Einsatz von Kamera- und Mikrofonfunktion und den sicheren Umgang mit technischen Herausforderungen.

Inhalte:

- Bedienung von Windows und Dateiverwaltung mit dem Explorer
- Technische Voraussetzungen
- Browser-Apps
- Funktionsumfang der Zoom App
- Planen, vorbereiten, moderieren
- Datenschutzrelevante Aspekte
- Online-Moderation und Kommunikationsregeln
- Tipps und Anregungen

Voraussetzungen: Grundlegende PC-Kenntnisse, sicherer Umgang mit Maus und Tastatur

5017-01 Biljana Varzic Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **21. + 23. Mai, 2x** VHS Sonnemannstraße; € 60

Windows 11 – Basics

Windows 11 für Umsteiger:innen

Sie haben auf Ihrem PC oder Laptop Windows 11 installiert und suchen nun nach einem Einstieg in das Betriebssystem, um sicher und gut damit arbeiten zu können? Wir richten uns an alle, die bereits Windows-Grundkenntnisse einer Vorgängerversion (Windows 10, 8 oder älter) besitzen und sich in kompakter Form mit Windows 11 vertraut machen möchten.

Das Hauptaugenmerk liegt auf den Änderungen zu Vorgängerversionen. Windows-Grundlagen können nicht mehr erläutert werden! Inhalte:

- Neue Funktionen von Windows 11
- Das neue Startmenü und die veränderte Taskleiste
- Arbeiten mit Ordnern, Dateien und Verknüpfungen
- Programme, Apps und Widgets
- Snap Layout und mehrere Desktops
- Tablet-Modus

Onlinekommunikation und Vernetzung mit Teams Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse einer Vorgängerversion

Nicht für PC-Anfänger:innen geeignet!

5018-01 West Biljana Varzic Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **05. Juni, 1x** BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 60

5018-03 *Biljana Varzic*Di, 18.00 – 21.15 Uhr, **27. Aug., 1x**VHS Sonnemannstraße; € 60

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 Iernen, 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

5019-03 West Biljana Varzic So, 14.00 – 17.15 Uhr, **07. Juli, 1x** BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 30

Tipps für den Alltag

IT-Sicherheit im Alltag

Sowohl im beruflichen als auch im privaten Umfeld spielen Computer und computerähnliche Geräte (Smartphones, Smart-TVs, Tablets etc.) eine immer größere Rolle. Leider wissen das auch vermehrt Kriminelle und nutzen dies zu ihrem Vorteil. In diesem Vortrag möchten wir Ihnen die Grundregeln der "digitalen Hygiene" näher bringen.

 Passwörter und Sicherheit – Wie gehe ich mit Passwörtern um und warum genügen Passwörter heutzutage nicht mehr?

- Phishing, Smishing, Vishing Wenn das organisierte Verbrechen anruft
- Verschlüsselung, VPN und Co. Wie bewege ich mich sicher im Web?
- Woran erkenne ich legitime Angebote und solche, die es nicht sind?
- Wie erkenne ich .'Fake News"?

Erforderliche Vorkenntnisse: grundlegende Computerkenntnisse

5030-01 Frank Thies Fr, 18.00 – 20.30 Uhr, **15. März, 1x** Online; € 27

5030-03 Ulf Klose Di, 18.00 – 20.30 Uhr, **06. Aug., 1x** VHS Sonnemannstraße; € 27

Online-Vortrag: eBay und Kleinanzeigen

Sie möchten online verkaufen? Während sich eBay als Versteigerungsplattform versteht, in letzter Zeit aber auch vermehrt 'Festpreise' anbietet, präsentiert sich Kleinanzeigen (ehemals eBay Kleinanzeigen) als Flohmarkt im Internet. Beide Portale sind leicht zugänglich, die Registrierung ist schnell erledigt. Doch worauf sollte man als privater und / oder gewerblicher Verkäufer achten? Im Vortrag erhalten Sie wertvolle Hinweise zu Verkaufsangeboten, zur Präsentation der Artikel (Galerie, Fotos, Zusatzoptionen, AGB) und zur Kaufabwicklung (Überweisung, PayPal, ClickandBuy). Einen Ausblick auf weitere Verkaufsplattformen runden den Vortrag ab.

Voraussetzung: Sicherer Umgang mit dem Internet

5033-01 Frank Thies Fr, 18.00 – 19.30 Uhr, **07. Juni, 1x** Online: € 18

Kleine Alltagshelfer Tipps und Tricks für den Computeralltag

Sie sind mit dem Computer vertraut und surfen regelmäßig im Internet, aber Sie stoßen immer wieder an Ihre Grenzen? Sie möchten sicherer im Umgang mit dem PC werden und nicht immer andere zu Rate ziehen? Dann sind Sie richtig in diesem Kurs. Wir beschäftigen uns mit Alltagshürden am PC: Wie erstellt man einen Screenshot oder eine PDF-Datei? Wie geht man mit E-Mails um, die nicht versendet wurden, weil der Anhang zu groß ist? Und wie installiert man eigentlich ein Programm? Tipps zur Internetrecherche, um eigenständig Lösungen für Ihre Computer- und Internetfragen zu finden, runden den Kurs ab.

Aufgrund der kleinen Gruppengröße können einzelne Themen aus der Gruppe aufgenommen werden. Voraussetzung: PC-Kenntnisse und Erfahrung im

Umgang mit dem Internet

5034-21 Stefan Heinrich Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **22.** + **24.** Apr., **2x** VHS Sonnemannstraße; € 60

Online: E-Mail Knigge Tipps für den richtigen Ton

E-Mails sind aus dem heutigen privaten und beruflichen Leben kaum wegzudenken. In diesem Kurs lernen Sie E-Mails effizient und wirksam zu schreiben sowie die bekannten Fallstricke zu vermeiden. Die "Netiquette" gibt es aus gutem Grund.

5035-01 Alexander Harth Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **19. Juni, 1x** Online: € 36

Online: Datenverwaltung und -sicherung

zwischen verschiedenen Geräten

Liegen Ihre Fotos, Ihre Musik oder Arbeitsdokumente auf unterschiedlichen Geräten, Speichermedien oder sogar in der Cloud, und haben Sie das Gefühl den Überblick zu verlieren? Ist der Speicher voll oder haben Sie sich ein neues Gerät gekauft und möchten vor dem Umzug Ihre Dateien sortieren und sichern?

In diesem Kurs erhalten Sie einen Überblick über am Markt erhältliche Soft- und Hardwarelösungen zur Sicherung und Verwaltung von Dateien sowie deren Synchronisation auf mehreren Geräten (Smartphone, Tablet, Computer). Dabei wird auch auf datenschutzrelevante Szenarien eingegangen, beispielsweise beim Ablegen von Kontaktdaten bei Cloud-Anbietern oder Onlineportalen.

Voraussetzung: Erfahrung im Umgang mit Computern und Internet

5036-01 Frank Thies Di, 18.00 – 20.30 Uhr, **16. Apr., 1x** Online; € 27

Online: Troubleshooting für Laien: Hilfe zur Selbsthilfe

Computer-Probleme selbst beheben

Sie sind immer wieder mit Fehlermeldungen Ihres Computers konfrontiert, würden diese gerne einschätzen können und kleinere Probleme selbst lösen? In diesem Kurs lernen Sie Fehlermeldungen zu verstehen, zu beheben oder an fachmännische Hilfe weiterzureichen.

Inhalte:

- ,Mein Computer geht nicht!' Probleme systematisch eingrenzen
- Datenrettung Wann und wie können meine Daten noch gerettet werden?

- Treiber Gerätemanager verstehen
- Schadsoftware Prävention und was tun bei Virenbefall?
- Taskmanager Prozesse und Auslastungen im Hintergrund
- Tipps zur Internetrecherche

Aufgrund der kleinen Gruppengröße können auch einzelne Themen aus der Gruppe aufgenommen werden

Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse und erste Erfahrungen mit der Installation von Software

5037-01 Frank Thies

Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **04. + 06. Juni, 2x** Online; € 60

Digitales Erbe

Vortrag: Worauf muss ich achten?

Wir alle verfügen über E-Mail-Konten, haben online Waren bestellt, Bücher und Filme heruntergeladen. Wir sind auf Social Media-Plattformen aktiv, nutzen Messengerdienste, speichern Texte und Bilder bewusst oder unbewusst auf 'der Cloud'. Unsere Kontaktdaten, Passwörter, Vorlieben, Erinnerungen sind für immer gespeichert.

Keiner mag darüber nachdenken, aber es wird passieren: wir sterben. Das ist keine Frage des Alters. Die Frage stellt sich: Was passiert mit dem, was von uns 'nur digital' existiert? Wer hat auf was Zugriff? Was ist Erbe und was nicht? Wie sichere ich den Zugriff auf meine Daten für wen? Ein Überblick und Denkanstöße zu unserer digitalen Existenz und dem Danach.

5038-01 Sabine Pallaske Di, 18.00 – 19.30 Uhr, **21. Mai, 1x** VHS Sonnemannstraße; € 18

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

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

5065-02 Stefan Heinrich

Nordwestzentrum; € 65

Di + Do, 18.00 - 21.15 Uhr, **05.** + **07.** März, **2x** VHS Sonnemannstraße; € 65

5065-04 West Biljana Varzic

Di + Do, 18.00 - 21.15 Uhr, **16.** + **18.** Apr., **2x** BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; \in 65

5065-06 Nord Stefan Heinrich Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **18. + 20. Juni, 2x**

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 Iernen 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

5066-02 Stefan Heinrich Di, 18.00 – 21.15 Uhr, **12. März, 1x** VHS Sonnemannstraße; € 35

5066-04 West *Biljana Varzic*Di, 18.00 – 21.15 Uhr, **14. Mai, 1x**BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 35

5066-06 Nord Stefan Heinrich Di, 18.00 – 21.15 Uhr, **25. Juni, 1x** Nordwestzentrum; € 35



Smartphone/Tablet mit Android – Ihr mobiles Büro

Einstellungen und Apps für Büroarbeiten

Ihr Smartphone bzw. Tablet ist ein Hochleistungsrechner, der in jede Tasche passt. Mit den richtigen Einstellungen und passenden Apps wird es zu Ihrem mobilen Büro:

Inhalte:

- Kontakte, Kalender, E-Mail, Konten verknüpfen
- Cloud, Online-Speicher, Daten versenden
- Browsereinstellungen, Dateimanagement, Datensicherung
- Windows-PC und Smartphone/Tablet verbinden über Kabel, WLAN und Bluetooth
- Synchronisierung mit dem Windows- PC (insbesondere Kalender, Kontakte, Browser-Lesezeichen, Outlook)

Office-Apps, Notizfunktion, Taskplaner und andere nützliche Apps

Kostenfreies WLAN ist vorhanden.

Voraussetzung: Erfahrung im Umgang mit Ihrem Android Smartphone/Tablet

Bitte mitbringen: Smartphone und/oder Tablet (ab Android Version 6), Ladekabel

5069-02 Stefan Heinrich Di. 18.00 – 21.15 Uhr. **11. Juni. 1x** VHS Sonnemannstraße: € 35

iPhone/iPad

iPhone/iPad sicher und kreativ nutzen Einsatzmöglichkeiten im Überblick

Sie haben sich ein iPhone/iPad zugelegt oder sind in der Entscheidungsfindung? Lernen Sie Ihr neues Gerät kennen und sicher einzusetzen. Wir besprechen u.a. vorinstallierten Apps (App Store, Safari, Kamera, Finder) und wie Sie Apps von Drittanbietern auswählen und (de-)installieren können. Nach einer kurzen Einführung erhalten Sie Gelegenheit die gezeigten Schritte an Ihrem iPhone/iPad nachzuvollziehen.

Inhalte:

- Wischtechnik und Gestensteuerung
- Flemente des Startbildschirms
- Software-Tastatur
- Einrichtung wichtiger Einstellungen u.a. WLAN/ mobile Daten
- Vorteile und sinnvolle Nutzung von iCloud (Kontakte, Mail, Kalender, Notizen, Lesezeichen)
- Tipps zur Datenübertragung und Synchronisierung mit dem Computer oder Mac

Bitte mitbringen: iPhone/iPad (aufgeladen) mit aktuellem Betriebssystem, Ladekabel Bitte beachten: Es ist möglich mit einem iPad-Leihgerät der VHS zu arbeiten. Kostenfreies WLAN ist vorhanden.

5080-02 Biljana Varzic Di + Do, 18.00 - 21.15 Uhr, **09. + 11. Juli, 2x** VHS Sonnemannstraße; € 65

Offene Sprechstunde für iPhone/ iPad

Programm Sie haben Fragen rund um die Verwendung Ihres iPhones / iPads? Dann bringen Sie diese doch einfach zum Kurs mit! Gemeinsam klären wir Ihre Fragen und Sie gewinnen mehr Sicherheit im Umgang mit Ihrem Mobilgerät. Sie erhalten außerdem Tipps, wie Sie hilfreiche Erklärvideos online zu Ihren individuellen Fragestellungen finden und sich in Zukunft leicht selbst weiterhelfen.

NEU im

Bitte mitbringen: iPhone/iPad (aufgeladen) mit aktuellem Betriebssystem, Ladekabel

5082-02 Biliana Varzic Mo, 18.00 - 21.15 Uhr, **29. Apr., 1x** VHS Sonnemannstraße; € 35

Apps

Kursreihe und kostenfreie Sprechstunde

Tauchen Sie ein in die Welt der Smartphone-Apps. In dieser Kursreihe widmen wir uns drei Schwernunkten:

- Apps als Alltagshelfer (13. August, Kursnr. 5085-
- Praktische Smartphone-Funktionen: Sprachsteuerung, Übersetzung, Navigation (15. August, Kursnr. 5085-04)
- Sicher mit Browser-Apps im Internet surfen (20. August, Kursnr, 5085-06)
- Clouddienste clever nutzen (22. August, Kursnr. 5085-08)

Die vorgestellten Apps funktionieren auf Android-Smartphones und -Tablets sowie auf iPhones und iPads.

Bitte mitbringen: Smartphone/Tablet, Ladekabel Kostenfreies WLAN ist vorhanden.

Weitere Fragen können Sie in der Sprechstunde zur Kursreihe direkt mit unserer Kursleiterin klären. Wenn Sie alle 4 Kurse aus der Reihe buchen, ist die Sprechstunde am 29. August für Sie kostenfrei (Kursnr. 5085-10).

Sprechen Sie mich an: Susanne Fränznick Telefon: 069 212-38391

E-Mail: susanne.fraenznick.vhs@stadt-frankfurt.de

NEU im

Programm

NEU im

Programm

Apps als Alltagshelfer App-Special 1: (Kostenfreie) Apps für (fast) alle Lebenslagen

Steigern Sie Ihre Produktivität und Kreativität im Alltag mit Apps zum Scannen und Verwalten von Dokumenten oder zur Bildbearbeitung. Lernen Sie Apps kennen, die Ihnen dabei helfen, Fremdsprachen zu erlernen und die geistige wie auch die körperliche Fitness zu verbessern! Erfahren Sie außerdem, wie Sie Apps sicher (de-)installieren und den Play Store/App Store richtig nutzen.

5085-02 Biliana Varzic Di, 18.00 – 20.30 Uhr, **13. Aug., 1x** VHS Sonnemannstraße; € 29

Praktische Smartphone-**Funktionen**

App-Special 2: Sprachsteuerung, Übersetzung und Navigation clever nutzen

Lernen Sie praktische Funktionen Ihres Smartphones kennen. Erfahren Sie z.B. wie Sie Ihr Smartphone per Sprachbefehl steuern oder Texte schnell übersetzen lassen. Sie erhalten Tipps, wie Sie eine Route mit Ihrem Smartphone planen und wie Sie sich z.B. über Streckensperrungen oder Sehenswürdigkeiten informieren können. Lernen Sie, wie Sie Ihr Smartphone als cleveren Alltagshelfer einsetzen und erhalten Sie Tipps zum Schutz der persönlichen Daten.

5085-04 Biljana Varzic Do. 18.00 - 20.30 Uhr. **15. Aug., 1x** VHS Sonnemannstraße; € 29

Smart surfen mit Browser-Apps

App-Special 3: Tipps für ein sicheres Surfveranügen mit dem Smartphone

Wie gelingt es die Internetsuche effizienter und zielführender zu gestalten? Wie werden Downloads richtig durchgeführt und interessante Webseiten gespeichert? Welche Möglichkeiten gibt es, um die Privatsphäre im Internet zu wahren? Und wie gelingt ein datensparsamer Umgang mit ,Cookies`? Welche Methoden gibt es, um sich vor Online-Betrug zu schützen? Diese Fragen wollen wir im Kurs gemeinsam klären.

5085-06 Biljana Varzic Di, 18.00 - 20.30 Uhr, 20. Aug., 1x VHS Sonnemannstraße: € 29

Clouddienste clever nutzen Apps Special 4 – Daten mit dem Smartphone synchronisieren, sichern und übertragen



NEU im

NEU im

Programm

Irgendwann ist der interne Smartphone-Speicher voll oder die Daten müssen von einem alten Gerät auf ein Neues übertragen werden. Doch wie funktioniert die Synchronisierung und Übertragung der Daten? Welche Vorteile bieten Clouddienste und wie können sie sicher genutzt werden? Lernen Sie die unterschiedlichen Möglichkeiten zur Synchronisierung, Speicherung und Übertragung von Daten kennen. Erhalten Sie Hinweise zum Vorgehen und Tipps für ein sicheres Backup.

5085-08 Biljana Varzic Do, 18.00 – 20.30 Uhr, **22. Aug., 1x** VHS Sonnemannstraße; € 29

Sprechstunde: Ihre Fragen zu Smartphone-Apps Programm App-Special 5: Hier gibt es Antworten und eine Anleitung zur Selbsthilfe mit YouTube

In dieser Sprechstunde haben Sie die Gelegenheit Ihre Fragen rund um Apps zu klären. Darüber hinaus erhalten Sie Tipps, wie Sie zukünftig auch die Videoplattform YouTube zur Klärung Ihrer Fragen nutzen können. Denn YouTube bietet praktische Erklärvideos rund um Apps und Smartphones. Wir zeigen Ihnen wie Sie gezielt auf der Plattform suchen und Alltagsfragen schnell selbst lösen können.

5085-10 Biljana Varzic Do, 18.00 — 19.30 Uhr, **29. Aug., 1x** VHS Sonnemannstraße: € 29

Textverarbeitung

Word 2021

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

5100-04 West Peter Specht

Sa + So, 10.00 – 17.00 Ühr, **08. + 09. Juni, 2x** BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 130, Mat. Kosten € 5

5100-06 Biljana Varzic

Sa, 10.00 — 17.00 Uhr, **13. + 20. Juli, 2x**VHS Sonnemannstraße; € 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

5103-04 Biljana Varzic

Sa, 10.00 - 17.00 Uhr, **03.** + **10.** Aug., **2x** VHS Sonnemannstraße; € 130, Mat. Kosten € 5

Lange Texte mit Word Berichte, Gutachten & wissenschaftliche Arbeiten strukturiert verfassen

Lange Texte anzufertigen, stellt viele Word-Anwender:innen vor Probleme, die endlose Arbeit verheißen. Durch den gekonnten Einsatz automatisierter Verfahren wird das Formatieren jedoch zur Nebensache.

Inhalte u. a.:

- Dokument- und Formatvorlagen
- Automatisierte Gliederung, Verzeichnisse erstellen
- Excel-Tabellen integrieren, Abbildungen beschriften
- Arbeiten mit Abschnitten, Kopf- und Fußzeile bearbeiten, Seitenzahlen formatieren

Fuß- und Endnoten einfügen

Bitte beachten: Dieser Kurs ist nicht für Word-Anfänger:innen geeignet!

Voraussetzung: Word 2021 I – Basiswissen für Anfänger:innen (Kurs-Nr.: 5100) und Word 2021 II – professionelle Textgestaltung (Kurs-Nr.: 5103) oder vergleichbare Kenntnisse

5104-02 Dr. Jürgen Riehl

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **27.** + **28. Apr., 2x** VHS Sonnemannstraße; € 130

5104-04 Biljana Varzic Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **17. + 24. Aug., 2x** Online; € 130

Online: Seriendruck in Word Etikettendruck, Serienbrief und -mail erstellen

Mit dem Seriendruck in Word können Briefe, E-Mails und Etiketten automatisiert und effektiv erstellt werden. In diesem Kurs lernen Sie mit einem Hauptdokument und einer Datenquelle die Seriendruckfunktion in Word einzusetzen.

Inhalte:

- Hauptdokument mit Datenguelle verbinden
- Datensätze ändern und/oder hinzufügen

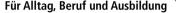
- Seriendruckfelder einfügen/anordnen
- Bedingungen für Leerzeichen bei fehlendem akademischem Grad
- Bedingungen für Adressfeld und Anrede bei zwei akademischen Graden
- Fehlerprüfung
- Seriendruck fertigstellen und zusammenführen

Voraussetzung: Grundkenntnisse in Word, Windows Dateiverwaltung (Kurs-Nr.: 5019) oder vergleichbare Kenntnisse

5108-02 Heidi Katting Mo, 09.00 – 14.30 Uhr, **11. März, 1x** Online: € 50

KI-Chatbot

ChatGPT als Schreibassistenz nutzen



ChatGPT ist ein auf künstlicher Intelligenz basiertes Sprachmodell, das speziell für die Generierung von Textinhalten entwickelt wurde. Wollen auch Sie wissen, wie Sie ChatGPT gezielt einsetzen können? Sie erfahren in diesem Kurs, wie Sie ChatGPT dabei unterstützen kann Inhalte für Freizeit, Ausbildung oder Beruf zu generieren. Nach einer Einführung ins Thema künstlicher Intelligenz erhalten Sie einen praxisnahen Überblick, wie Sie mit ChatGPT effektiv arbeiten, wertvolle Tipps und Tricks sowie welche Fallstricke es im Umgang mit ChatGPT zu vermeiden gilt. Sie bekommen die Gelegenheit ein eigenes Benutzerkonto anzulegen und Übungen selbst auszuführen.

5109-02 Biljana Varzic Mo + Mi, 18.00 – 20.30 Uhr, **10. + 12. Juni, 2x** VHS Sonnemannstraße; € 53

Tabellenkalkulation

Excel 2021

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.:

NEU im

Programm

- 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-Arbeitsbild-
- 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

5141-02 ® Anja Geiling Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **19. – 23. Feb., 5x** VHS Sonnemannstraße: € 300. Mat. Kosten € 10

5141-04 West W Klaus-Dieter Schmidt Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **18. – 22. März, 5x** BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 300, Mat. Kosten € 10

5141-06 (a) Anja Geiling Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **15. – 19. Apr., 5x** VHS Sonnemannstraße; € 300, Mat. Kosten € 10

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

5141-10 ® Anja Geiling Mo − Fr, 09.00 − 16.00 Uhr, **17. − 21. Juni, 5x** VHS Sonnemannstraβe; € 300, Mat. Kosten € 10

5141-12 I Dr. Jürgen Riehl Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **15. – 19. Juli, 5x** VHS Sonnemannstraße; € 300, Mat. Kosten € 10

5141-14 ® *K*laus-Dieter Schmidt Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **26. – 30. Aug., 5x** VHS Sonnemannstraße; € 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 7eit
- 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

5142-02 Anja Geiling

Sa + So, 10.00 - 17.00 Uhr, **17.** + **18. Feb., 2x** VHS Sonnemannstraße; € 130, Mat. Kosten € 5

5142-04 Nord Lutz Kotthoff

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

5142-06 Lutz Kotthoff

Di + Do, 18.00 - 21.15 Uhr, **16. – 25. Apr., 4x** VHS Sonnemannstraße; € 130, Mat. Kosten € 5

5142-08 West Klaus-Dieter Schmidt

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **25. + 26. Mai, 2x** BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 130. Mat. Kosten € 5

5142-10 Anja Geiling

Sa + So, 10.00 - 17.00 Uhr, **15.** + **16.** Juni, **2x** VHS Sonnemannstraße: € 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

5142-14 Peter Specht

Sa + So, 10.00 - 17.00 Uhr, **17.** + **18. Aug., 2x** VHS Sonnemannstraße: € 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, VER-GLEICH, SUMMEWENNS, ZÄHLENWENNS)

- 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

5143-02 BU Anja Geiling

Mo – Fr, 09.00 - 16.00 Uhr, **04. – 08. März, 5x** VHS Sonnemannstraße; € 300, Mat. Kosten € 10

5143-04 ® *Klaus-Dieter Schmidt*Mo − Fr, 09.00 − 16.00 Uhr, **22.** − **26. Apr., 5x**VHS Sonnemannstraβe: € 300. Mat. Kosten € 10

5143-06 Nord ® Oliver Ochssner
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **17. – 21. Juni, 5x**Nordwestzentrum: € 300. Mat. Kosten € 10

5143-08 BU Anja Geiling

Mo – Fr, 09.00 - 16.00 Uhr, **12. – 16. Aug., 5x** VHS Sonnemannstraße; € 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. SUMMEWENNS, VER-GLEICH, INDEX

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

5144-02 Anja Geiling

Sa + So, 10.00 - 17.00 Uhr, **02.** + **03.** März, **2x** VHS Sonnemannstraße; € 130, Mat. Kosten € 5

5144-04 Anja Geiling

Sa + So, 10.00 - 17.00 Uhr, **06.** + **07.** Juli, 2x VHS Sonnemannstraße; € 130, Mat. Kosten € 5

5144-06 Nord Klaus-Dieter Schmidt Sa + So, 10.00 - 17.00 Uhr, **10.** + **11.** Aug., **2x** Nordwestzentrum; € 130, Mat. Kosten € 5

Excel spezial

Excel 2021 III + Pivot

Intensivkurs Tabellenkalkulation (Aufbau)

Sie verfügen über gute Excel-Kenntnisse und möchten Ihr Wissen in Bezug auf professionelle Funktionen der Tabellenkalkulation erweitern. Sie wollen große Datenmengen mithilfe von Pivot-Tabellen analysieren, zusammenfassen und auswerten? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Inhalte u.a.:

- Arbeiten und rechnen mit mehreren Arbeitsblättern und Mappen
- Gültigkeitsprüfung
- Konsolidierung von Daten
- Bedingte Formatierungen
- Textfunktionen
- Weitere Funktionen z. B. SUMMEWENNS, VER-GLEICH, INDEX
- Excel-Tabellen-Objekte
- Große Datenlisten als Excel-Tabellen optimieren
- Tabellen-Daten mit PivotTables auswerten
- PivotTables erstellen, formatieren und manipulieren
- PivotTables mit Datenschnitten und Zeitachsen filtern
- Besonderheiten von PivotCharts
- Kurze Einführung in PowerPivot

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

5145-02 BU Anja Geiling

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **18. – 22. März, 5x** VHS Sonnemannstraße; \in 300, Mat. Kosten \in 5

5145-04 BU Anja Geiling

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **08. – 12. Juli, 5x** VHS Sonnemannstraße; \in 300, Mat. Kosten \in 5

Pivot Tabellen in Excel 2021

Excel bietet die Möglichkeit, Listen, die z.B. aus Datenbanken übernommen wurden, in übersichtliche Tabellen zu überführen. Das Instrument hierzu – die Pivot Funktion – wird ausführlich behandelt. Inhalte u.a.:

- Excel-Tabellen-Obiekte
- Große Datenlisten als Excel-Tabellen verwalten
- Tabellen-Daten mit PivotTables auswerten
- PivotTables erstellen und formatieren
- PivotTables mit Datenschnitten filtern
- Daten mit PivotCharts grafisch darstellen
- Kurze Einführung in PowerPivot

Voraussetzung: Gute Excel-Kenntnisse

5146-02 Oliver Ochssner

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **09. + 10. März, 2x** VHS Sonnemannstraße: € 140

5146-04 Anja Geiling

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **04.** + **05. Mai, 2x** VHS Sonnemannstraße: € 140

5146-06 Dr. Jürgen Riehl

Sa + So, $10.00 - \overline{17.00}$ Uhr, **22.** + **23.** Juni, **2x** Online: € 140

5146-08 Oliver Ochssner

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **10.. + 11. Aug., 2x** VHS Sonnemannstraße: € 140

PowerPivot und Datenbanken in Excel

Wie kann man Excel als Datenbanklösung verwenden? Welche Möglichkeiten gibt es Daten aus vorhandenen Datenbanken mit Excel auszuwerten? Was bietet Microsoft Access als Alternative zu Excel? Die Antworten und Lösungen zu diesen Fragen werden im Kurs behandelt.

- Excel Tabellen erstellen und verwenden
- Excel DB-Funktionen
- Daten aus Datenbanken mit Excel auswerten
- Datenbank-Tabellen als Excel-Tabellen verknüpfen
- PowerPivot als Werkzeug für die Auswertung
- Daten mit "Abrufen und Transformieren" (früher PowerQuery) importieren und anpassen
- Access statt Excel als Datenbank verwenden
- Demo: Einfache Access-Datenbank erstellen

Voraussetzung: Gute Excel-Kenntnisse und Grundlagen Pivot

5147-02 Oliver Ochssner

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **11.** + **12. Mai, 2x** VHS Sonnemannstraße: € 140

5147-04 Oliver Ochssner

Sa + So, 10.00 − 17.00 Uhr, **24.** + **25. Aug., 2x** VHS Sonnemannstraße; € 140

Hybrid: Daten erfassen, verwalten und auswerten Vom Datenchaos zur Datenanalyse mit Microsoft Office

In vielen Bereichen fallen Daten in
Listenform an und müssen ausgewertet werden. Dafür bietet Microsoft
die Produkte MS-Forms, Access, Excel
und Power-BI Desktop an. Im Kurs
lernen Sie viele Möglichkeiten Daten in
Tabellenform mit den Excel-Instrumenten
PivotTables, PowerPivot und PowerQuery
zu importieren, transformieren und auszuwerten sowie Ergebnisse in PivotCharts grafisch

darzustellen. Zudem erhalten sie einen Einblick in Power-BI Desktop, um interaktive Berichte mit visuellen Analysen zu erstellen. Inhalte u.a.

- Daten in MS-Forms erfassen
- Daten in Access verwalten
- Daten mit Excel "Abrufen und Transformieren"
- Daten verknüpfen und auswerten mit PowerPivot
- Daten mit PivotTables auswerten und mit Pivot-Charts grafisch darstellen
- Berichte erstellen mit Power-BI Desktop

Voraussetzung: Excel Grundlagen

5148-02 ® *Oliver Ochssner* Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, 10. – 14. Juni, 5x VHS Sonnemannstraße + Online; € 300

Datenaufbereitung und -visualisierung mit Power BI Desktop

Datenquellen verbinden, transformieren und visualisieren

Power BI Desktop ermöglicht eine Verbindung mit Daten herzustellen, diese zu transformieren und zu visualisieren. Es ist eine kostenlose Anwendung von Microsoft, die auf dem lokalen Computer installiert wird. Im Kurs erlernen Sie verschiedene Datenquellen zu verbinden und zu bereinigen, Datenmodelle mittels Drag & Drop sinnvoll aufzubauen und in Berichten zu visualisieren. Sie lernen verschiedene Möglichkeiten kennen Berichte über den Power BI-Dienst zu veröffentlichen.

Inhalte:

Power BI Desktop herunterladen und installieren
• Importieren von verschiedenen Datenquellen

Was bedeutet Hybrid?

Sie entscheiden flexibel, ob Sie an den einzelnen Kursterminen online oder in Präsenz teilnehmen. Die Online-Teilnehmenden nutzen einen virtuellen Kursraum und werden im VHS-Kursraum mit Bild, Ton und ggf. Bildschirminhalten zugeschaltet. Umgekehrt wird die Kursleitung mit Bild, Ton und Bildschirminhalten in den virtuellen Kursraum übertragen. Zusätzlich wird der gesamte VHS-Kursraum mit den Präsenz-Teilnehmenden durch eine Panoramaaufnahme abgebildet,

aktive Redner:innen werden hervorgehoben.

Als virtueller Kursraum wird die Videoplattform Zoom genutzt.

- Beziehungen im Datenmodell zwischen Tabellen erstellen
- Daten mit Power Query-Editor filtern, bereinigen und transformieren
- Erstellen von visuellen und interaktiven Berichten
- Möglichkeiten Berichte zu veröffentlichen

Voraussetzung: Excel Grundlagen

5149-02 Oliver Ochssner Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **29.** + **30. Juni, 2x** VHS Sonnemannstraße; € 140

Online: Excel 2021 – Formeln und Funktionen

Formeln und Funktionen geschickt einsetzen

Sie arbeiten schon länger mit dem Programm Excel und verfügen über fundierte Excel-Kenntnisse und möchten aber erfahren, welche Möglichkeiten Excel noch zu bieten hat? In diesem Kurs erfahren Sie, wie man für verschiedenste Bereiche Formeln und Funktionen miteinander kombiniert, um sie zielgerichtet und effizient einzusetzen.

Inhalte u.a.:

- Verwendung von relativen, absoluten und gemischten Bezügen, Zellnamen und Bereichsnamen in Formeln und Funktionen
- Anwendung von mehrfachen Verschachtelungen und Verkettungen
- Einsatz der Funktionen aus den Kategorien Logik, Information, Matrix, Nachschlagen und Verweisen, Mathematik und Trigonometrie

Voraussetzung: Windows 10 Dateiverwaltung (Kurs-Nr.: 5019), Excel 2021 I (Kurs-Nr.: 5140), Excel 2021 II (Kurs-Nr.: 5142) und Excel 2021 III (Kurs-Nr.: 5144) oder vergleichbare Kenntnisse

5151-02 Dr. Jürgen Riehl Sa, 10.00 – 13.30 Uhr, **16. + 23. März, 2x** Online; € 70

Online: Excel 2021 – Formulare erstellen

Sie verfügen über fundierte Excel-Kenntnisse und möchten erfahren, welche Möglichkeiten Excel bietet, um Formulare nach eigenen Wünschen zu erstellen und optimal zu gestalten. Sie erfahren, wie Sie Formatierung zur Gestaltung eines Formulars einsetzen, Formulare mit Steuerelementen ausstatten und Arbeitsabläufe als Makro speichern und ausführen.

Inhalte u.a.:

- Grundlagen Formulare
- Formulare erstellen, gestalten, optimieren und schützen

- Formular mit Kommentaren, bedingter Formatierung, Gültigkeitsregeln und Steuerelementen versehen
- Makroaufzeichnung vorbereiten, aufzeichnen und testen
- Schaltfläche zum Einfügen des Datensatzes erstellen

Voraussetzung: Windows 10 Dateiverwaltung (Kurs-Nr.: 5019), Excel 2021 I (Kurs-Nr.: 5140), Excel 20121II (Kurs-Nr.: 5142) und Excel 2021 III (Kurs-Nr.: 5144) oder vergleichbare Kenntnisse

5154-02 Dr. Jürgen Riehl Sa, 10.00 – 13.30 Uhr, **29. Juni + 06. Juli, 2x** Online; € 70

Online: Alles über Excel-Tabellen

Sie nutzen viele Listen in Excel wie z.B. Personallisten, Umsatzlisten, Kundenlisten, Artikellisten und viele mehr? Durch das Verwenden von Excel-Tabellen-Objekten werden durch die einheitlichen Designs das Formatieren als auch die Berechnungen in den Excel-Tabellen einfacher. Zusätzlich können praktische Filter verwendet werden. Im Online-Kurs erfahren Sie anhand von praxisorientierten Beispielen und kurzen Übungen, wie Sie die Excel-Tabellen-Objekte nutzen und anwenden.

- Tabellen aus endlosen Datenlisten erstellen
- Tabellen mit der speziellen Formelsprache für Tabellen rechnen
- Datenschnitt-Filter für Tabellen einrichten
- Tabellen mit Excel-PivotTables auswerten
- Tipps zu Excel-VBA-Makros für Tabellen

Voraussetzung: Grundkenntnisse in Excel (Excel-Oberfläche und Erstellung von Funktionen)

5156-02 Oliver Ochssner So, 10.00 – 15.15 Uhr, **23. Juni, 1x** Online: € 50

Online: Excel Fehler vermeiden und erkennen

Immer wieder hört man in der Presse von fatalen Excel-Fehlern, die teilweise viele Millionen Euro an Schaden verursachen. Anhand von mehreren Fallbeispielen begeben wir uns im Online-Kurs auf die Fehlersuche in Excel und wie diese erkennbar und vermeidbar sind

Inhalte u.a.:

- Excel-Fehlermeldungen und deren Bedeutung: Tabellen, XVERWEIS, SVERWEIS und weitere Funktionen
- Überstundenauswertung prüfen mit PivotTables
- Fehleingaben mit der Excel-Datenüberprüfung vermeiden

- Tabellen richtig verknüpfen
- Relationen im Datenmodell mit Abrufen und Transformieren
- Falschen MwSt.-Satz mit Excel-Inquire finden Voraussetzungen: Gute Excel-Kenntnisse

5157-02 Oliver Ochssner
Di + Do, 18.00 – 20.30 Uhr, **14. + 16. Mai, 2x**Online; € 53

VBA-Programmierung in Excel

VBA mit Excel I

Dieser Kurs führt in die Programmiersprache Visual Basic for Applications (VBA) ein, mit deren Hilfe Makros für die Office-Anwendungen von Microsoft erzeugt werden können. Der Kursbesuch versetzt Sie in die Lage, Makros für Excel aufzuzeichnen, einfache Programme selbst zu schreiben und Makros auf der Excel-Oberfläche zur Verfügung zu stellen. Der Kursschwerpunkt liegt auf der selbständigen Programmierung von Makros.

Inhalte u.a.:

- Was ist VBA?
- Wichtige Sprachelemente und deren Einsatz in Makros: Dialoge, Variablen, Verzweigungen, Schleifen, Prozeduren, Funktionen
- Verwaltung von Makros: Makrosicherheit, Makrokomfort, Makroweitergabe, Makro-Buttons anlegen

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

5160-02 Oliver Ochssner Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **24.** + **25.** Feb., **2x** VHS Sonnemannstraße; € 140

5160-04 Dr. Jürgen Riehl Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **25. + 26. Mai, 2x** Online; € 140

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

5162-02 ® Dr. Jürgen Riehl Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **26. Feb. – 01. März, 5x** VHS Sonnemannstraße; € 300

5162-04 ® *Oliver Ochssner* Mo − Fr, 09.00 − 16.00 Uhr, **08.** − **12. Apr., 5x** VHS Sonnemannstraße; \in 300

5162-06 I Dr. Jürgen Riehl Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **13. – 17. Mai, 5x** VHS Sonnemannstraße; € 300

VBA mit Excel II

Die Kenntnisse aus dem Kurs VBA mit Excel I werden umfassend erweitert. Insbesondere der systematische Zugriff auf Excel-Objekte (Arbeitsmappen, Tabellenblätter, Zellbereiche etc.) wird intensiv angewendet und geübt. Auf typische Anfängerfehler wird ebenfalls eingegangen. Inhalte u.a.:

- Objekte mit Eigenschaften und Methoden verwenden
- Arbeiten mit großen Datenbeständen (blatt- und mappenübergreifend)
- Eingebaute VB-Konstanten, eingebaute Dialogbox, benutzerdefinierter Dialog (Formular)
- Programmierhilfen und Fehlerbehandlung

Sie können die Programmierung mit VBA in den Excel Versionen 2010 bis 2021 sowie 365 anwenden

Voraussetzung: VBA mit Excel I (Kurs-Nr.: 5160) oder vergleichbare Kenntnisse

5164-02 Oliver Ochssner Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **16.** + **17. März, 2x** VHS Sonnemannstraße: € 140

5164-04 Dr. Jürgen Riehl Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **15.** + **16.** Juni, **2x** Online: € 140

Online: VBA mit Excel III Add-Ins, Objekte und Tabellen

Mit guten Grundkenntnissen in VBA kann in diesem Kurs ein Add-In-Projekt erarbeitet werden. Add-Ins stellen eine bequeme Möglichkeit dar, VBA-Projekte an andere Nutzer:innen weiterzugeben, auch wenn diese nur geringe Excel- und gar keine VBA-Kenntnisse besitzen. Das Add-In soll u.a. benutzerdefinierte Funktionen bereitstellen, die von anderen VBA-Prozeduren, aber auch als Formel im Tabellenblatt genutzt werden können. Inhalte u.a.:

- Programmierung von Excel-Dialogen
- Arbeit mit objektgesteuerten Schleifen
- Programmierung intelligenter Tabellen-Objekte
- Einsatz von Makrooptionen zur Kategorisierung und Beschreibung eigener Funktionen
- Programmgesteuerte Installation eines Add-Ins
- Einbindung von UserForms in Add-Ins

Voraussetzung: VBA mit Excel I (Kurs-Nr.: 5160) und VBA mit Excel II (Kurs-Nr.: 5164) oder vergleichbare Kenntnisse

5166-02 Dr. Jürgen Riehl Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **13. + 14. Juli, 2x** Online: € 140

Online: VBA mit Excel IV Anwendungsübergreifende Programmierung

Nutzer:innen von VBA Programmierungen in Excel können hier ihre Kenntnisse ausbauen. Insbesondere die Fernsteuerung von anderen Office-Anwendungen mit Hilfe von VBA-Makros, die aus Excel heraus gestartet werden können, nimmt breiten Raum ein. Die ferngesteuerte App kann, muss aber nicht am Bildschirm in Erscheinung treten. Inhalte u.a.

- Arbeiten mit erweiterten VBA-Bibliotheken
- Early/late binding und Programmierung für unterschiedliche Office-Versionen
- Fortgeschrittene Techniken der Fehlerbehandlung
- Automatisierter Datenaustausch zwischen Office-Programmen (z.B. Serienbrief mit Adressen aus Excel oder Outlook, automatisierter E-Mail-Versand (mit/ohne Anhang) über Outlook aus Excel

Voraussetzung: VBA mit Excel I (Kurs-Nr.: 5160) und VBA mit Excel II (Kurs-Nr.: 5164) oder VBA mit Excel

I + II (Kurs-Nr.: 5162) oder vergleichbare Kenntnisse

5167-02 Dr. Jürgen Riehl Sa + So, 10.00 - 17.00 Uhr, **17.** + **18.** Aug., 2x Online; € 140

VBA mit Excel III + IV Intensivkurs Programmiersprache (Aufbau)

Interessent:innen mit guten Grundkenntnissen in VBA, die diese ausbauen und vertiefen möchten, können sich hier praxistaugliche Lösungen erarbeiten.

Inhalte u.a.:

- Einordnung und Abgrenzung von VBA in der Welt der Programmiersprachen
- Programmierung der Excel-Dialoge (Datei öffnen etc.)
- Objekte und Objektvariablen
- Erweiterte VBA-Bibliotheken
- Fortgeschrittene Techniken der Fehlerbehandlung
- Modulare Programmierung
- Automatisierter Datenaustausch zwischen Office-Programmen
- Office-Automatisierung: Office-Anwendungen fernsteuern

Voraussetzung: VBA mit Excel I (Kurs-Nr.: 5160) und VBA mit Excel II (Kurs-Nr.: 5164) oder vergleichbare Kenntnisse

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



Datenbanken

Access 2021

Online: Verwendung von Access oder Excel

Entscheidungshilfe bei der Datenverwaltung

In diesem Vortrag wird mit Hilfe von praxisorientierten Beispielen veranschaulicht, ob es besser ist Ihre Daten eher in Access oder in Excel zu verwalten. Zudem werden die Vor- und Nachteile als auch die Gemeinsamkeiten von Excel und Access aufgezeigt. Im Allgemeinen sollte Access vorzugsweise für die Datenverwaltung genutzt werden. Im Gegenzug ist Excel grundsätzlich besser bei der Datenanalyse.

5179-02 Oliver Ochssner Mi, 18.00 – 19.30 Uhr, **10. Juli, 1x** Online; € 16

Access 2021 I

Intensivkurs Datenbank (Einstieg)

Sie möchten eine Datenbank nicht nur bedienen, sondern auch aufbauen können? Hier lernen Sie heides

Inhalte II a :

- Planung und Einrichtung einer Access-Datenbank
- Anlegen und Einrichten von Tabellen
- Flexible und gezielte Datenauswertung mit Abfragen und Berichten
- Kalkulationen mit Tabellendaten
- Datenpflege mit Formularen (Masken)
- Mehrere Tabellen in Beziehung setzen und gemeinsam auswerten
- Etiketten- und Seriendruck mit Access-Daten
- Möglichkeiten und Grenzen von MS Access, Abgrenzung zu MS Excel

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

5180-04 ® *Oliver Ochssner* Mo − Fr, 09.00 − 16.00 Uhr, **01. − 05. Juli, 5x** VHS Sonnemannstraße: € 300

Access 2021 II

Intensivkurs Datenbank (Aufbau)

Nutzer:innen von Access können hier ihre Kenntnisse ausbauen. In diesem Kurs lernen Sie fortgeschrittene Konzepte der Datenbank-Einrichtung und -Nutzung kennen.

Inhalte u.a.:

- Daten importieren und exportieren
- Komplexe Auswahlabfragen erstellen
- Mit Aktionsabfragen Daten gezielt und massenhaft verändern
- Datenquelle von Formularen/Berichten erweitern/ austauschen
- Fortgeschrittene Formular-Techniken (Summenbildung. Vorschaltformulare für Abfragen)
- Einsatz von Access-Makros
- Anpassung der Access-Symbolleiste
- Datenbank-Theorie und Datenbank-Entwicklung (Feld, Datensatz, Schlüssel, Beziehung, referentielle Integrität, Normalform)
- Sicherer Ein- und Mehr-Benutzerbetrieb von Access-Datenbanken
- Datenbank-Verwaltung und -Pflege (Komprimierung, Reparatur, Obiektabhängigkeiten. Datensicherung)

Voraussetzung: Access I (Kurs-Nr.: 5180) oder vergleichbare Kenntnisse

5182-02 BU Dr. Jürgen Riehl Mo - Fr, 09.00 - 16.00 Uhr, **05. - 09. Aug., 5x** VHS Sonnemannstraße; € 300

Access 2021 SQL I-III

Intensivkurs Datenbanksprache

Sie erlernen den Umgang mit Structured Ouerv Language (SQL) in einer Access-Umgebung. In der Hauptsache werden wir eigenständig SQL-Abfragen schreiben und ausführen. Daneben wird die Migration einer Access-Datenbank auf einen MySQL-Server behandelt.

Der Kurs bietet Ihnen eine systematische Einführung in SOL, soweit dies in Access einsetzbar ist. Inhalte u.a.:

- Auswahlabfragen (Auswertung)
- Aktionsabfragen (Datenänderung)
- Datendefinitionsabfragen (Tabelleneinrichtung und -änderung)
- Datenbank Administration (Rechteverwaltung)

Sie erhalten einen Überblick über die Möglichkeiten von SQL und erlernen die Sprache soweit, dass Sie Access zur selbständigen Programmierung von Abfragen verwenden können.

Voraussetzung: Access I (Kurs-Nr.: 5180) oder vergleichbare Kenntnisse

5185-02 BU Dr. Jürgen Riehl Mo - Fr, 09.00 - 16.00 Uhr, **26. - 30. Aug., 5x** VHS Sonnemannstraße; € 300

Präsentation

PowerPoint 2021

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
- Folien und Handzettel drucken
- Speichern und exportieren der Präsentation u.a.

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

5230-02 West Peter Specht

Sa, 10.00 - 17.00 Uhr, 24. Feb., 1x BIKUZ - Bildungs- und Kulturzentrum; € 70. Mat. Kosten € 5

5230-04 Biljana Varzic Sa, 10.00 - 17.00 Uhr, **25. Mai, 1x** VHS Sonnemannstraße: € 70. Mat. Kosten € 5

5230-06 Nord Biljana Varzic Sa, 10.00 - 17.00 Uhr, **27. Juli, 1x** Nordwestzentrum; € 70, Mat. Kosten € 5

PowerPoint 2021 I + II Intensivkurs Präsentationen ansprechend und kreativ gestalten

In diesem Bildungsurlaub beschäftigen Sie sich intensiv mit dem Programm PowerPoint. Als Einstieg lernen Sie die Arbeitsoberfläche sowie das Gestalten von Folien mit Text und Bildern kennen. Anschließend wird sich mit professionellen Visualisierungstechniken der Gestaltung, SmartArt-Grafiken, Diagrammen, Animationseffekten und dem Folienmaster befasst. Sie erhalten Gestaltungstipps für ansprechende Präsentationsfolien und die Möglichkeit, eigene Präsentationen zu kreieren und sich Feedback einzuholen.

Die Kursinhalte sind identisch mit den Kursbausteinen PowerPoint 2021 I (Kurs-Nr.: 5230) und PowerPoint 2021 II (Kurs-Nr.: 5232) sowie Gestaltungsprinzipien für Präsentationen (Kurs-Nr.: 5234)

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

Biljana Varzic 5231-02 BU Mo - Fr. 09.00 - 16.00 Uhr. 24. - 28. Juni. 5x VHS Sonnemannstraße; € 300, Mat. Kosten € 10

PowerPoint 2021 II

Professionell Visualisieren

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

- Formen einfügen und gruppieren
- SmartArt-Grafiken erzeugen und gestalten
- Bilder bearbeiten
- Tabellen gestalten
- Mit Lineal, Gitternetz- und Führungslinien arbeiten
- Folien aus anderen Präsentationen einfügen
- Folienmaster und eigene Vorlagen verwenden
- Sprungmarken (Hyperlinks) verwenden und Animationen

Voraussetzung: PowerPoint 2021 I – Basiswissen für den Einstieg (Kurs-Nr.: 5230) oder vergleichbare Kenntnisse

5232-02 West Peter Specht

Sa + So, 10.00 - 17.00 Uhr, **16.** + **17.** März, **2x** BIKUZ - Bildungs- und Kulturzentrum; € 130. Mat. Kosten € 5

5232-04 Biljana Varzic

Sa + So, 10.00 - 17.00 Uhr, 08. + 09. Juni, 2xVHS Sonnemannstraße; € 130, Mat. Kosten € 5

Online: Gestaltungsprinzipien für Präsentationen

PowerPoint-Präsentationen ansprechend gestalten

In diesem Online-Workshop lernen Sie wichtige Gestaltungsprinzipien kennen, um Inhalte aussagekräftig und wirkungsvoll darstellen zu können. Sie erfahren worauf Sie bei der Gestaltung und Kombination von Texten, Grafiken und Diagrammen achten sollten.

Anhand von Negativbeispielen werden Gestaltungsprinzipien für gute Präsentationsfolien abgeleitet, illustriert und besprochen. Sie erhalten Gelegenheit sich mit anderen Teilnehmenden über die erzeugten Effekte auszutauschen und dabei die wichtigsten Grundsätze zur Gestaltung ansprechender Präsentationen zu verinnerlichen.

Voraussetzungen: PowerPoint-Kenntnisse sind von Vorteil

5234-02 *Biljana Varzic* Di, 18.00 – 20.30 Uhr, **19. März, 1x** Online; € 25

Online: PowerPoint-Folienmaster Vorteile, Tipps & Tricks!

Wäre es nicht schön, wenn Sie Anpassungen an Ihren Präsentationen mit nur wenigen Klicks vornehmen könnten? Sollen z. B. alle Folien mit denselben oder ausgewählten Schriftarten und Bildern (Logos) gestaltet sein? Das und vieles mehr gelingt Ihnen mit dem Folienmaster im Handumdrehen! In diesem Kurs erhalten Sie eine Vorstellung vom Konzept des Folienmasters und wie Sie ihn für Ihre Ziele richtig einsetzen. Anhand praktischer Beispiele lernen Sie, wie Sie typische Aufgaben mit Hilfe des Folienmasters schneller erledigen.

Voraussetzung: PowerPoint 2021 I – Basiswissen für den Einstieg (Kurs-Nr.: 5230) oder vergleichbare Kenntnisse

5238-02 Biljana Varzic Di, 18.00 – 21.15 Uhr, **02. Juli, 1x** Online; € 35

Prezi, Canva & Co.

Kreative Präsentationen mit Prezi, Canva & Co. gestalten

Sie möchten möglichst kostenlos, einfach und schnell ansprechende und schöne Grafiken, Poster oder Präsentationen erstellen? Im Kurs lernen Sie Prezi, Canva sowie weitere Präsentations-Apps kennen und wie Sie mit Prezi effektvolle und dynamisch ablaufende Präsentation im Handumdrehen erstellen können. Erfahren Sie, wie es Ihnen gelingt mit Canva kreative und ansprechende Inhalte mit vorgefertigten Vorlagen zu gestalten.

NEU im

Im Kurs erhalten Sie Gelegenheit die vorgestellte Software in der Gratis-Version selbst zu testen. Hierzu können Sie einen Account anlegen und praxisbezogene Übungen durchführen.

Voraussetzung: PC-Grundlagen, sicherer Umgang Maus und Tastatur

5240-02 *Biljana Varzic*Di, 18.00 – 21.15 Uhr, **16. Juli, 1x**VHS Sonnemannstraße; € 35



Bürokommunikation

Outlook 2021

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

5250-02 Dr. Jürgen Riehl So, 10.00 — 17.00 Uhr, **17. März, 1x** VHS Sonnemannstraße; € 65

5250-04 Nord Lutz Kotthoff Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **25. Mai, 1x** Nordwestzentrum; € 65

5250-06 Dr. Jürgen Riehl Sa, 10.00 — 17.00 Uhr, **27. Juli, 1x** VHS Sonnemannstraße; € 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 **5252-02** Dr. Jürgen Riehl

Sa + So, 10.00 - 17.00 Uhr, **20. Apr. + 21. Apr., 2x** VHS Sonnemannstraße: € 130

5252-04 Nord Lutz Kotthoff

Sa + So, 10.00 − 17.00 Uhr, **22.** + **23. Juni, 2x** Nordwestzentrum; € 130

OneNote

OneNote

Notizbuchverwaltung

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

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

5255-02 Nord Lutz Kotthoff So, 10.00 – 17.00 Uhr, **28. Apr., 1x** Nordwestzentrum: € 65

5255-04 Lutz Kotthoff Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **06. Juli, 1x** VHS Sonnemannstraße; € 65

Microsoft Teams

Online: Microsoft Teams Der zentrale Ort für Teamarbeit in Microsoft 365

Microsoft Teams ist ein Kollaborationstool von Microsoft, mit der Sie Besprechungen durchführen können. Dabei wird Ton und Video eingesetzt, der Chat benutzt und von verschiedenen Funktionen zur gemeinsamen Nutzung von Fenstern und Dokumenten Gebrauch gemacht. Nach einer Vorführung innerhalb von MS Teams selbst werden Techniken zur Planung und Organisation von Besprechungen sowie der Einrichtung von Teams (Arbeitsgruppen) und Dokumentbibliotheken erläutert.

Anzeige



Microsoft 365 als Vorteilsangebot für KursteilnehmerInnen:



Nur € 14,90 Inkl. MwSt./pro Jahr*

Das umfangreichste Office inkl. Outlook für Windows oder MAC.

Weitere Informationen:

www.cobra-shop.de/ office-bildung

 Sonderpreis f
ür vhs-KursteilnehmerInnen im Bereich Beruf / EDV. Änderungen und Irrt
ümer vorbehalten.

www.cobra-shop.de/office-bildung

Tel.: 07531/892360 Email: info@cobra-shop.de

- Kosten und Nutzen
- Aufbau der App (Desktop/Mobilgeräte)
- Wichtige Funktionen: Chat, Anruf, Besprechung
- Bedeutung, Einrichtung und Nutzung von Teams (Arbeitsgruppen)
- Nutzungsszenarien: Meeting, Arbeiten von unterwegs oder von zu Hause, Teamworking, Ressourcenverwaltung
 Es gibt Gelegenheit zu ausführlichen Übungen.

5257-02 Dr. Jürgen Riehl Sa, 14.00 – 18.30 Uhr, **08. Juni, 1x** Online: € 47

Kombinationskurse – MS Office

Office 2021

Online: VBA Programme mit KI erstellen



Abläufe in Excel und PowerPoint automatisieren (Einstieg)

Die Programmiersprache Visual Basic for Applications (VBA) ermöglicht die Automatisierung von Abläufen in Microsoft-Office-Programmen. In diesem Kurs Iernen Sie, wie Künstliche Intelligenz bei der Erstellung von VBA-Makros für die Office-Produkte Excel und PowerPoint unterstützen kann. Nach Abschluss dieses Kurses können Sie KIs wie z.B. Chat-GPT und Google Bard gezielt nach VBA-Makros fragen, diese in Excel-Mappen und Präsentationen einbauen und ausführen. Zusätzlich können Sie Fehler im Code finden und beheben. Inhalte:

- Chat-GPT nach einem VBA-Programm fragen
- Sich mit Chat-GPT unterhalten und Ergebnisse verbessern
- Code an der richtigen Stelle einfügen
- Verschiede Möglichkeiten den Code zu starten
- Programme testen und Fehler verbessern
- Problem mit den "KI-Halluzinationen"

Voraussetzung: Grundkenntnisse in Excel und PowerPoint, Programmierkenntnisse sind nicht erforderlich

Bitte mitbringen: Chat-GPT-Konto und Google-Konto für Bard

5271-02 Oliver Ochssner So, 10.00 – 17.00 Uhr, **11. Feb., 1x** Online; € 70

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-, Absatzund 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

5272-04 ® Anja Geiling Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **08. – 12. Apr., 5x** VHS Sonnemannstraße; € 300, Mat. Kosten € 15

5272-06 ■ Anja Geiling Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **03. – 07. Juni, 5x** VHS Sonnemannstraβe; € 300, Mat. Kosten € 15

5272-08 West ® Klaus-Dieter Schmidt Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **01. – 05. Juli, 5x** BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 300, Mat. Kosten € 15

5272-10 ® Anja Geiling Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **29. Juli – 02. Aug., 5x** VHS Sonnemannstraße; € 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, SVERWEIS, WVERWEIS und XVERWEIS), 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

5274-02 ® *Klaus-Dieter Schmidt* Mo − Fr, 09.00 − 16.00 Uhr, **11. − 15. März, 5x** VHS Sonnemannstraβe; € 300, Mat. Kosten € 15

5274-04 (a) Anja Geiling Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **13. – 17. Mai, 5x** VHS Sonnemannstraße; € 300, Mat. Kosten € 15

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

5274-08 ® Anja Geiling Mo − Fr, 09.00 − 16.00 Uhr, **19. − 23. Aug., 5x** VHS Sonnemannstraβe; € 300, Mat. Kosten € 15

Word und PowerPoint 2021 Intensivkurs Textverarbeitung und Präsentation (Einstieg)

In diesem Anfänger:innenkurs lernen Sie in Word und PowerPoint, wie Sie Dokumente und Präsentationen erstellen. Ziel ist die grundlegenden Funktionen von PowerPoint und Word kennenzulernen und anzuwenden

Inhalte u.a.:

- Word: Oberfläche und Ansichten, Texteingabe und -korrektur
- Seitengestaltung, Zeichen und Absatzformatierung, Rahmen, Schattierung, Symbole, Sonderzeichen, Datum und Seitenzahlen einfügen, Autokorrektur und Silbentrennung, Rechtschreib- und Grammatikprüfung, Aufzählungen und einfache Nummerierungen. Druck
- PowerPoint: Operfläche und Ansichten, Folien einfügen, Textgestaltung, Design und Folienlayout verwenden, Kopf- und Fußzeilen, Designfarbe, -schrift und Hintergrund anpassen, Aufzählungen und Nummerierungen

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

5280-02 ® Anja Geiling Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **22. – 26. Apr., 5x** VHS Sonnemannstraße; € 300, Mat. Kosten € 10

Word und Outlook 2021 Grundlagen professioneller Bürokommunikation

Sie möchten sich in kurzer Zeit EDV-Grundlagen für eine professionelle Bürotätigkeit aneignen? In diesem Kurs machen Sie sich von Grund auf mit den Office-Anwendungen Word und Outlook vertraut. Anhand praxisorientierter Beispiele erarbeiten Sie sich typische Lösungen für den Einsatz im beruflichen Arbeitsalltag. Sie lernen Textdokumente zu bearbeiten, Geschäftsbriefe nach DIN 5008 zu gestalten und Serienbriefe zu erstellen. Mit

Outlook werden Sie u.a. effektiv E-Mails verwalten, Besprechungen mit dem Terminplanungsassistenten organisieren und Verteilerlisten erstellen.

Der Kurs eignet sich auch für diejenigen, die ihre Kenntnisse in Word und Outlook systematisch auffrischen und effektive Arbeitsweisen einüben wollen.

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

5281-02 I *Dr. Jürgen Riehl* Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **01. – 05. Juli, 5x** VHS Sonnemannstraße: € 300

Word, Excel und Outlook 2021 (Einstieg)

Intensivkurs Textverarbeitung, Tabellenkalkulation, Bürokommunikation (Einstieg)

Der Kurs richtet sich an Einsteiger:innen für Word, Excel und Outlook sowie an Personen, die mit diesen Programmen erste Erfahrung gesammelt haben und diese vertiefen möchten. Sie erhalten eine Einführung in die Benutzung der Programme mit dem Ziel, selbständig Textdokumente und Kalkulationstabellen zu erstellen, Dokumente/Tabellen an eigene Bedürfnisse anzupassen und die Verwaltung des Büroalltags zu bewältigen.

Inhalte u.a.:

Word: Texterfassung, -korrektur, -gestaltung, Tabellen, Grafiken, Druck, Rechtschreibprüfung, Autorkorrektur

Excel: Dateneingabe, –korrektur, Aufbau von Tabellen, Tabellengestaltung, Kalkulationsformeln, Umgang mit großen Tabellen, Diagrammen, Druck Outlook: schreiben, senden und beantworten von E-Mails mit Anhängen, Kalender, Aufgaben, Adressbücher, Verteilerlisten

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

5282-02 I Dr. Jürgen Riehl Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **04. – 08. März, 5x** VHS Sonnemannstraße; € 300

Effizient arbeiten mit Word, Excel und Outlook 2021

Automatisierung von Routinearbeiten

Word, Excel und Outlook 2021 bieten viele Möglichkeiten, die auch nach langjähriger PC-Nutzung oft nicht genutzt werden. Erlernen Sie das Erstellen von Dokument- und Formatvorlagen, um längere Texte schnell zu gestalten. Inhaltsverzeichnisse automatisch erstellen oder lange Texte und Tabellen einfach systematisch gliedern. Nutzen Sie die vielfältigen Möglichkeiten von Makros, um den PC bei Routinearbeiten für sich arbeiten zu lassen. Inhalte u.a.:

- Optimale Vernetzung vorhandener Dokumente zwischen den Programmen
- Erstellen von Serienbriefen mit unterschiedlichen Datenguellen
- Handling großer Tabellen
- Sortieren, Filtern und Berechnen
- Bildschirm- und druckertaugliche Einrichtung des Tabellenlayouts
- effektive Adressbuchverwaltung

Voraussetzung: Gute Kenntnisse in Word, Excel und Outlook

NEU im

Programm

Kostenfreie Software

Mit LibreOffice beruflich und privat arbeiten

Für Ein- und Umsteiger:innen

In diesem Kompaktkurs erfahren Sie, wie Sie erfolgreich von Microsoft Office zur kostenlosen Softwarelösung LibreOffice wechseln. Sie erhalten eine intensive Einführung in den LibreOffice-Programmen Writer, Calc und Impress. Am Ende des Kurses werden Sie über die erforderlichen Fähigkeiten verfügen, um LibreOffice in Büro- und privaten Anwendungen erfolgreich einzusetzen. Inhalte u.a.:

- Vergleich von LibreOffice und Microsoft Office
- Installation von LibreOffice auf verschiedenen Plattformen
- Konvertierung von Microsoft Office-Dateien zu LibreOffice

Fundierte Einführung in die Textverarbeitung mit Writer, Tabellenkalkulation mit Calc und Präsentation mit Impress

Kursunterlagen werden als PDF-Datei zur Verfügung gestellt.

Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse Bitte mitbringen: USB-Stick

5290-02 Anja Geiling Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **29. + 30. Juni, 2x** VHS Sonnemannstraße; € 130

Bild- und Fotobearbeitung

Die digitale Welt der Bild- und Fotobearbeitung hält spannende Herausforderungen für Sie bereit. In Kursen für Anfänger:innen, Fortgeschrittene und Profis vermitteln wir vielfältige Kompetenzen zu aktuellen, kostenfreien und kostenpflichtigen, Programmen und Entwicklungen:

kostenpflichtige Software: Adobe Photoshop CC, Adobe Photoshop Elements, Adobe Lightroom Classic, Affinity Photo, Procreate kostenfreie Software: Gimp

Wir bieten unterschiedliche Niveau-Stufen für Anfänger:innen und Fortgeschrittene sowie verschiedene Kursformate (wie beispielsweise Bildungsurlaube oder Online-Spezialthemen) an.

Ihr Vorteil: Kursbesucher:innen profitieren beim Kauf einer Adobe CC-Jahreslizenz bzw. einer Affinity-Lizenz vom vergünstigten Bildungstarif (mehr Infos dazu im Kurs).

Zeichnen und Animieren am iPad mit Procreate

Animierte Clips erstellen Step by Step

Ob als animierte Infografik oder künstlerisches Highlight – selbst gezeichnete und animierte Illustrationen sind ein Hingucker auf Webseiten, in Präsentationen und Videos. Wir starten mit dem Zeichnen und Kolorieren erster eigener Illustrationen, die im zweiten Schritt zum Leben erwecken. Dafür nutzen wir die App Procreate auf dem iPad, die uns Pinsel, Farben und weitere Designtools bietet.

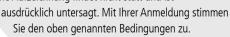
Was bedeutet Hybrid?

Sie entscheiden flexibel, ob Sie an den einzelnen Kursterminen online oder in Präsenz teilnehmen. Die Online-Teilnehmenden nutzen einen virtuellen Kursraum und werden im VHS-Kursraum mit Bild, Ton und ggf. Bildschirminhalten zugeschaltet. Umgekehrt wird die Kursleitung mit Bild, Ton und Bildschirminhalten in den virtuellen Kursraum übertragen.

Zusätzlich wird der gesamte VHS-Kursraum mit den Präsenz-Teilnehmenden durch eine Panoramaaufnahme abgebildet,

aktive Redner:innen werden hervorgehoben.

Eine Aufzeichnung findet nicht statt und ist



Als virtueller Kursraum wird die Videoplattform Zoom genutzt.

Auch `Zeichnen-Muffel` können hier mithilfe digitaler Vorlagen experimentieren. Step by Step oder besser gesagt Frame by Frame erstellen wir so kurze, animierte Clips zu ausgewählten Themen. Inhalte:

- Überblick der Kreativtools und Animationstools
- Tipps und Tricks im Umgang mit digitalen Brushes
- Erstellung erster Illustrationen, komplett digital
- Animations-Übungen und Beispiele
- Filmexport als GIF

Bitte beachten: Der Kurs kann auch ohne eigenes iPad besucht werden und Sie arbeiten mit einem Leihgerät der VHS.

5300-02 *Mikhail Svyatskiy* Sa + So, 10.00 – 16.00 Uhr, **01. + 02. Juni, 2x** VHS Sonnemannstraße; € 120

Online: Möglichkeiten der digitalen Bearbeitung

von Bild, Foto, Grafik und Layout

Von professionellen Programmen wie Adobe Photoshop, InDesign, Illustrator oder Serif Affinity Photo, Designer, Publisher über Photoshop Elements bis hin zu Open Source Software (Gimp, Scribus, Inkscape) — die Vielfalt der kreativen Möglichkeiten und der digitalen Bearbeitung sind fast unbegrenzt. Aber wofür stehen die einzelnen Programme und wie kann ein Workflow zwischen diesen Programmen funktionieren?

In diesem Kurs erhalten Sie eine Übersicht zu den Programmen und deren Einsatzmöglichkeiten. Durch praktischen Input sind Sie anschließend in der Lage die Programm-Angebote der einzelnen Anbieter zu verstehen und können diese im Hinblick auf Ihre Bedürfnisse und mögliche Einsatzszenarien besser einschätzen.

5302-02 Tillman Suhr Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, **20. Apr., 1x** Online; € 60

Hybrid: GIMP (Open Source) Einstieg in die Bild- und Fotobearbeitung

GIMP ist ein pixelbasiertes Grafikprogramm, das Funktionen zur Bildbearbeitung und zum digitalen Malen von Rastergrafiken beinhaltet. Das Programm ist eine freie Software und kann kostenlos genutzt werden. Mit GIMP können Bilder und Fotos professionell bearbeitet werden. An praktischen Beispielen üben Sie Bildkorrekturen und Retuschearbeiten sowie das Arbeiten mit Auswahlwerkzeugen, Filtern, Masken und Ebenen und Mal-, Füll- und Farbwerkzeugen.

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

5303-02 *Tillman Suhr*Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **27.** + **28. Apr., 2x**VHS Sonnemannstraße + Online; € 140

Affinity Photo

Affinity Photo I + II Intensivkurs Bild- und Fotobearbeitung

Sie lernen Fotos mit Affinity Photo richtig zu bearbeiten und auszugeben, sei es Bildmaterial für Website, Fotobuch oder für hochwertige Fotoprints. Ein Grundverständnis rund um die Pixelmaße und die PPI-Druckauflösung sind dabei wichtig. Das Verstehen der Zusammenhänge von Farben und Farbmodellen hilft Ihnen bei der richtigen Bildbearbeitung.

Inhalte:

- Affinity Photo-Desktop
- Bildgröße und PPI-Druckauflösung
- Affinity Photo-Workflow: von der RAW-Entwicklung, Verbesserung von Kontrasten, Farben, Portrait-Retusche
- Zerstörungsfreie Bearbeitung mit Anpassungsebenen und Live-Filter
- Auswahl-, Masken- und Pinseltechniken
- Ebenentechniken für Composing und Collage
- Fortgeschrittene Retusche
- Optimierte Bildausgabe für unterschiedliche Medien

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse (Windows oder Mac), sicheres Arbeiten mit dem Explorer/Finder

5305-02 I Helge Neubauer Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **03. – 07. Juni, 5x** VHS Sonnemannstraße: € 300

Adobe Photoshop

Photoshop Elements Einstieg in die Foto- und Bildbearbeitung

Adobe Photoshop Elements ist eine reduzierte Bildbearbeitungs-Software von Photoshop CC. Das preisgünstige, aber dennoch mächtige Programm stellt intuitive Funktionen zur Bildbearbeitung sowie zur Verwaltung und zum Austauschen digitaler Fotos zur Verfügung. Es ist für Anfänger:innen sehr gut geeignet, aber die überaus vielfältigen zur Verfügung stehenden Bearbeitungswerkzeuge, lassen auch bei ambitionierten Hobbyfotograf:innen keinerlei Wünsche offen. Fotos – ob analog oder digital – zu optimieren wird theoretisch und praktisch behandelt.

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

5306-02 Ania Peschke

Sa + So, 10.00 − 17.00 Uhr, **08.** + **09. Juni, 2x** VHS Sonnemannstraße: € 140

Photoshop I

Einstieg in die Grundlagen der Bild- und Fotobearbeitung

Steigen Sie in die Bildbearbeitung mit dem professionellen Programm Adobe Photoshop CC ein und holen Sie das Beste aus Ihren Fotos heraus. Lernen Sie die Funktionen von Photoshop kennen und erwerben Sie ein fundiertes Verständnis zu digitalen Bilddaten.

Inhalte:

- Einrichtung der Photoshop-Arbeitsoberfläche
- Bildmaße und -zuschnitt, PPI-Druckauflösung, Bildberechnungen
- Standard-Bildoptimierung nach Bearbeitungs-Fahrplan (Kontrast- und Farbbearbeitung, Retusche und finale Bildschärfung)
- Zerstörungsfreie Bearbeitung mit Einstellungsebenen und Masken
- Arbeit mit Pinseln
- Arbeit mit dem Textwerkzeug
- Bilder für unterschiedliche Verwendungszwecke/ Medien ausgeben

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

5309-02 Artur Kazun

Sa + So, 10.00 − 17.00 Uhr, **02. + 03. März, 2x** VHS Sonnemannstraße; € 140

Hybrid: Photoshop I + II Intensivkurs Bild- und Fotobearbeitung

Sie möchten sich fundiert mit der Bildbearbeitung in Adobe Photoshop CC auseinandersetzen, um das Optimale aus Ihren Fotos herausholen zu können? Im Kurs erlernen Sie die Grundfunktionen des Programms und mit den wichtigsten Werkzeugen strukturiert und effizient umzugehen. Sie werden Bilder optimieren und retuschieren, erstellen Fotomontagen, Arbeiten mit Texten, Ebenen, Pfaden, Masken und erhalten wichtiges Know-how für die Ausgabe von Bildern.

Inhalte:

- Anwendungsfenster, Auswahlwerkzeuge, Textwerkzeug
- Pipette, Hand-Werkzeug, Lupe, Arbeitshilfen
- Arbeiten mit Filtern und Farben, Malen und Zeichnen
- Einstellungen der Ansicht und Bildgröße, Arbeitsfläche, Veränderungen der Bildqualität
- Tonwerte, Kontraste, Helligkeit und Farben
- Farbeinstellungen
- Bildformate, Farbräume und Auflösung

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

5310-02 BU Tillman Suhr

Mo – Fr, 09.00 - 16.00 Uhr, **26. Feb. – 01. März, 5x** VHS Sonnemannstraße + Online; € 300

5310-04 BU Tillman Suhr

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **08. – 12. Juli, 5x** VHS Sonnemannstraße + Online; € 300

Photoshop II

Aufbaukurs Bild- und Fotobearbeitung

In diesem Kurs werden Themen des Grundkurses mit Adobe Photoshop CC vertieft und erweiterte Funktionen erarbeitet. Sie lernen ausgefeilte Freistelltechniken, Fotomontagen, Bildstimmungen und -aussagen durch die Bearbeitung von Farben oder der Bildschärfe zu beeinflussen. Mit Adobe Camera RAW entwickeln Sie Fotos in außergewöhnlicher Qualität und bereiten sie für hochwertige Fotoprints vor.

Inhalte:

- Verfeinerte Auswahl mit Pfaden (Zeichenstift, Freiform, Ankerpunkt)
- Beauty-Retusche (Frequenztrennung, Kopierstempel, Bereichsreparatur)
- Bildmontage
- Arbeiten mit Smartobjekten
- Spezielle Bildeffekte mit Ebenen-Mischmodi (Filter, Verflüssigen)
- Erstellen eines Layouts mit Text und Bildmaterial
- Bildausgabe für Web oder Druck (Farbraum, Auflösung, Dateiformat)

Voraussetzung: Photoshop I oder vergleichbare Kenntnisse

Sicherer Umgang mit Ihrem PC/Laptop (Windows oder Mac)

5311-02 Artur Kazun

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **23. + 24. März, 2x** VHS Sonnemannstraße; € 140

Online: Photoshop (Spezial) Cinemagramm/Cinemagraph

Die Erstellung eines Cinemagramms steht im Fokus dieses Online-Kurses. Der Ausdruck Cinemagramm (engl.: cinemagraph) wurde Anfang 2011 von den US-amerikanischen Fotografen Kevin Burg und Jamie Beck geprägt. Ein Video wird in eine sich endlos wiederholende Bildfolge verwandelt, meist als animiertes GIF gespeichert. In hoher visueller Qualität gibt es einen sich bewegenden Teil in einem ansonsten feststehenden Bild.

5312-02 Tillman Suhr

Mo + Mi, 18.00 – 20.30 Uhr, **10. + 12. Juni, 2x** Online; € 50

Adobe Lightroom

Hybrid: Lightroom Classic Fotos verwalten und bearbeiten

Lernen Sie Ihre Fotos systematisch zu bearbeiten und zu verwalten. Adobe Lightroom Classic ermöglicht Ihnen einen systematischen Aufbau Ihrer Fotobibliothek und setzt dem Chaos im geliebten Fotodschungel ein Ende. Darüber hinaus können Sie effizient und schnell Ihre Bilder für ein optimales Ergebnis im Web oder Druck entwickeln – ganz ohne Verlassen des RAW-Formats.

Inhalte:

- Fotos importieren, synchronisieren und in Ordnern organisieren
- Bildauswahl, Erstellen von Smart-Sammlungen und virtuellen Kopien
- Werkzeuge und Möglichkeiten der Bildbearbeitung und -optimierung (u.a. Helligkeit, Farbe, Kontrast, Sättigung, Schärfen)
- Metadaten interpretieren
- Organisieren von Bildern in Katalogen und Sammlungen
- Ausgabeformen und Bild-Export für Druck, Versand und Präsentation von Bildern

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

5315-02 Tillman Suhr

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **16.** + **17. März, 2x** VHS Sonnemannstraße + Online: € 140

5315-04 Tillman Suhr

Sa + So, 10.00 − 17.00 Uhr, **29. + 30. Juni, 2x** VHS Sonnemannstraße + Online; € 140

Lightroom Classic Intensivkurs: Professionelle Fotobearbeitung und -verwaltung

In diesem Kurs lernen Sie essentielles Handwerkszeug für die Fotobearbeitung sowie den Aufbau einer systematischen Fotobibliothek mit Lightroom Classic auf dem PC. Neben der Softwareschulung widmen wir uns auch dem Fotografieren, denn bereits bei der Aufnahme können die richtigen Kameraeinstellungen sowie ein spannendes Motiv für gelungene Fotos sorgen.

Inhalte u.a.:

- Fotografieren, Kameraeinstellungen
- Grundlagenwissen, Arbeitsoberfläche, Übertragung der Kamerafotos
- Bildverwaltung mit Katalogen, Sammlungen, Suchen, Schlagworte, Karte
- RAW-Entwicklung mit Farbmanagement und Retusche
- Bearbeitungsmöglichkeiten mit künstlicher Intelligenz

- Skalieren, Komprimieren und Exportieren
- Einblick in die Panorama- und HDR-Fotografie, Buch. Diashow. Drucken. Web
- Mobile Apps für iOS und Android

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

Bitte mitbringen: Ihre Kamera, Bedienungsanleitung und

Verbindungskabel

5316-02 ® Stefan Seibert Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **15. – 19. Apr., 5x** VHS Sonnemannstraße; € 300

Fotografie & Bildbearbeitung

Mein eigenes Fotobuch erstellen Tipps & Tricks für eine gelungene Gestaltung

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

Die Fotobuchgestaltung beginnt bereits beim Fotografieren. In diesem Kurs erfahren Sie, welche Kameraeinstellungen gewählt werden müssen und wie eine aufeinander abgestimmte Motivauswahl Ihr Fotobuch lebendig wirken lässt. Zu einem professionell gestalteten Fotobuch gehören auch eine passende Typografie und eine harmonische Farbkombination.

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

Voraussetzung: Erfahrung im Umgang mit dem PC

5318-02 West Anja Peschke Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **22. Juni, 1x** BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 70

Design, Grafik, Layout

Lernen Sie den praktischen Umgang mit aktuellen Programmen, ob mit der Adobe Creative Cloud, der Affinity-Suite von Serif oder mit Open-Source-Software:

kostenpflichtige Programme: Adobe InDesign CC, Adobe Illustrator CC, Affinity Designer, Affinity Publisher

kostenfreie Programme: Inkscape, Scribus, Adobe Fresco App

In Kombi-Kursen, u.a. zum "Grafischen Gestalten" und dem "Creative Cloud-Workflow", werden mehrere Programme geschult, um das gewünschte Ziel bestmöglich zu erreichen.

Ihr Vorteil: Kursbesucher:innen profitieren beim Kauf einer Adobe CC-Jahreslizenz oder einer Affinity-Lizenz vom vergünstigten Bildungstarif (mehr Infos dazu im Kurs).

Online: Grafikdesign – Grundlagen der Gestaltung Für Nichtgrafiker:innen und Quereinsteiger:innen



Design hat den Zweck eine Botschaft klar und deutlich an die passende Zielgruppe zu übermitteln. Dies geschieht durch die Auswahl geeigneter Bildsprache, Farben, Typografie und Komposition. Sie lernen wie Sie beim Gestalten von Werbematerialien kreative Ideen entwickeln, geeignete Schriften, Farben oder Bilder nutzen, Designsünden vermeiden und erkennen wieso ein Design unruhig aussieht. Sie bekommen die Grundlagen an die Hand, mit denen Sie zielgruppenspezifischere Designprojekte selbst umsetzen können oder auch Designprojekte in Zusammenarbeit mit externen Dienstleistern bewerten können.

Inhalte u.a.:

- Psychologie und Design
- Zielgruppen Analyse
- Typografie
- Werbeideen richtig umsetzen: Gestaltungsgrundlagen
- Werbeideen vom Entwurf in die Praxis (Druck datenerstellung)
- Feedback zu Ihren Designprojekten

5320-02 ® Andrea Michalowski Mi + Do + Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **26. – 28. Juni, 3x** Online; € 180

Hybrid: Einsatz von künstlicher Intelligenz in der Grafik Virtuelle Fotografie, automatisierte Bildgeneration sowie Freistellung und mehr

Erhalten Sie im Kurs einen Einblick in den derzeitigen Einsatz von künstlicher Intelligenz unteranderem bei der Bilderkennung, Prozessautomatisierung, Hinzufügen von Details, automatisierte Freistellung und Bildgeneration sowie virtuelle Fotografie. Mit praxisorientierten Übungen in Photoshop und den entsprechenden Online-Diensten können Sie das Erlernte umsetzen und ausprobieren. Abschließend wird das Thema Copyright in Bezug auf erstellte Grafiken mit künstlicher Intelligenz und die möglichen Veränderungen der Arbeitssituation von Grafiker:innen und Fotograf:innen kritisch beleuchtet.

5323-02 Tillman Suhr Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **13. Apr., 1x** VHS Sonnemannstraße + Online; € 70

Affinity Publisher

Hybrid: Affinity Publisher I + II Intensivkurs Layout und Design

Mit Affinity Publisher von Serif layouten Sie kostengünstig Broschüren, Magazine oder Flyer und können diese als PDF ausgeben. Das Programm bietet neben Standardwerkzeugen wie Bildplatzierung, Tabelle, Formate und Inhaltsverzeichnisse, Funktionen wie Schriftverzierungen, unterschiedliche Spaltenbreiten, variable Rahmenkonturen für kreatives und professionelles Arbeiten. Erlernen Sie in diesem Bildungsurlaub den richtigen Umgang mit der Software und gestalten Sie Ihre eigenen Druckund Online-Medien.

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse (Windows oder Mac), sicheres Arbeiten mit dem Explorer/Finder

5331-02 ® Tillman Suhr Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **04. – 08. März, 5x** VHS Sonnemannstraße + Online; € 300

Adobe InDesign

Online: InDesign I Einstieg in Layout und Design

In diesem Kurs erlernen Sie die grundlegenden Funktionen von Adobe InDesign CC. Sie üben den Aufbau mehrseitiger Dokumente mit Texten und Fotos, arbeiten mit Satz- und Layout-Werkzeugen und wenden effiziente Techniken für die Gestaltung an. Inhalte:

- Dokumente einrichten
- Mit Formatvorlagen und Musterseiten arbeiten
- Farben und Verläufe definieren
- Fotos und Grafiken verknüpfen und validieren
- Gestalten eines Falzflyers in Text und Bild
- PDF-Dateiexport für Print und Web

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

5333-02 Helge Neubauer Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **09.** + **10.** März, **2x** Online; € 140

Hybrid: InDesign I + II Intensivkurs Lavout und Design

Mit Adobe InDesign CC lassen sich professionelle Faltblätter, Broschüren und Bücher erstellen oder Briefbögen und Visitenkarten entwerfen. Im Kurs lernen Sie grundlegende Funktionen und Leistungsmerkmale des DTP-Programms kennen und üben das Einrichten und den Aufbau von mehrseitigen Dokumenten – von der Idee bis zum druckfertigen Lavout.

Inhalte:

- Grundlagen der Bedienung und des Arbeitsbereichs
- Aufbau von Dokumenten, Arbeiten mit Objekten, Rahmen erstellen und editieren
- Texteingabe und -gestaltung
- Typografische Grundbegriffe, Satzspiegel und Musterseiten
- Importieren von Daten (Texte und Bilder)
- Umfangreiche Dokumente effizient bearbeiten und verwalten
- Druckausgabe und Druckvorstufe (PDF-Erstellung, PDF/X-Vorgabe, PDF interaktiv)

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

5334-02 ® Tillman Suhr Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **18. – 22. März, 5x** VHS Sonnemannstraße + Online; € 300

Online: InDesign kompakt Layout und Design professionell gestalten

Drei Tage prall gefüllt mit allen Basics, die Sie für die Arbeit mit InDesign benötigen. Sie erlernen die grundlegenden Funktionen des Programms, üben den Aufbau mehrseitiger Dokumente mit Texten und Fotos, arbeiten mit Satz- und Layout-Werkzeugen und wenden effiziente Techniken für die Gestaltung von Faltblättern und Broschüren an. Die Erstellung hochwertiger PDF-Dateien für den Auflagendruck oder das Web runden den Kurs ab.

Λητρίσο



Adobe-Vorteilsangebote für KursteilnehmerInnen



Bis zu 67 % Bildungsrabatt!

Weitere Informationen:

www.cobra-shop.de/ adobe-vhs

* Sonderpreis für vhs-KursteilnehmerInnen im Bereich Beruf / EDV. Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

www.cobra-shop.de/adobe-vhs

Tel.: 07531/892360 Email: info@cobra-shop.de

- Dokumente einrichten
- Mit Formatvorlagen und Musterseiten arbeiten
- Farben und Verläufe definieren
- Fotos und Grafiken verknüpfen, Verknüpfungen validieren
- Broschüren- und Magazinlayout mit Spaltensatz und verankertem Bildmaterial
- Effiziente Textformatierung mit Zeichen- und Absatzformaten
- PDF-Dateiexport für Print und Web

Voraussetzung: Sicherer Umgang mit Ihrem PC/ Laptop (Windows oder Mac), routiniertes Arbeiten mit dem Explorer/Finder

5334-32 Helge Neubauer Mo – Mi, 09.00 – 16.00 Uhr, **27. – 29. Mai, 3x** Online; € 195

Affinity Designer

Hybrid: BU Affinity Designer I + II Intensivkurs Layout und Design

Affinity Designer ist ein vektorbasiertes Grafik- und Zeichenprogramm und ist ein ideales Produktionswerkzeug für die Konzeption und Erstellung von Multimedia-Grafiken, Webgrafiken und Logos. Inhalte:

- Grundlegende Programmfunktionen, Bedienoberfläche und Werkzeuge
- Objekte, Grundformen und Vektoren zeichnen und bearbeiten
- Arbeiten mit Ebenen, Masken und Ankerpunkten
- Farbverläufe, Muster und Transparenzen nutzen
- Bitmap-Bilder importieren und editieren, Bilder in Pfade umwandeln
- Arbeiten mit Ebenen, Diagramme erstellen
- Text erzeugen und bearbeiten, Typografie-Regeln
- Digitales Malen
- Effekte und 3D-Filter
- Ausgabe und Dateiformate

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

5341-02 ® Tillman Suhr Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **01. – 05. Juli, 5x** VHS Sonnemannstraße + Online; € 300

Adobe Illustrator

Hybrid: Illustrator I Einstieg in das vektorbasierte Zeichnen und Designen

Das Zeichenprogramm Adobe Illustrator CC bietet Ihnen alle erforderlichen Werkzeuge zur Erstellung von professionellen, qualitativ hochwertigen Vektorgrafiken, die Sie für den Druck, auf mobilen Endgeräten, im Web oder in Film und Video ohne

Qualitätsverluste einsetzen können. Inhalte:

- Grundlegende Programmfunktionen, Bedienoberfläche und Werkzeuge
- Objekte, Grundformen und Vektoren zeichnen und bearbeiten
- Arbeiten mit Ebenen, Masken und Ankerpunkten
- Farbverläufe, Muster und Transparenzen nutzen
- Text erzeugen und bearbeiten, Typografie-Grundlagen
- Bilder importieren und bearbeiten, in Pfade umwandeln
- Zeichnungen für die Ausgabe vorbereiten
- Ausgabe- und Dateiformate (EPS, PDF-Erstellung)

Voraussetzungen: Sicherer Umgang mit Ihrem PC/ Laptop (Windows oder Mac)

5344-02 Thomas Niederhaus Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **22. Juni, 1x** VHS Sonnemannstraße + Online: € 70

Hybrid: Illustrator I + II Intensivkurs Grafikdesign

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an alle, die einen kompakten Einstieg in den Umgang und die Möglichkeiten von Adobe Illustrator CC bekommen möchten. Sie lernen Vektorgrafiken selbst zu erstellen, anstatt auf vorgefertigtes Bildmaterial zurückgreifen zu müssen. Das Zeichenprogramm Illustrator ist ein ideales Produktionswerkzeug für die Konzeption und Erstellung von Multimedia-Grafiken, Webgrafiken und Logos.

- Bedienoberfläche und Werkzeuge
- Objekte, Grundformen, Vektoren zeichnen und bearbeiten
- Arbeiten mit Ebenen, Masken, Ankerpunkten
- Farbverläufe, Muster, Transparenzen
- Bitmap-Bilder importieren und editieren
- Arbeiten mit Ebenen, Diagramme erstellen
- Text erzeugen, Typografie-Regeln
- Digitales Malen, Effekte, 3D-Filter
- Ausgabe und Dateiformate

Voraussetzungen: Sicherer Umgang mit Ihrem PC/ Laptop (Windows oder Mac)

5345-02 ® Tillman Suhr Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **22. – 26. Apr., 5x** VHS Sonnemannstraße + Online; € 300

Illustration mit der Adobe Fresco App Kreatives Arbeiten am iPad

Illustration und grafische Gestaltung begegnet uns überall. Um selbst kreativ zu werden, braucht es nicht viel. Nutzen Sie jetzt die Adobe Fresco App, um einzigartige Illustrationen und individuelle

Werke flexibel und ortsunabhängig auf dem iPad zu erstellen.

Im Kurs erlernen Sie die wichtigsten Werkzeuge, um Illustrationen mit der Fresco App zu Zeichnen und Malen und Ihr ganz eigene Werke zu realisieren. Inhalte:

- Überblick über alle Kreativtools der App
- Spannende Übungen auf dem IPad
- Analoge Skizzen mit dem IPad abfotografieren & digitalisieren
- Zeichnen und Malen in der App
- Tipps und Tricks mit Umgang digitaler Pinsel
- Erstellung komplett individueller und einzigartiger Illustrationen

Bitte beachten: Der Kurs kann auch ohne eigenes iPad besucht werden und Sie arbeiten mit einem Leihgerät der VHS.

5347-02 *Mikhail Svyatskiy* Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, **04. Mai, 1x** VHS Sonnemannstraße; € 60

Online: Illustrator (Spezial) Infografik

Entdecken und erlernen Sie in Adobe Illustrator CC Werkzeuge und Workflows zum Erstellen von Infografiken. Mit Infografiken lassen sich Informationen und Daten visuell ansprechend darstellen, um damit Zusammenhänge leicht erfassbar zu machen. Die Möglichkeiten der visuellen Umsetzung in Adobe Illustrator werden praktisch aufgezeigt und erprobt.

5348-02 Tillman Suhr Mo + Mi, 18.00 – 20.30 Uhr, **03. + 05. Juni, 2x** Online; € 50

Open Source

Online: Zeichensätze selbst erstellen Mit Open Source und freier Software Fonts kreieren

Unter dem Begriff Font versteht man eine Schriftart, die wie ein Buchstabe oder Symbol aussieht. Im Online-Kurs lernen Sie neue Zeichensätze mit Open Source Programmen zu gestalten und erhalten einen Einstieg ins Type Design.

Inhalte:

- Welche Möglichkeiten gibt es eigene Zeichensätze zu erstellen
- Mögliche Anwendungsbereiche wie z.B. eigene Handschrift, Zeichensatz mit Icons und Symbolen
- Technische Aspekte: Dateiformate und Grundsätzen der Vektorgrafik
- Praktische Anwendung mit der Open Source Software Inkscape und FontForge

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

5350-02 Tillman Suhr Mo + Mi, 18.00 – 20.30 Uhr, **22.** + **24. Apr., 2x** Online: € 50

Kombi-Kurse – Grafik-Design

Hybrid: Grafisches Gestalten mit kostenlosen Open Source Intensivkurs Gimp, Scribus und Inkscape

Nicht nur mit den bekannten Programmen können professionelle Ergebnisse erzielt werden, sondern auch mit kostenlosen Open-Source-Programmen. Mit GIMP können Bilder (Bitmap) bearbeitet werden, während das Programm Inkscape zur Erstellung von Vektorgrafiken verwendet wird. Scribus ist ein Layout- oder Desktop-Publishing-Programm zur Verknüpfung von Text und Bild. Im Kurs erhalten Sie ferner Tipps und Tricks zum Print- und Screendesign. Darüber hinaus lernen Sie Gestaltungsgrundlagen (Satz und Typografie, Bildaufbau, Gestaltungsraster. Farbe und Form) für die Gestaltung von Zeitschriften, Broschüren, Büchern, Flyern, Foldern und Plakaten unter dem Aspekt der Wahrnehmung und Wirkung kennen. Auch technische Aspekte von Print- und Screendesign sind bei der Erstellung zu berücksichtigen.

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

Hybrid: Grafisches Gestalten mit Adobe I

Intensivkurs Photoshop, InDesign und Illustrator (Einstieg)

Machen Sie sich in kompakter Form mit den Vorzügen und Einsatzbereichen der Programme Adobe Photoshop, InDesign und Illustrator CC vertraut. In diesem Bildungsurlaub erhalten Sie einen Einstieg in die drei Programme: Neben der Bildbearbeitung mit Photoshop, erstellen Sie Layouts in InDesign und zeichnen Grafiken oder Logos in Illustrator. Sie erfahren, welches Programm am besten wann zum Einsatz kommt und wie Sie die Programme für einen reibungslosen Workflow optimal nutzen können.

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

5352-02 ® Tillman Suhr Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **29. Juli – 02. Aug., 5x** VHS Sonnemannstraße + Online; € 300

Hybrid: Grafisches Gestalten mit Adobe II

Intensivkurs Photoshop, InDesign und Illustrator (Aufbau)

Nutzer:innen mit guten Grundkenntnissen in PS, ID und IL, die diese vertiefen und erweitern möchten, können hier praxistaugliche Lösungen erlernen und Ihren Workflow verbessern.

Inhalte:

- Komplexe Bildbearbeitung mit Ebenen, Masken und Smartobiekten
- Illustrationstechniken und -stile mit Illustrator
- Hochwertige Layouts in InDesign unter Einbeziehung von Gestaltungs- und Typografieregeln
- Zusammenspiel der Programme
- Tipps und Tricks für die Praxis
- Ausgabe in Print (druckfähiges PDF), Webseiten und Social Media

Voraussetzungen: Grundlagen in Photoshop, InDesign und Illustrator

Sicherer Umgang mit Ihrem PC/Laptop (Windows oder Mac)

5353-02 I Tillman Suhr Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **26. – 30. Aug., 5x** VHS Sonnemannstraße + Online; € 300

Online: Adobe Creative Cloud Workshop

Praktisches Arbeiten mit Photoshop, InDesign und Illustrator CC

Sie kennen die einzelnen Programme der Adobe Creative Cloud und möchten die Vorzüge bei der Bearbeitung eines Projekts kennenlernen? Im Fokus steht die schnelle und zielorientierte, praktische Arbeit mit den drei Programmen. Der komplette Print-Workflow mit Photoshop, InDesign und Illustrator CC sowie die Vorzüge von Bridge und Acrobat werden an praxisnahen Beispielen erarbeitet. Der Workflow beginnt meist mit der Aufbereitung von Bildern und Grafiken, dem Platzieren im Layout und endet mit der Erstellung von PDF-Dateien für den Print- und Web-Bereich. Im Vordergrund stehen gestalterische und technische Gesichtspunkte beim Erstellen einer Broschüre.

Voraussetzung: Gute Kenntnisse in mindestens einem der Programme der Creative Cloud

5354-02 Tillman Suhr Fr, 18.00 – 21.15 Uhr, Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **07. – 09. Juni, 3x** Online: € 165

Online: Affinity Publisher, Photo und Designer kompakt Einstieg in Gestaltung von Printmedien



In drei aufbauenden Wochenenden erlernen Sie die Arbeit mit den Affinity-Programmen für Layout und Mediengestaltung (Publisher), Fotobearbeitung (Photo) und Vektorgrafik (Designer). Mit dem Erstellen einer Faltbroschüre erschließen wir uns die wichtigsten Werkzeuge für Design und Bildbearbeitung. Sie erfahren wichtige Gestaltungsgrundlagen und trainieren die Arbeitsabläufe in Affinity. Mit den erworbenen Kenntnissen können Sie eigenständig vielfältige Printprojekte mit Affinity gestalten. Inhalte u.a.:

- Affinity Publisher: Vorlagen erstellen, Layout-Aufbau, Gestaltung mit Texten, Fotos, Grafiken
- Affinity Photo: Fotos verbessern, Farbräume, Motive freistellen, Retusche, Druckauflösung
- Affinity Designer: Logos und Grafiken erstellen, Reinzeichnung von Entwürfen, Muster und Pinseleffekte

Die vollständigen Kursinhalte finden Sie auf unserer Internetseite.

Voraussetzung: Sicherer Umgang mit Ihrem PC/ Laptop (Windows oder Mac)

5357-02 Helge Neubauer Sa + So, 10.00 – 15.00 Uhr, **23. März – 05. Mai, 6x** Online; € 315

Hybrid: Grafisches Gestalten mit Affinity I

Intensivkurs Affinity Photo, Publisher und Designer

Machen Sie sich in kompakter Form mit den Vorzügen und Einsatzbereichen der Programme Affinity Photo, Publisher und Designer des Herstellers Serif vertraut. In diesem Bildungsurlaub erhalten Sie einen Einstieg in die drei Programme: Neben der Bildbearbeitung mit Affinity Photo, erstellen Sie Layouts in Affinity Publisher und zeichnen Grafiken oder Logos in Affinity Designer. Sie erfahren, welches Programm am besten wann zum Einsatz kommt und wie Sie die Programme für einen reibungslosen Workflow optimal nutzen können.

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

5358-02 W Tillman Suhr Mo − Fr, 09.00 − 16.00 Uhr, **15. − 19. Juli, 5x** VHS Sonnemannstraβe + Online; € 300

Hybrid: Grafisches Gestalten mit Affinity II

Intensivkurs Affinity Photo, Publisher und Designer für Fortgeschrittene

Sie kennen die Grundfunktionen von Affinity Photo, Publisher und/oder Designer und möchten nun erfahren, wie Sie Ihre Arbeit und den zugehörigen Workflow professionalisieren, um mit Ihren Layouts und Designs zu überzeugen? Dieser Bildungsurlaub baut auf den Kurs Grafisches Gestalten mit Affinity I auf und vermitteltet fortgeschrittene Techniken in der Bildbearbeitung, dem vektorbasierten Zeichnen sowie der Layouterstellung.

- Affinity Photo: Bildoptimierungstechniken, Freistellungen und Montagen
- Affinity Designer: Illustrationstechniken und -stile
- Affinity Publisher: Layouts erstellen, Einbeziehung von Gestaltungs- und Typografieregeln
- Zusammenspiel der Programme über das Persona Konzept
- Praxistipps und -tricks
- Ausgabe für Print (druckfähiges PDF), Webseiten, Social Media

Voraussetzungen: Grundlagen in Affinity Photo, Publisher und Designer Sicherer Umgang mit dem PC/Laptop (Windows oder Mac)

PDF

Online: PDF-Dateien barrierefrei erstellen

mit Acrobat, InDesign und Word

Barrierefreiheit bedeutet, dass alle Menschen sämtliche Inhalte eines Webauftrittes oder einer PDF-Datei nutzen können. PDF-Dokumente so zu erstellen, dass weder Nutzergruppen, Anwendertools oder Techniken eingeschränkt bzw. ausgeschlossen werden, das ist das Ziel dieses Kurses. Sie lernen barrierefreie Dokumente nach BITV 2.0 (Barrierefreie Informationstechnik-Verordnung) zu konfigurieren und Werkzeuge für die Prüfung und Herstellung zu nutzen.

Inhalte:

- Arbeiten mit Formatvorlagen
- Dokumenteigenschaften bearbeiten
- PDF-Tags und Dokumentstruktur
- PDF-Export aus Adobe InDesign

Überprüfen der PDF-Dateien mit Adobe Acrobat

Professional und PDF Accessibility Checker -PAC-3 Voraussetzung: Sicherer Umgang mit Ihrem PC/ Laptop (Windows oder Mac)

5363-02 Tillman Suhr Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **24. Mai, 1x** Online; € 70 Audio, Video, Animation, 3D

Audio

In einer digitalisierten Welt, die von Medien bestimmt wird, begegnen uns Bewegte Bilder vielerorts. Auf Webseiten und in Social Media-Kanälen (wie Facebook, Instagram & Co.) werden Filme und Videos im unternehmerischen und privaten Kontext vielfach eingesetzt, denn sie dokumentieren, informieren und unterhalten.

Unsere Kurse richten sich an alle, die im Beruf mit dem Thema Medienproduktion betraut sind oder zukünftig betraut sein werden sowie an Interessierte, die Podcasts, Filme und Animationen gerne selbst erstellen und nutzen möchten. Wir schulen folgende Anwendungen:

kostenpflichtige Programme: Adobe Premiere CC, Adobe Premiere Elements, Adobe AfterEffects CC kostenfreie Programme: Audacity, DaVinci Resolve, Shotcut, Blender

Ihr Vorteil: Kursbesucher:innen profitieren beim Kauf einer Adobe CC-Jahreslizenz vom vergünstigten Bildungstarif (mehr Infos dazu im Kurs).

Sounddesign mit Audacity Einstieg in die Audiobearbeitung

Ob für Filme, Podcasts oder Hörspiele – Sie suchen nach einer Möglichkeit Musik und Sprache zu bearbeiten und möchten erfahren, wie Sie mittels gutem Sound überzeugen können? Audacity ist ein kostenloses Programm für die Aufnahme und Bearbeitung von Tönen und vereint zahlreiche Funktionen. In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der Aufnahmetechnik und der Spurbearbeitung kennen. Sie lernen Tonspuren zu importieren, zu interpretieren, zu bearbeiten, zu kombinieren und ggfs. zu optimieren. Ferner erhalten Sie einen Überblick im Datei-Dschungel (wav, mp3 & Co.), damit beim Export und der Weiterverarbeitung nichts mehr schiefgeht.

Bitte mitbringen: Kopfhörer mit Klinken oder USB-Anschluss

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

5365-02 Tillman Suhr Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **25. + 26. Mai, 2x** VHS Sonnemannstraße; € 140

Film und Video

Hybrid: Filme und Videos produzieren mit Smartphone/Tablet

...gewusst wie?!

Videos sind der Renner: Produkte, Dienstleistungen, soziale Projekte und auch Lerninhalte lassen sich in einem Video einfach, spannend und unterhaltsam präsentieren bzw. vermitteln. Und dafür braucht es nicht einmal teures Filmequipment. Im Kurs erhalten Sie eine Einführung in die Konzeption und Produktion mit dem Tablet oder Smartphone. Sie fertigen selbst ein kurzes, personalisiertes Video mit eigenem Bild-, Foto- oder Filmmaterial an.

- Einsatzmöglichkeiten, Beispiele
- Storytelling: Wie baue ich eine Geschichte spannend auf?
- Technik/Material
- Planungstools
- Equipment/Software

Im Kurs können Sie mit einem iPad der VHS arbeiten oder Sie bringen Ihr eigenes Gerät mit.

Bitte mitbringen: Kopfhörer mit Klinken oder USB-Anschluss

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Umgang mit Ihrem Gerät

5369-02 Thomas Niederhaus Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **13. + 14. Juli, 2x** VHS Sonnemannstraße + Online; € 140

Online: Möglichkeiten der Videobearbeitung Grundlagen für Filmemacher:innen

Steigen Sie ein in die facettenreiche Welt der Videobearbeitung und lassen Sie sich in die Grundlagen einführen. Von einer Übersicht zu den Programmen und deren Einsatzmöglichkeiten bis hin zum Einstieg in den digitalen Videoschnitt. Sie lernen u.a. die Grundlagen der Filmmontage kennen, beschäftigen sich mit Dramaturgie, Erzählformen, Bildästhetik, Vertonung. Im Kurs wird auf Adobe Premiere Pro sowie auf Open Source-Software eingegangen. Dieser Kurs richtet sich an alle, die keine Vorerfahrung in der Videobearbeitung haben und sich einen generellen Überblick wünschen über den Arbeitsablauf, die Ausstattung des Computers sowie den Funktionsumfang der unterschiedlichen Programme. Nach diesem Kurs sind Sie in der Lage, zu entscheiden, was Sie benötigen, um Ihr Videoproiekt umzusetzen.

Voraussetzung: Sicherer Umgang mit dem Computer

5370-02 Thomas Niederhaus Di + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **14.** + **15. Mai, 2x** Online; € 70

Online: Kostenfreies Videoschnittprogramm Shotcut Einstieg in die Videobearbeitung

Shotcut ist kostenfrei und steht für Windows, Mac und Linux zur Verfügung. Lernen Sie im Kurs sich im Programm zurechtzufinden, mit der praktischen Trimm-Funktion Videos zu schneiden, Filter und Effekte für Audio und Video einzusetzen sowie HDoder 4K-Material zu bearbeiten. Für Farbkorrekturen und Unschärfen bringt Shotcut entsprechende Effekte mit und speichert vorgenommene Einstellungen ab, sodass sie als Vorlagen wiederverwendet werden können. Erlernen Sie als Anfänger:in die Grundlagen von Videoschnitt und -bearbeitung sowie die wichtigsten Funktionen von Shotcut. Inhalte:

- Einführung in die Bedienung von Shotcut
- Kennenlernen des Arbeitsbereichs
- Importieren und schneiden von Videomaterial
- Einfügen von Titeln, Überblendungen und Musik
- Fertiges Video exportieren

Voraussetzung: Sicherer Umgang mit dem Computer

5371-02 Thomas Niederhaus Di + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **11. – 19. Juni, 4x** Online; € 140

Online: DaVinci Resolve Videoschnitt und -bearbeitung für den Einstieg

Ob mit dem Smartphone, dem Fotoapparat oder einer Videokamera gefilmt — Sie möchten Ihr Videomaterial zusammenschneiden und Iernen, wie Sie Ihre Filme und Videos mit einem unverkennbaren Look zum Glänzen bringen? Dafür müssen Sie weder Cutter:in sein, noch sich teure Software anschaffen. In der Standard-Ausführung ist DaVinci Resolve kostenlos und verfügt dennoch über alle Features, die für Videoschnitt und Farbkorrektur zunächst benötigt werden. Starten Sie jetzt, Ihr Filmmaterial in ein passende Form zu bringen!

- Einführung in die Bedienung von DaVinci Resolve
- Kennenlernen des Arbeitsbereichs
- Importieren und schneiden von Videomaterial
- Einfügen von Titeln, Überblendungen und Musik
- Fertiges Video exportieren

Voraussetzung: Sicherer Umgang mit dem Computer

5372-02 Ulf Klose

Sa + So, 10.00 − 17.00 Uhr, **22.** + **23. Juni, 2x** Online; € 140

Hybrid: Premiere Pro I Grundlagen des Videoschnitts

Die Bilder sind gedreht und jetzt möchten Sie Ihren Film bauen, also schneiden? Egal, ob Sie einen Imagefilm, eine Veranstaltungsdokumentation oder ein Videotutorial erstellen möchten, alles steht und fällt mit einem guten Schnitt. Dieser Kurs bietet Ihnen einen Einstieg in den digitalen Videoschnitt mit Adobe Premiere Pro. Sie Iernen die Grundlagen der Filmmontage kennen und machen sich dabei auf den Weg Schritt für Schritt mithilfe von Übungsmaterial und/oder Ihrem eigenen Material Ihren Kurzfilm zu erstellen.

Inhalte:

- Kennenlernen des Arbeitsbereichs
- Importieren und Basics für den Videoschnitt
- Video exportieren

Bitte mitbringen: Kopfhörer mit Klinken- oder USB-Anschluss

Voraussetzung: Sicherer Umgang mit dem Computer

5374-02 Thomas Niederhaus Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **20.** + **21. Apr., 2x** VHS Sonnemannstraße + Online; € 140

Video & Film

Hybrid: Premiere Pro und After Effects Intensivkurs zu professionellen Filmproduktion

Sie möchten in die professionelle Bearbeitung digitaler Filme im Video- und Audiobereich einsteigen und sind daran interessiert Ihr Filmmaterial mithilfe von Effekten und kleinen Animationen noch ansprechender zu gestalten? Im Kurs lernen Sie neben den Grundlagen des digitalen Videoschnitts mit Adobe Premiere CC auch die Möglichkeiten des Compositing-Programms After Effects CC kennen.

Adobe Premiere CC:

- Bedienoberfläche, Arbeitsbereich
- Importieren und Schneiden von Videomaterial
- Einfügen von Titeln, Überblendungen und Musik
- Videoexport
- Adobe After Effects CC:
- Bedienoberfläche, Menüs, Tools, Funktionen
- Einfache Animationen
- Arbeiten mit Formen und Pfaden
- Ergänzungen im Zusammenspiel von Premiere und After Effects
- Rendern bzw. Ausgabe

Voraussetzung: Sicherer Umgang mit dem Computer

Animation und 3D

After Effects I

Einstieg in Animation und Compositing

Mit Adobe After Effects lassen sich beeindruckende Videos aus Foto-, Grafik- und Filmmaterial sowie Schrift-Animationen erstellen und mit unterschiedlichsten Effekten kombinieren. Egal, ob animierte Clips, aufwändige Video-Farbkorrekturen und -effekte oder die Erstellung von bewegten Schrift-Animationen, die Möglichkeiten sind immens und für alle Video-Begeisterten ein Muss. Inhalte:

- Bedienoberfläche
- Kennenlernen von Menüs, Tools und Funktionen
- Zusammenspiel der Elemente: Bilder, Fotos und Bewegtbild
- Rendern bzw. Ausgabe der Übungen als Videodatei

Voraussetzung: Sicherer Umgang mit dem Computer, Kenntnisse in Bildbearbeitung mit Photoshop sind hilfreich

5387-02 Artur Kazun So, 10.00 – 17.00 Uhr, **05. Mai, 1x** VHS Sonnemannstraße; € 70

Was bedeutet Hybrid?

Sie entscheiden flexibel, ob Sie an den einzelnen Kursterminen online oder in Präsenz teilnehmen. Die Online-Teilnehmenden nutzen einen virtuellen Kursraum und werden im VHS-Kursraum mit Bild, Ton und ggf. Bildschirminhalten zugeschaltet. Umgekehrt wird die Kursleitung mit Bild, Ton und Bildschirminhalten in den virtuellen Kursraum übertragen. Zusätzlich wird der gesamte VHS-Kursraum mit den Präsenz-Teilnehmenden durch

aktive Redner:innen werden hervorgehoben. Eine Aufzeichnung findet nicht statt und ist

eine Panoramaaufnahme abgebildet,

ausdrücklich untersagt. Mit Ihrer Anmeldung stimmen Sie den oben genannten Bedingungen zu.

> Als virtueller Kursraum wird die Videoplattform Zoom genutzt.

Animation mit Blender (Open Source) I Einstieg in die 3D-Grafiksuite

Für all diejenigen, die schon immer mal in die Welt von 3D reinschnuppern wollten, bietet das freie Programm Blender hierfür alle Möglichkeiten. Angefangen von einfachen Objekten und Szenen bis hin zu kleinen Animationen im dreidimensionalen Raum. Im Kurs Iernen Sie die Grundlagen im Animations-Programm Blender.

Inhalte:

- Bedienoberfläche
- Modeling
- Shading/Texturing
- Animation
- Rendering

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

5393-02 Artur Kazun So, 10.00 – 17.00 Uhr, **16. Juni, 1x** VHS Sonnemannstraße: € 70

Animation mit Blender (Open Source) I Fortgeschrittene Techniken für Animation und Compositing

Sie haben bereits erste Erfahrungen mit Blender gesammelt und möchten jetzt tiefer in die Animation einsteigen? In diesem Kurs vertiefen wir die Themen aus dem Kurs Animation mit Blender I. Wir erlernen darüber hinaus wie sich die Einzelteile eines Objektes gezielt bewegen lassen (Rigging') und Sie Licht in Ihrer Animation optimal einsetzen (Lighting'). Inhalte:

- Bedienoberfläche
- Modeling
- Shading/Texturing
- Lighting
- Rigging
- Animation
- Rendering

Voraussetzung: Grundlagenkenntnisse in Blender, gute Computer-Kenntnisse

5394-02 Artur Kazun Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **06. + 07. Juli, 2x** VHS Sonnemannstraße; € 140

Social Media Marketing

Unser Angebot richtet sich an alle, die Social Media beruflich nutzen möchten – Selbstständige, die sich selbst vermarkten, Mitarbeitende in PR-/Marketing-Abteilungen, die in das Social Web einsteigen und Non-Profit-Organisationen, die neue Wege der effektiven Kommunikation suchen.



Profiwissen aus der Praxis

Wir bieten Ihnen eine breite Auswahl an Themen: von der Strategieentwicklung für eine erfolgreiche Marketingkampagne über das Handwerkszeug wie erstelle ich Content (bspw. Text, Fotos, Stories, Videos oder Podcasts), bis zum Monitoring der Social Media Aktivitäten.

Alle Kurse setzen gute Internetkenntnisse voraus. PR- oder Marketingkenntnisse sind hilfreich, aber nicht notwendig. Weitere Anforderungen sind jeweils gekennzeichnet.



Save the date

Social Media Shorts VII – Lunch Break

Kostenfreie Online-Infoveranstaltung

Wir setzen unsere Reihe ,Social Media Shorts' fort. In Form von Kurzvorträgen geben wir Ihnen einen Einblick zu verschiedenen Fragen rund ums Social Media Marketing. Sie haben die Möglichkeit unser aktuelles Kursangebot sowie unsere Kursleiterinnen und Kursleiter kennenzulernen. Das Programm wird unter vhs.frankfurt/socialmediafeb24 veröffentlicht. Die Veranstaltung wird mit Zoom durchgeführt und ist entgeltfrei. Eine Anmeldung ist erforderlich.

5400-00 Kursleiter:innen-Team Di, 12.00 – 13.30 Uhr, **06. Feb., 1x** Online; Entgeltfrei

Social Media Plattformen

Instagram für Beginner

Du bist bereits begeistert auf Instagram aktiv oder überlegst, wie du das beliebte soziale Netzwerk noch besser für dich nutzen kannst? Mit 2 Milliarden User:innen weltweit hat sich Instagram längst von einer reinen Plattform für private Fotos und Videos zu einem vielseitigen Tool für Selbstvermarktung, Kundenbindung sowie Vertrieb entwickelt und bietet enorme Chancen, sowohl persönlich als auch geschäftlich, durchzustarten.

- Leitfaden für einen erfolgreichen Start & wie du dies gekonnt umsetzt.
- Lerne, ansprechende Inhalte zu erstellen, die dir mehr Reichweite und Follower bringen.
- Entdecke wirksame Werbeansätze, um deine Marke optimal zu präsentieren.
- Erfahre, wie du deinen Erfolg messen und nachhaltig ausbauen kannst.
- Der Kurs richtet sich an Interessierte mit und ohne Erfahrung, die Instagram privat oder professionell nutzen möchten.

5410-02 Niklas Bleck

Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **13. + 20. März, 2x** VHS Sonnemannstraße: € 70

5410-04 Larissa Oehler Di, 18.00 – 21.15 Uhr, **25. Juni + 02. Juli, 2x** VHS Sonnemannstraße; € 70



NEU im

Programm

Larissa Oehler

arbeitet hauptberuflich in einer Social Media Agentur. In ihren Kursen möchte sie mit Begeisterung ihr Fachwissen weitergeben, damit die Teilnehmenden ihre Fähigkeiten in Social Media vollständig entfalten können.

Instagram fürs Business Strategie und Content-Produktion

Ob selbstständig oder angestellt – Sie möchten Instagram nutzen, um Ihr Publikum authentisch und zielgruppengerecht anzusprechen? Sie Iernen Ihr Unternehmensprofil aufzubauen und erhalten eine Einführung in die Produktion hochwertigen Contents mittels einfacher Smartphone-Nutzung. Selbst Kleinunternehmen mit wenig Budget können einen bedeutsamen Mehrwert aus den Tipps und Praxis-Übungen schöpfen. Inhalte:

- Erstellung von 'gutem' Content: Wie poste ich strategisch und zielführend?
- Community-Aufbau und -Management: Wie kann ich meine Follower-Zahlen und Likes steigern?
- Social Media Ads: Wann und wie lohnt es sich Werbeanzeigen zu schalten?
- Strategien zur Reichweitensteigerung

Der Kurs wird als Wochenendkurs bzw. 3-tägiger Bildungsurlaub angeboten. Letzterer gibt mehr Raum für praktische Übungen zum schrittweisen Aufbau und Optimierung der eigenen Content-Strategie und -Produktion. Idealerweise verfügen Sie bereits über ein eigenes Instagram-Profil.

Bitte mitbringen: Smartphone, Ladekabel

5411-02 I Tom Noeding; Thomas Niederhaus Mo + Di + Mi, 10.00 − 17.00 Uhr, **06. − 08. Mai, 3x** VHS Sonnemannstraβe: € 180

5411-04 Barbara Riedel Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **29.** + **30.** Juni, **2x** Online; € 140

Online: YouTube – Von der Idee zum Kanal

YouTube ist eine der größten Suchmaschinen der Welt. Die Menschen googeln nicht mehr, sondern gehen direkt zu YouTube. Darin steckt ein großes Marketingpotential. Nutzen auch Sie das Videoportal, um Ihr Unternehmen bzw. Ihre Dienste und Produkte bekannt zu machen.

Sie erhalten eine Einführung in die Plattform und lernen welcher Content auf YouTube funktioniert. Im praktischen Teil lernen Sie einen Kanal professionell einzurichten und den Content für Suchmaschinen optimiert einzustellen. Rechtliche Aspekte, Hinweise zu bezahlter Werbung sowie viele praktische Tipps und Tricks runden den Kurs ab.

Der Kurs richtet sich an Interessierte mit und ohne Erfahrung, die YouTube privat oder professionell nutzen möchten.

Voraussetzung: Erfahrung im Umgang mit dem Internet, Zugriff auf einen Google-Account

5412-02 Thomas Niederhaus Di + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **05.** + **06.** März, **2x** Online; € 70

Online: TikTok – Was bringt mir die neue Plattform?

Einführung und erste Schritte

Mit 100 Millionen monatlichen Nutzer:innen in Deutschland und 1 Milliarde weltweit ist TikTok eine der am schnellsten wachsenden Social Media Plattformen. Sie spricht junge Zielgruppen an und zeichnet sich durch eine hohe Verweildauer aus. Doch wie lässt sich TikTok für die strategischen Ziele von PR und Marketing nutzen?

- Zielgruppe und Besonderheiten des sozialen Netzwerks
- App einfach erklärt: Funktionsweisen und Features
- Wie funktioniert der Algorithmus?
- TikTok-Account anlegen: Worauf kommt es an?
- Posting-Strategien für Influencer:innen, Unternehmen und Verbände
- Der Kurs richtet sich an Interessierte mit und ohne Erfahrung. Ein TikTok-Benutzerkonto ist nicht notwendig.

5413-02 *Niklas Bleck* Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **25. Apr., 1x** Online; € 35

Niklas Bleck

ist Social Media- und
Marketing-Profi der
jüngeren Generation und begeistert sich
besonders für die Neuen Medien, Analytics
und Trends von Instagram & TikTok. Mit
dieser Begeisterung nahm er so mancher Firma
die Scheu vor dem Thema Social Media
und betreute bereits als Werkstudent
Accounts verschiedener
Unternehmen, Vereine und
Großbanken.

Netzwerken

Online: Professionelles Netzwerken mit LinkedIn

LinkedIn ist mit weltweit über 720 Millionen Nutzer:innen ein wirkungsvolles Tool für den Aufbau und die Pflege von funktionierenden Netzwerken um beispielsweise einen neuen Job, lukrative Auftraggebende oder passende Mitarbeitende zu finden. Lernen Sie anhand von praktischen Beispielen und Übungen ein professionelles privates LinkedIn-Profil anzulegen. Wir klären Fragen dazu, wie man die eigene Sichtbarkeit im Berufsalltag erhöht und sich gezielt mit den richtigen Kontakten vernetzt. Sie lernen die Qualität Ihres aufgebauten Netzwerkes zu beurteilen und Ihre persönlichen Daten wirkungsvoll vor Datendieben zu schützen.

Voraussetzung: Erfahrung im Umgang mit dem Internet

5415-02 Katja Evertz Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **13. Apr., 1x** Online; € 70

Online: LinkedIn für Fortgeschrittene und Unternehmen

LinkedIn ist eines der wichtigsten Social Networks und eine wirkungsvolle Plattform für die berufliche Positionierung und Vernetzung. In diesem Kurs lernen Sie, mit welchen Methoden und Kniffen Sie sich auf LinkedIn besser positionieren können, um damit Ihr Netzwerk qualifiziert auszubauen, als Expertin und Experte sichtbarer und von Auftrag- oder Arbeitgebenden besser gefunden zu werden. Darüber hinaus bietet der Kurs einen Überblick über die Möglichkeiten, die LinkedIn für Unternehmen bietet. Anhand praktischer Beispiele erfahren Sie,

mit welchen LinkedIn-Strategien Unternehmen ihre Kundinnen und Kunden. Bewerber:innen und Mitarbeitende ideal erreichen können.

Voraussetzung: Idealerweise Teilnahme am Kurs .Professionelles Netzwerken mit LinkedIn' (Kursnr. 5415)

5416-02 Katja Evertz Sa. 10.00 – 17.00 Uhr. **27. Apr., 1x** Online: € 70

Katja Evertz ist Digital Strategist und Beraterin für digitale Kommunikation, vor allem zu den Themen Social Media, Content-Strategie, Monitoring und Analytics sowie die Vermittlung digitaler Transformation in Organisationen. Als Sprecherin ist sie zudem regelmäßig auf Konferenzen, Seminaren und BarCamps anzutreffen.

Social Media

5420-02 BU Armin Gemmer Mo - Fr, 09.00 - 16.00 Uhr, **04. - 08. März, 5x** VHS Sonnemannstraße: € 300

5420-04 Armin Gemmer Fr. 18.00 - 21.15 Uhr, Sa + So, 10.00 - 17.00 Uhr, 07. - 09. Juni. 3x VHS Sonnemannstraße: € 160

5420-06 BU Armin Gemmer Mo - Fr. 09.00 - 16.00 Uhr. 08. - 12. Juli. 5x VHS Sonnemannstraße; € 300

Social Media Management Einstieg für alle, die Social Media strategisch nutzen wollen!

Wir führen Sie kompakt und intensiv in das Thema Social Media Management ein und bieten Ihnen Profiwissen aus der Praxis:

- Social Media Trends, Chancen, Einsatzfelder & Einbindung in Unternehmen und Organisationen
- Bausteine einer Social Media Strategie, Erfolgsmessung - Konzepte, Tools & Hilfsmittel
- Handwerkszeug, praktische Übungen, Tipps & Tricks zum Erstellen von Inhalten

Angesprochen sind alle, die Social Media strategisch und operativ im Beruf nutzen möchten: Agenturmitarbeitende. Kommunikationsprofis in Unternehmen. Ouereinsteigende und Selbstständige.

Voraussetzung: Beruflicher Fokus in der Social Media Nutzung, Grundkenntnisse in der professionellen Bedienung von Social Media Plattformen (z.B. Facebook-Seiten)

5422-02 Tom Noeding Sa + So, 10.00 - 17.00 Uhr,22. + 23. Juni. 2x VHS Sonnemannstraße: € 140

Strategie und Management

Social Media Marketing Mit Einführung in das Thema Künstliche Intelligenz

NEU im Programm

Social Media revolutioniert alle Branchen und Unternehmensbereiche. Mit Künstlicher Intelligenz (KI) wird sich dieser Trend noch verstärken. Damit werden soziale Medien ein immer wichtigeres Marketing- und Kommunikationsinstrument. Aber oft mangelt es an einer klaren Strategie. Im Kurs lernen Sie, wie Sie die wichtigsten Social Media Plattformen wie Facebook, Instagram, LinkedIn, Xing, X (Twitter) Pinterest und TikTok kennen, um herauszufinden, welche für eigene Ziele geeignet sind. Sie lernen Schritt für Schritt eine Social Media Strategie aufzubauen und erfahren, wie Sie ChatGPT, Bard, Bing Chat, Dall-E, Midjourney und andere Tools in die tägliche Social Media Arbeit einbinden können.

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

Voraussetzung: Erste praktische Erfahrungen mit

Social Media aus Leidenschaft

Plattformen wie Instagram, TikTok oder LinkedIn sind heute aus dem Leben vieler Menschen nicht mehr wegzudenken. Soziale Netzwerke zählen inzwischen zu einem wesentlichen Instrument der gesellschaftlichen Teilhabe. Doch auch aus beruflicher Sicht führt längst kein Weg mehr an ihnen vorbei. Meine persönliche Begeisterung für digitale Medien haben mich vor vielen Jahren zum Beruf des Social Media Managers geführt. Es bereitet mir immer wieder mir große Freude, mit den Teilnehmenden meine Erfahrungswerte aus der professionellen Arbeit mit sozialen Netzwerken zu teilen und direkt anwendbares Knowhow aus meinem beruflichen Alltag zu vermitteln. In meinen Kursen helfe ich den Teilnehmenden dabei, ihr eigenes Potenzial mithilfe der vielseitigen Anwendungsmöglichkeiten von Social Media für ihre beruflichen und privaten Zwecke

voll auszuschöpfen.

Tom Noeding



Effektives Social Media Management mit ChatGPT

Eine starke Social-Media-Präsenz ist für Unternehmen und Selbstständige heute unerlässlich. ChatGPT ist ein innovatives Tool, um im digitalen Umfeld herauszustechen. Damit können Sie überzeugende Inhalte für Social Media erstellen oder eine komplette Content-Strategie entwickeln. Lernen Sie anhand von praktischen Übungen, wie Sie ChatGPT effektiv nutzen können. Entdecken Sie seine Möglichkeiten und erfahren Sie, wo die Grenzen liegen.

Angesprochen sind alle, die bereits mit Social Media beruflich arbeiten oder ihr eigenes Business voranbringen möchten.

Der Kurs wird als Wochenendkurs bzw. Bildungsurlaub angeboten. In letzterem sind mehr praktische Übungen zum KI-Einsatz für die optimale Strategie und kreative Inhalte eingeplant.

Eine Einführung mit hohem praktischem Anteil

5423-02 Tom Noeding Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **16. März, 1x** VHS Sonnemannstraße; € 70

KI-Power für eine optimale Strategie und kreative Inhalte

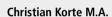
Recht

Online: Künstliche Intelligenz & Recht

Die Berührungsfelder von KI Technologie und Recht ist mannigfaltig. Aber was zeichnet die KI Technologie aus? Wie werden mittels dieser Werke (u.a. Texte, Bilder, Musik) erschaffen und wie ist all das, was dann als Ergebnis vorliegt, rechtlich zu bewerten? Anhand diverser Praxis-Beispiele erhalten Sie einen Überblick zum aktuellen Stand des Einsatzes von KI in den Bereichen Wirtschaft. Arbeitswelt. Kunst und Kultur. Die thematische Spanne reicht von der Unterstützung kreativer Prozesse durch die KI bis hin zur Entwicklung bisher unbekannter Werkformen, von der Schaffung neuer Zugangsmöglichkeiten zur Kunst, zu wissenschaftlichen Themenfeldern, zu Wirtschaftsfragen und personalisierten Erlebnissen bis hin zum Verfassen von Gebrauchstexten. Ausführungen zu den zugehörigen Rechtsfragen sowie Überlegungen zu Manipulation und Erhalt kultureller Vielfalt runden das Themenfeld ab. Die Teilnehmenden sind eingeladen, eigene Fragestellungen einzubringen. Inhalte:

- KI und kreative Prozesse, Anwendungsfelder
- Urheberrecht und KI-generierte Werke
- Datenschutz und KI, Persönlichkeitsrechte
- Fragen von Haftung, geistigem Eigentum, Verwertbarkeiten, aktuelle Entwicklungen, Diskussionsstand

5426-02 Christian Korte Di, 10.00 – 13.30 Uhr, **27. Feb., 1x** Online; € 35



ist Rechtsanwalt und

Sozialwissenschaftler. Schwerpunkte seiner anwaltlichen Beratungstätigkeit liegen in den Bereichen Social Media und Recht, Bild- und Persönlichkeitsrechte, Designrecht sowie Gestaltung von Kooperationen und Netzwerken.

Online: Rechtliche Grundlagen für Social Media

Modul 1: Urheberrecht

NEU im

Programm.

Ob Webseite oder Social Media Plattform, wo immer Inhalte veröffentlicht werden, stellt sich unmittelbar die Frage nach der rechtlichen Zulässigkeit. Dieser Kurs verschafft einen Überblick über die rechtlichen Prämissen bei der Nutzung von Bildern, Grafiken und Fotos, von fremden Texten, Musik und/oder Videos. Erwägungen zum Persönlichkeitsschutz und hier insbesondere zum Recht am eigenen Bild sowie Hinweise zu den Anforderungen zur Gestaltung von Einwilligungserklärungen runden die Thematik ab. Die Teilnehmenden sind eingeladen, eigene Fragestellungen aus dem Arbeitsalltag aktiv in das Geschehen einzubringen.

Hinweis: Die beiden Teile der Veranstaltung (Modul 1 und 2) können unabhängig voneinander gebucht werden. Der Besuch beider Veranstaltungen verschafft einen fundierten Gesamtüberblick.

Voraussetzung: Erfahrungen mit Social Media Anwendungen **5427-02** Christian Korte Di, 10.00 – 13.30 Uhr, **23. Apr., 1x** Online: € 35

Modul 2: Verantwortlichkeit und Haftung

Im Mittelpunkt dieses Kurses stehen Fragestellungen von Verantwortlichkeit und Haftung: Eine Webseite braucht ein Impressum, gleiches gilt auch für Social Media Plattformen. Dass für eigene Beiträge und die der Mitarbeitenden gehaftet werden muss, ist zumeist klar, aber was sind ,zu eigen gemachte' Beiträge, was ist mit Materialien Dritter, die zur Veröffentlichung zur Verfügung gestellt werden? Bereits das Setzen von Links oder Teilen von Bildern kann rechtlich problematisch werden. Hier wird gezeigt inwiefern und wie Risiken (Abmahnungen) reduziert werden können. Datenschutzrechtliche Erwägungen runden das Bild ab. Die Teilnehmenden sind eingeladen, eigene Fragestellungen aus dem Arbeitsalltag aktiv in das Geschehen einzubringen. Hinweis: Die beiden Teile der Veranstaltung (Modul 1 und 2) können unabhängig voneinander gebucht werden. Der Besuch beider Veranstaltungen verschafft einen fundierten Gesamtüberblick

Voraussetzung: Erfahrungen mit Social Media Anwendungen

5428-02 Christian Korte Mi, 10.00 – 13.30 Uhr, **24. Apr., 1x** Online: € 35

Online: Bildrechte im Internet Vortrag: Worauf muss ich achten?

Ob Schnappschüsse mit Anderen vom letzten Urlaub, vom Sportfest oder der Betriebsfeier – viele posten Fotos und Videos von Familie und Bekannten in den sozialen Medien. Doch bei den Bildrechten im Internet gibt es Einiges zu beachten. Dies wird anhand konkreter Beispielen im Kurs erarbeitet. Inhalte:

- Rechtekette: Was passiert rechtlich mit Bildern, die gepostet, geliked und geteilt werden?
- Umgang mit eigenen Bildern: Urheber-, Persönlichkeits- und Eigentumsrechte, Panoramafreiheit
- Umgang mit Bildern Anderer auf der eigenen Website bzw. dem eigenen Social Media-Account

Der Vortrag richtet sich an alle, die sich mehr Sicherheit beim Veröffentlichen von Bildern und Videos im Internet wünschen. Von Jugendlichen und medieninteressierten Eltern bis hin zu Instagram-Nutzer:innen und Berufsfotografen:innen – es sind alle Interessierten herzlich willkommen.

5429-02 Sabine Pallaske Mi, 18.00 – 20.30 Uhr, **03. Juli, 1x** Online; € 25

Armin Gemmer ist Dozent, Berater und Social Media Experte der ersten Stunde. Der zertifizierte Online-Journalist und ContentManager aus Mainz berät Unternehmen, Behörden, Verbände und Organisation der Region zu allen Social Media Themen.

Content-Produktion: Text, Foto, Video, Audio

Social Media und Internet: Von der Idee zum Redaktionsplan

NEU im Programm

Mit einer Einführung in das Thema Künstliche Intelligenz

Was soll ich nur posten? Viele Inhalte gehen an der Zielgruppe vorbei. Wir Iernen was unsere Community wirklich interessiert, wie man daraus zielgerichtet Themen ableitet und einen konkreten Redaktionsplan entwickelt.

Können ChatGPT, Bard, Bing Chat, Dall-E 2, Midjourney und all die anderen Tools Buyer Persona, Storyboards und Handlungsabläufe für gute Geschichten erstellen? Weiß KI, was guten Content ausmacht? Wir probieren es aus! Inhalte:

- Content-Marketing: Informieren, beraten und unterhalten, aber wie?
- Wie wirken Internet und Social Media zusammen?
- Storytelling: Emotionale Geschichten bringen Reichweite.
- User generated Content: Größte Reichweite haben Inhalte, die die Zielgruppe selbst macht.
- Redaktionsplan: Von der ersten Idee zum konkreten Posting fürs Tagesgeschäft.
- Künstliche Intelligenz für Content Marketing und Storytelling.

5430-02 ® Armin Gemmer Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **17. – 21. Juni, 5x** VHS Sonnemannstraße; € 300

Professionelles Texten für Internet und Social Media Mit Einführung und Übungen zum Thema Chatbots



ChatGPT, Bard, Bing Chat & Co. schreiben in Sekundenschnelle den perfekten Text. Aber ist es wirklich so einfach? Wie funktionieren die kleinen Wundermaschinen, was können sie und was nicht? Nur wer Texten kann, weiß, welche Prompts zum Erfolg führen. In diesem Kurs lernen Sie zunächst die Grundlagen des Textens kennen, erfahren was guten Content ausmacht und schreiben selbst. Erst jetzt sind wir in der Lage, Künstliche Intelligenz effektiv zu nutzen.

Inhalte:

- Was macht gute Texte aus? (Sprache und Stilistik)
- Welche Headlines erzeugen Call to Action?
- Welcher Content funktioniert?
- Welche Text- und Hashtagstrategien sind die Besten für die einzelnen Netzwerke: Instagram, Facebook, LinkedIn, Xing oder X (Twitter).
- Können Chatbots schreiben? Wo liegen ihre Grenzen?
- ChatGPT, Bard, Bing Chat und andere: ein Vergleich

Der Kurs wird als Wochenendkurs bzw. als Bildungsurlaub angeboten. Letzterer gibt noch mehr Raum für Textübungen. Alle verfassten Texte (mit und ohne KI) werden gemeinsam mit der Kursleitung im Plenum besprochen. **5434-02** Armin Gemmer Fr, 18.00 - 21.15 Uhr, Sa + So, 10.00 - 17.00 Uhr, **22.** März – **23.** Apr., 3x VHS Sonnemannstraße; € 160

5434-04 BU Armin Gemmer Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **22. – 26. Apr., 5x** VHS Sonnemannstraße + Online; € 300

5434-06 West ® Armin Gemmer Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **24. – 28. Juni, 5x** BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 300

Hybrid: Content-Produktion für Social Media

Professionelle Fotos und Videos mit dem Smartphone erstellen

Sie möchten – trotz geringem Budget – hochwertigen Content für Social Media-Kanäle wie Facebook, Instagram und YouTube erstellen? Sie möchten professionelle Fotos und Videos selbst erstellen oder zumindest gut informiert größere Produktionen in Auftrag geben können?

Nach einem Überblick zu den verschiedenen Fotound Videoformaten von Social Media sowie der strategischen Planung von Inhalten, geht es an die praktische Umsetzung. Sie lernen Ihr Smartphone als professionelle Kamera zu nutzen: Bildgestaltung, Fotobearbeitung, Videoproduktion und -schnitt. KI-gestützte Werkzeuge unterstützen Sie dabei, Ihre Instagram Reels oder YouTube-Tutorial gut aussehen zu lassen. So lernen Sie, Social Media-Content eigenständig zu produzieren und dessen Aufwand einzuschätzen. Rechtliche Aspekte, Tipps für hilfreiche Apps und weiteres Zubehör runden den Kurs ab.

Was bedeutet Hybrid?

Sie entscheiden flexibel, ob Sie an den einzelnen Kursterminen online oder in Präsenz teilnehmen. Die Online-Teilnehmenden nutzen einen virtuellen Kursraum und werden im VHS-Kursraum mit Bild, Ton und ggf. Bildschirminhalten zugeschaltet. Umgekehrt wird die Kursleitung mit Bild, Ton und Bildschirminhalten in den virtuellen Kursraum übertragen.

Zusätzlich wird der gesamte VHS-Kursraum mit den Präsenz-Teilnehmenden durch eine Panoramaaufnahme abgebildet,



aktive Redner:innen werden hervorgehoben. Eine Aufzeichnung findet nicht statt und ist

ausdrücklich untersagt. Mit Ihrer Anmeldung stimmen Sie den oben genannten Bedingungen zu. Als virtueller Kursraum wird die Video-

Als virtueller Kursraum wird die Videoplattform Zoom genutzt. Der Kurs wird als Wochenendkurs bzw. Bildungsurlaub angeboten. Letzteres gibt noch mehr Raum für die praktische Umsetzung.

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Umgang mit PC, Internet und Ihrem Smartphone.

Bitte mitbringen: Smartphone nicht älter als 4 Jahre und 1 GB freier Speicherplatz, Ladekabel, Smartphone-Kopfhörer

5435-02 ® Thomas Niederhaus Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **18. – 22. März, 5x** VHS Sonnemannstraße + Online; € 300

5435-04 ® Thomas Niederhaus Mo−Fr, 10.00 − 17.00 Uhr, **26. − 30. Aug., 5x** VHS Sonnemannstraβe + Online; € 300

Online: Design mit Canva Einfach Social Media Posts erstellen

Soziale Medien sind wahnsinnig schnelllebig. Und getreu dem Motto ,Content is King' brauchen Sie kontinuierlich neue Inhalte, um gesehen zu werden und überzeugen zu können. Mit Canva können Sie in kürzester Zeit ansprechende Inhalte erstellen — auch wenn Sie kein Design-Experte:in sind. In diesem Kurs Iernen Sie, Canva in der Desktop-Version zu verwenden. Dazu registrieren Sie sich auf der Website und nutzen die kostenfreie Basisversion. Wer die Funktionen vollumfänglich nutzen möchte, kommt um die Pro-Version jedoch nicht herum. Diese gibt es auch als 30 Tage kostenfreie Probeversion. Auch zur App erhalten Sie eine kurze Einführung.

Voraussetzung: Erfahrung mit Online-Tools

5436-02 Barbara Riedel So, 10.00 – 17.00 Uhr, **26. Mai, 1x** Online; € 70

Hybrid: Erklärvideos – Wie geht das? Einführung und erste Schritte

Nicht jedes Produkt ist selbsterklärend. Nicht immer liegt der Mehrwert einer Dienstleistung klar auf der Hand. Mit Erklärvideos erreichen Sie Ihre Zielgruppe dort, wo sie nicht mehr weiterweiß. Egal ob auf Messen, auf Social Media oder als Online-Dokumentation — mit Erklärvideos lassen sich komplexe Sachverhalte einfach darstellen.

In diesem Kurs lernen Sie, Ihr eigenes Smartphone professionell zu nutzen, d.h. Videos aufzunehmen und zu schneiden. Theoretische Inhalte zu Gestaltungs- wie Didaktik-Grundlagen wechseln sich ab mit praktischen Übungen. Am Ende des Kurses kennen Sie verschiedene Umsetzungsmethoden und haben ein erstes Erklärvideo gedreht und geschnitten.

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Umgang mit PC. Internet und Ihrem Smartphone.

Bitte mitbringen: Smartphone nicht älter als 4 Jahre und 1 GB freier Speicherplatz, Ladekabel, Smartphone-Kopfhörer

5437-02 Thomas Niederhaus Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **15.** + **16. Juni, 2x** VHS Sonnemannstraße + Online; € 140

Online: Podcasts erstellen – Wie geht das?

Einführung und erste Schritte

Podcasts liegen im Trend. Niemand muss vor die Kamera und doch kann man eine enge Bindung zu den Hörerinnen und Hörern aufbauen. Aber wie werde ich Podcaster:in? Es ist kein teures Equipment notwendig. Ein Smartphone, ein Mikrofon, ein wenig Know-How und schon kann die eigene Podcast-Reihe starten.

- Welche Formate gibt es und wie wird eine Podcast-Episode aufgebaut?
- Sprachaufnahmen, die gut klingen technisches Equipment & mehr
- Wie wird aus der Sprachaufnahme ein Podcast?
 Software, Audioschnitt, Sound-Design und Optimierung
- Podcast veröffentlichen: Streaming-Plattformen,
 Podcast Hosting & wertvolle Tipps zur Vermarktung

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Umgang mit PC, Internet und Ihrem Smartphone.

Bitte mitbringen: Smartphone nicht älter als 4 Jahre und 1 GB freier Speicherplatz, Ladekabel, Smartphone-Koofhörer

5439-02 Thomas Niederhaus Di + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **16.** + **17.** Apr., **2x** Online; € 70

Online: Mobile Reporting – Wie geht das? Einführung und erste Schritte

NEU im Programm

Eine Woche nach Ihrem Event interessiert sich niemand mehr für die schönen Momente? Entdecken Sie die Macht des mobilen Reportings für Social Media! Erlernen Sie praktische Fähigkeiten zur Erstellung fesselnder Inhalte mit Ihrem Smartphone direkt von unterwegs aus. Erfahren Sie, wie Sie mit der richtigen Technik beeindruckende Videos, Fotos und Stories und Livestreams für verschiedene Plattformen erstellen können.

5440-02 Thomas Niederhaus Mo, 18.00 – 21.15 Uhr, **17. Juni, 1x** Online: € 35

Videoproduktion kann jeder lernen

Es gibt Dinge, die kann man nicht aus Büchern lernen – die muss man mal gesehen haben. Videos sind ein gutes Medium, um komplexe Sachverhalte visuell, schnell und einfach auf den Punkt zu bringen. Als

zu lassen.

Filmemacher stelle ich mir immer die Frage: "Wie schaut sich der Zuschauer meine Filme an?" Viele Inhalte werden heute auf dem Smartphone via Social Media konsumiert. Somit sind die Themen "Videoproduktion" und "Social Media" als Einheit zu sehen. Als Hochschuldozent habe ich es mir zur Aufgabe gemacht, dafür zu sorgen, dass möglichst viele Menschen wertvolle Inhalte in qualitativ hochwertigen Videos vermitteln können. Die VHS bietet mir die Möglichkeit, noch mehr Menschen zu erreichen, die ihr Wissen in Videos festhalten und über verschiedene Kanäle verbreiten möchten. Das eigene Smartphone und ein bis zwei Kurstage an der VHS reichen schon aus, um die Welt an Ihrem Wissen teilhaben

Ihr Thomas Niederhaus

NEU im

NEU im

Programm

Hybrid: Content automatisiert mit KI-Tools erstellen Programm

Im Workshop zur Content-Erstellung mit Künstlicher Intelligenz (KI) lernen Sie die verschiedenen KI-Tools für die Erstellung qualitativ hochwertiger Inhalte kennen und wie Sie diese erfolgreich einsetzen. Wir zeigen Ihnen, wie Sie Ihre Inhalte für KI-Tools vorbereiten. KI-Technologien für Texte. Grafiken und Videos einsetzen und KI-generierte Inhalte optimieren. In praktischen Übungen wenden Sie das Gelernte an und erhalten Feedback von anderen Teilnehmenden und der Kursleitung. Verbessern Sie Ihre Marketing-Strategie durch KI-basierte Content-Erstellung!

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Umgang mit PC, Internet und Ihrem Smartphone.

Bitte mitbringen: Smartphone nicht älter als 4 Jahre und 1 GB freier Speicherplatz, Ladekabel, Smartphone-Kopfhörer

5441-02 Thomas Niederhaus Sa + So, 10.00 - 17.00 Uhr, **24. + 25. Feb., 2x** VHS Sonnemannstraße + Online; € 140

Content-Werkstatt Ideen endlich umsetzen!

Scheitern Sie immer wieder an der

Umsetzung Ihrer Content-Ideen? Behindern Sie Fragen wie ,Wie fange ich an?', ,Aus welcher Perspektive soll ich aufnehmen?' oder fehlt Ihnen das Equipment zur Erstellung? In der Content-Werkstatt werden diese Hürden abgebaut. Filmemacher Thomas Niederhaus unterstützt Sie bei der Umsetzung und gibt Ihnen Tipps und Tricks, die Sie auch zu Hause bzw. im Büro anwenden können. Theoretische Einweisungen sollen auf ein Minimum reduziert werden, stattdessen kommen Sie als Teilnehmer:in gleich ins Tun. Die VHS stellt zur Verfügung: Lichtstative, LED-Leuchten, Fotostative sowie Mikrofone mit und ohne Adapter zum Smartphone.

Voraussetzung:

- Fertiges Skript (Für die Ideenentwicklung ist der Kurs "Social Media Content erstellen" geeignet, Kursnr. 5435)
- Grundkenntnisse im Umgang mit PC, Internet und Ihrem Smartphone.
- Bitte mitbringen: Smartphone nicht älter als 4 Jahre und 1 GB freier Speicherplatz, Ladekabel, Smartphone-Kopfhörer

5442-02 Thomas Niederhaus Sa. 10.00 - 17.00 Uhr. **06. Juli. 1x** VHS Sonnemannstraße; € 70

Hinweis: Sie haben noch keine Idee für Ihren Content? Dann empfehlen wir vorbereitend einen Kurs zur Content-Produktion für Social Media (Foto und Video) unter der Kursnr. 5435 zu buchen. Je nach Bedarf empfehlen wir Kursnr. 5437 ,Erklärvideos', Kursnr. 5439 ,Podcast' und Kursnr. 5412 . YouTube'

Save the date

Online: Infoabend zum Lehrgang und Zertifikat

Social Media Manager:in (BVCM)

Wir informieren Sie zum Zertifikat "Social Media Manager/in (BVCM)" des Bundesverbandes für Community Management e.V. für digitale Kommunikation und Social Media und welche Möglichkeiten wir Ihnen an der VHS zur Prüfungsvorbereitung bieten.

5444-02 Stefan Evertz Do. 18.00 – 19.30 Uhr. **04. Juli. 1x** Online; Entgeltfrei



Online-Marketing, Bloggen, Webdesign

Online-Marketing

Online: Erfolgreiches Marketing mit E-Mail & Newsletter

Social Media nutzen viele. E-Mail nutzen (fast) alle. Mithilfe eines Newsletters können Sie dabei Interessierte, Kunden:innen und Kooperationspartner:innen ansprechen und informieren. In diesem Kurs erlernen Sie die Grundlagen von E-Mail-Kampagnen und regelmäßigen Newslettern – von relevanten und lesenswerten Inhalten über die ansprechende Gestaltung bis hin zu den technischen Möglichkeiten. Im Kurs werden weiterhin die rechtlichen Rahmenbedingungen beim Versand von Newslettern sowie der sinnvolle Aufbau und Einsatz eines eigenen Verteilers behandelt.

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Umgang mit PC und Internet

5451-02 Katja Evertz Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **22. Juni, 1x** Online; € 70

Online: Sichtbar werden auf Google Maps

Die Suchmaschine Google schiebt sich mit dem Google Local Pack, den Fundstellen aus ihrem eigenen Branchenbuch, auf die vordersten Plätze der Suchergebnisse. So wird für viele Firmen der Eintrag bei Google Business Profile wichtiger als ihre eigene Website.

In diesem Workshop lernen Sie, wie Sie das kostenlose Google My Business-Unternehmensprofil Ihrer Firma einrichten und pflegen und wie Sie Bewertungen von Kunden gewinnen. Inhalte:

- Mobile Suche und Lokal Pack
- So funktioniert Google Business Profile
- Google-Konto und Inhaberschaft

Dashboard und Datenkonsistenz, Fotos und Videos, 360°-Streetview, Rezensionen und Kundenkontakte, Beiträge, Erfolgsstatistik, Checkliste, Strategie und Optimierung

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Umgang mit PC und Internet

5452-02 Thomas Niederhaus Di, 18.00 – 21.15 Uhr, **07. Mai, 1x** Online; € 35

Online: Suchmaschinenoptimierung (SEO)

Tipps für die Sichtbarkeit in Suchmaschinen

Sie erhalten eine Einführung in die suchmaschinenfreundliche Optimierung von Internetseiten. SEO Kenntnisse sind heute bereits in der Planungsphase einer Internetseite wichtig. Wesentliche Entscheidungen, angefangen mit dem Domainnamen bis zu Design und Programmierung fließen in die Optimierung mit ein. Auch bereits bestehende Seiten können mit ein paar Maßnahmen verbessert werden. Welche Regeln sind in der Programmierung der Seite zu beachten? Wie macht man die Seite bekannt? Was bedeutet der Konflikt zwischen einer schönen Internetseite und einer suchmaschinenfreundlichen Seite?

Der Kurs ist für alle Interessierten geeignet, aber auch für Fortgeschrittene im Bereich Webredaktion, -design und -programmierung.

Voraussetzung: Erfahrung im Erstellen von Webseiten

5453-02 Carolyn Krüger Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **27. + 29. Aug., 2x** Online: € 70

Bloggen

Online: Bloggen mit WordPress und Divi

Es gibt viele gute Gründe einen Blog aufzubauen: Kunden gewinnen, Bekanntheit und Reichweite steigern, bei Google gefunden werden und sich als Experte:in positionieren. Aber vor allem schafft man Nähe und Vertrauen – unabhängig vom Thema.

NEU im

Programm

In diesem Workshop lernen Sie einen Blog mit WordPress und dem Theme Divi zu erstellen. Das Content-Management-System ist weit verbreitete und kostenfrei. Das kostenpflichtige Premium-Theme Divi erlaubt ein individuelles Design mit zahlreichen Anwendungsmöglichkeiten. Inhalte:

- Konzeption des Blogs
- Struktur, Menü und Beiträge
- Einbinden von Medieninhalten
- Theme/Builder Divi: Installation & Anwendung

- Verwendung von Plug-ins, Datensicherung, DSGVO Basics
- Tipps & Tricks einer erfahrenen Bloggerin
- Hinweise zum späteren Webhosting und zur Domainregistrierung

Hinweis: Für die praktische Umsetzung stellt die VHS eine kostenfreie WordPress-Schulungsumgebung (inkl. Divi Theme) für den Kurszeitraum zur Verfügung.

Voraussetzung: Sichere Computer- und Internetkenntnisse, Programmierkenntnisse sind nicht erforderlich

5454-02 Barbara Riedel Sa + So, 10.00 - 17.00 Uhr, **24. + 25. Aug., 2x** Online; ≤ 140

Barbara Riedel

lebt seit November
2014 als digitale Nomadin
und schreibt auf ihrem Reiseblog
und den dazugehörigen sozialen Medien mit
über 150.000 Followern über ihre Erlebnisse rund um die Welt. Ihr Schwerpunkt liegt
dabei auf den Themen "Reisen und Arbeiten
verbin-den" und "Langzeitreisen". Riedel
schreibt außerdem Bücher und arbeitet
als freiberufliche Autorin für OnlineReiseführer und Magazine.

Online: Blogs professionell betreiben Von der Leidenschaft zum Business

Wie kann ich eigentlich mit meinem Blog Geld verdienen? Wie blogge ich professionell? Wenn Sie sich diese Fragen schon einmal gestellt haben, sind Sie genau richtig in diesem Kurs. Sie werden lernen, aus Ihrem Hobby-Blog einen professionellen Blog zu machen. Wir beschäftigen uns ausgiebig mit Themen wie Social Media, Suchmaschinenoptimierung und den verschiedenen Wegen, wie man mit einem Blog Geld verdienen kann. In den praktischen Einheiten dreht sich alles rund um Ihren Blog, sodass Sie am Ende mit neuen Ideen aus dem Kurs gehen, die Sie direkt umsetzen können.

- Welche Einnahmequellen und Kooperationsmöglichkeiten gibt es?
- Was gehört zu einem professionellen Auftritt?
- Marketing für den eigenen Blog

- Tools und Equipment
- Rechtliche Hinweise sowie Tipps und Tricks runden den Workshop ab.

Voraussetzung: mind. 1 Jahr Erfahrung mit einem eigenen, selbst gehosteten Blog (Achtung: nicht mit wordpress.com)

5455-02 Barbara Riedel Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **13. + 14. Juli, 2x** Online; € 140

Online: SEO für WordPress-Blogger:innen

So gelingen On- & Off-Page-SEO!

Wer einen Blog hat, stolpert früher oder später über das Thema Suchmaschinenoptimierung – oder kurz: SEO. Lernen Sie, was auch Sie tun können, um Ihre Seite besser in den Suchmaschinen zu platzieren. Neben On-Page-SEO, d.h. Maßnahmen die direkt auf dem Blog bzw. der Website vorgenommen werden, beschäftigen wir uns intensiv mit den häufig außer Acht gelassenen Off-Page-Maßnahmen.

- Grundlagen: On-Page- und Off-Page-SEO
- Social Media-Aktivitäten zur Verbesserung des Rankings
- Linkbuilding richtig betreiben
- Plugins für WordPress, Tools & Tricks einer erfahrenen Bloggerin

Voraussetzung: Erfahrung mit WordPress (eigene Website oder eigener Blog)

5456-02 Barbara Riedel Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **25. Mai, 1x** Online; € 70

Konzeption eines Webprojekts

Online: Gutes Webdesign für Nicht-Grafiker:innen Mit Layout, Design und Usability online überzeugen

Ein Kurs prall gefüllt mit Design-Grundlagen für alle, die ihren Webauftritt neu planen oder auf Vordermann bringen möchten. Verwirklichen Sie Ihre Ziele rundum souverän. Dieser Kurs ist die perfekte Ergänzung zu WordPress-Kursen oder eignet sich auch als Crash-Kurs für die Konzeption Ihrer neuen Website.

Damit Sie mit Ihrem Webauftritt überzeugen, spielen viele Aspekte eine Rolle, wie z.B. die 'Zielgruppe', die Stil und Interaktion bestimmt. Ferner befassen wir uns im Kurs mit folgenden Inhalten:

- Nutzungsfreundlichkeit/Usability
- Verwendung von WordPress-Themes

- Farben und Formen
- Bilder und deren legale Beschaffung
- Typografie
- Seitenaufteilung und Komposition
- Voraussetzungen: Erfahrung mit WordPress ist hilfreich, aber nicht zwingend erforderlich.

5457-02 Carolyn Krüger Di + Do, 18.00 - 21.15 Uhr, **09.** + **11.** Juli, **2x** Online; € 70

Carolyn Krüger ist

Medienentwicklerin und
Künstlerin. Sie unterrichtet das Erstellen
von WordPress-Webseiten und deren
Anpassung mit HTML und CSS. Neben der
technischen Umsetzung gilt ihr besonderes
Interesse der visuellen Gestaltung, dem
Datenschutz und der Suchmaschinenoptimierung.

Hinweis: Sie möchten in Ergänzung zu diesem Kurs Ihren Webauftritt mit WordPress anlegen bzw. ihn anpassen und optimieren? Dann sind vielleicht unsere WordPress-Kurse für Anfänger:innen und Fortgeschrittene für Sie interessant, Kurs-Nr.: 5459, 5460, 5461, 5465, 5466, 5467

NEU im

Programm

Erfolgreich im Internet werben

Soziale Medien, eigene Webseite und Suchmaschinen – Welche Werbung passt?

Sie wollen für ein Projekt im Internet werben, aber wissen nicht wie? In diesem Kurs erfahren Sie, worauf Sie bereits in der Planung Ihrer Website achten sollten. Neben Grundlagen des Online-Marketings erhalten Sie einen Überblick zu den Möglichkeiten eine Website zu erstellen, sodass Sie Aufwand und Kosten abschätzen können. Sie haben Gelegenheit Ihr Projekt vorzustellen und die verschiedenen Möglichkeiten der Bekanntmachung (SEO, SEA, soziale Medien) zu besprechen. Tipps & Tricks für den Einstieg sowie rechtliche Hinweise runden den

Kurs ab.

Voraussetzung: Eigenes Vorhaben, Grundkenntnisse im Umgang mit PC und Internet

5458-02 BU Barbara Funke Mo + Di + Mi, 09.00 – 16.00 Uhr, **25. – 27. März, 3x**

VHS Sonnemannstraße: € 180

Hinweis: Online: Rechtliche Grundlagen

Modul 1: Urheberrechte

Ob Webseite oder Social Media Plattform, wo immer Inhalte veröffentlicht werden, stellt sich unmittelbar die Frage nach der rechtlichen Zulässigkeit. Siehe Kursnr. 5427

Modul 2: Verantwortlichkeit & Haftung Impressum, Material Dritter, Links und Teilen von Bildern, Datenschutz – Wie reduziert man Abmahnungsrisiken? Siehe Kursnr. 5428

WordPress

Online: Blogs und Internetseiten mit WordPress

Vortrag zu den technischen Voraussetzungen und Möglichkeiten

Sie spielen mit dem Gedanken, einen Blog oder eine eigene Website zu starten, können jedoch den technischen und finanziellen Aufwand sowie denjenigen zur eigenen Einarbeitung nicht einschätzen? Dieser Vortrag bietet Ihnen eine erste Orientierung und behandelt folgende Fragen:

- Was ist WordPress und inwiefern unterscheidet es sich von Webbaukästen und 'handgeschriebenen' Webseiten?
- Welche technischen Voraussetzungen benötige ich, um WordPress einsetzen zu können?
- Was bedeuten WordPress.org und WordPress. com?
- Wie bekomme ich eine eigene Internetadresse?
- Wie finde ich einen passenden Webhoster?

5459-02 Carolyn Krüger Di, 18.00 – 19.30 Uhr, **20. Feb., 1x** Online; € 18

Online: Erste Webseiten mit WordPress Step by Step ins Web

Lernen Sie Ihre erste eigene Website zu erstellen. Zur Umsetzung nutzen wir WordPress — ein Tool, mit dem Sie ohne Programmierkenntnisse eine Website auf einfache Weise erstellen und verwalten können. Im Laufe des Kurses bauen Sie unter professioneller Anleitung Schritt für Schritt eine Basis-Website auf. Inhalte:

- Allgemeine Grundkenntnisse zum Webseiten-Aufbau
- Webhoster, Internetdomain
- WordPress-Installation und Konfiguration
- WordPress Vorlagen (Themes) und Erweiterungen (Plug-ins)
- Erstellen von Seiten und Beiträgen
- Verwenden des Block-Editors zum Einfügen der Inhalte
- Texte, Bilder, Videos
- Seitengliederung über Menü und Kategorien
- Rechtliche Aspekte

Hinweis: Für die praktische Umsetzung stellt die VHS eine kostenfreie WordPress-Schulungsumgebung für den Kurszeitraum zur Verfügung.

Voraussetzung: Sichere Computer- und Internetkenntnisse, Programmierkenntnisse sind nicht erforderlich.

5460-02 Carolyn Krüger Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **10. – 26. Juni, 6x** Online; € 195

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, CSSund HTML-Kenntnisse sind für die Anpassung des Layouts hilfreich, aber nicht zwingend erforderlich.

5461-02 Barbara Funke Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **04.** + **05. Mai, 2x** VHS Sonnemannstraße; € 140

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

Hybrid: Webseiten erstellen mit WordPress

Ob für Unternehmen, Vereine oder zur Darstellung eigener Projekte – eine Website ist beruflich sowie für viele auch im Privaten ein absolutes Muss. Im Kurs Iernen Sie die grundlegenden Schritte der Installation, Einrichtung und Bedienung von WordPress. Sie füllen Artikel und Seiten mit Inhalten und ordnen Menüpunkte zu. So entsteht im Laufe des Kurses eine Basis-Website; zugleich bauen Sie ein systematisches Hintergrundwissen auf. Zusätzlich haben Sie die Möglichkeit, Ihre eigene Website zu entwickeln, aber auch spezielle Fragen zu bereits bestehenden WordPress-Seiten zu klären. Inhalte:

- Aufbau von WordPress, Administration, Benutzerverwaltung
- Struktur, Menü und Beiträge
- WordPress-Themes und Plug-ins
- Datensicherheit und Optimierung
- Backup und Webseitenumzug
- Rechtliche Aspekte und Barrierefreiheit

Hinweis: Für die praktische Umsetzung stellt die VHS eine kostenfreie WordPress-Schulungsumgebung für den Kurszeitraum zur Verfügung.

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse. Für die Kursteilnahme im Online-Format sind zwei Bildschirme hilfreich.

5465-02 ® Carolyn Krüger
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **11. – 15. März, 5x**VHS Sonnemannstraße + Online: € 300

5465-04 © Carolyn Krüger Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **01. – 05. Juli, 5x** VHS Sonnemannstraße + Online; € 300

Online: Der Website-Editor von WordPress

Programm Der Website-Editor in WordPress ermöglicht den Zugriff auf das Seitenlayout in vielen Details. Die Konfiguration von Farben, Schrift, Abständen, Rändern erfolgt visuell. Programmierkenntnisse sind dazu nicht mehr nötig. Im Gegensatz zu kommerziellen PageBuildern, die es für WordPress bereits seit einigen Jahren gibt, setzt der Website-Editor den neuen Standard für WordPress Seiten. Er ist in den aktuellen WordPress Themes vorhanden und wird von einer wachsenden Zahl von Theme Entwicklern verwendet. Der Kurs bietet eine Einführung in den Website-Editor mit Konfiguration und praktischen Beispielen, das Aufsetzen eigener Template-Teile sowie die Verwendung unterschiedlicher Themes.

NEU im

Der Kurs ist für alle geeignet, die WordPress bereits kennen. Etwa durch eine eigene WordPress Website oder durch das Pflegen einer Website. Während der Kurszeit steht für jede Teilnehmerin und jeden Teilnehmer eine eigene Web-Schulungsumgebung mit einer WordPress-Installation zur Verfügung.

5466-02 Carolyn Krüger Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **19. + 21. März, 2x** Online; € 70

Online: WordPress II Aufbaukurs für Fortgeschrittene

Sie haben oder betreuen eine WordPress-Webseite? Im Lauf Ihrer Arbeit sind Probleme aufgekommen und Sie möchten Ihr Wissen zu WordPress vertiefen? In diesem Kurs erhalten Sie Informationen zu wichtigen aktuellen Themen. Darüber hinaus können Sie spezifische Fragen zu Ihrer eigenen Webseite stellen.

- Themes: Designanpassungen mit CSS, Child-Theme
- Wartung: Admin-Oberfläche, Updates, Backup und Sicherheit
- Theme- und Plug-in-Empfehlungen
- Neuerungen in WordPress 6.2: Block-Editor, Site-Editor
- Mehrsprachigkeit

Hinweis: Für die praktische Umsetzung stellt die VHS eine kostenfreie WordPress-Schulungsumgebung für den Kurszeitraum zur Verfügung.

Voraussetzung: HTML-Grundkenntnisse und eine eigene WordPress-Seite

5467-02 Carolyn Krüger Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **15. – 24. Apr., 4x** Online; € 140

HTML, CSS und WordPress

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 **5470-04 West BU** Barbara Funke Mo – Fr. 09.00 – 16.00 Uhr. **03. – 07. Juni. 5x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 300

5470-06 B Barbara Funke Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **12. – 16. Aug., 5x** VHS Sonnemannstraße; € 300

HTML und CSS

Online: Webseiten erstellen mit HTML und CSS

Sie möchten Ihre Website von Grund auf selbst erstellen und die dahinterstehenden Prinzipien verstehen? In diesem Kurs lernen Sie zum einen wie HTML-Dokumente aufgebaut, Texte organisiert und strukturiert werden und zum anderen wie Sie mit CSS ein HTML-Dokument optisch gestalten. Mit HTML- und CSS-Kenntnissen sind Sie in der Lage Ihre Website nach Ihren Bedürfnissen aufzubauen und haben zugleich die volle Kontrolle über Ihr Webprojekt.

Inhalte:

- Einführung und Überblick in die Programmierung des World Wide Web
- Einführung in HTML und CSS
- Aufbau einer Website
- Publizieren von Webseiten

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

5480-02 I Joachim Seiter Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **13. – 17. Mai, 5x** Online; € 300

Webseiten gestalten und anpassen HTML- und CSS-Grundlagen

Webseiten, die mit WordPress oder anderen Content-Management-Systemen erstellt wurden, bedürfen meist individueller Anpassungen. Dafür müssen Sie jedoch kein:e Programmierer:in sein, denn das gelingt über leicht erlernbare Eingriffe in den HTML- und CSS-Code.

Im Kurs erlernen Sie die notwendigen HTML- und CSS-Grundlagen und erhalten zusätzlich eine Einführung in die Bild-Erstellung und -Bearbeitung für Webseiten. Für eine beliebige Layout-Anpassung sind diese Kenntnisse unverzichtbar.

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

5485-02 Barbara Funke Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **31. Aug. + 01. Sep., 2x** VHS Sonnemannstraße; € 140

Typo3 und JavaScript

Online: Typo3

Eine Einführung für Redakteurinnen und Redakteure

Typo3 ist ein führendes Content-Management-System für Websites. Typo3-Redakteurinnen und Redakteure sind User:innen, die bei einem vorgegebenen Typo3-System, Webauftritte im Internet oder Intranet erstellen und pflegen. Inhalte:

- Browsereinstellungen
- Backend und Frontend
- Benutzeroberfläche von Typo3
- Seitenverwaltung und Inhaltsverwaltung
- RTE-Editor

Hinweis: Die Schulung wird in einer Typo3-Umgebung – voraussichtlich Version 10 – umgesetzt.

Voraussetzung: Sichere Computer- und Internetkenntnisse

5490-02 *Joachim Seiter* Mo, 09.00 – 16.00 Uhr, **29. Apr., 1x** Online: € 70

Online: JavaScript Einführung in die dynamische Webprogrammierung

JavaScript ist eine offene, plattformunabhängige Programmiersprache für das Internet, die HTML ergänzt und erweitert. JavaScript wird im Browser ausgeführt und ist damit eine clientseitige Programmiersprache (im Gegensatz zu PHP, ASP.NET und JSP, die auf dem Server ausgeführt werden). Inhalte:

- Grundlegende Sprachkonzepte
- JavaScript Objekte
- Event-Handler und einiges mehr

Voraussetzungen: Sichere Computer- und Internetkenntnisse; HTML-Kenntnisse sind von Vorteil, aber nicht zwingend erforderlich.

5493-02 Joachim Seiter Sa + So, 09.00 – 16.00 Uhr, **20.** + **21.** Apr., **2x** Online; € 140

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

NEU im

Programmieren, Robotik, KI

Programmieren

Programmiersprachen Einführung und Überblick

Programmierkenntnisse sind heute in vielen Berufen gefragt und ermöglichen auch eigene Projekte zu entwickeln.

Dieser Kurs vermittelt einen Einstieg und räumt dabei Stolpersteine aus dem Weg. Anhand praktischer Beispiele lernen Sie die Entwicklungsumgebungen und Sprachstrukturen kennen und anwenden. Darüber hinaus erhalten Sie einen Überblick zu den wichtigsten Programmiersprachen und deren Anwendungsgebieten.

Voraussetzung: Windows-Kenntnisse

5501-01 I Joachim Seiter Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **08. – 12. Apr., 5x** VHS Sonnemannstraße; € 300

Programmieren mit C Einführung

C ist eine weit verbreitete, höhere Programmiersprache, die auf fast jeder Plattform läuft. C bildet die Grundlage für C++, Visual C++ und Java-Programmierung. Neben strukturierter Anwendungsprogrammierung eignet sich C aufgrund der Möglichkeit einer performanten, maschinennahen Programmierung auch für die systemnahe Programmierung. Ein häufiges Anwendungsgebiet von C ist die hardwarenahe Programmierung von Steuerungsund Mikroprozessor-Systemen. Das Interesse an C ist in den letzten Jahren stetig gestiegen.

- Grundlegende Sprachstrukturen
- Datentypen
- Operatoren
- Pointer
- Kontrollstrukturen und mehr

Voraussetzung: Windows-Kenntnisse.

5504-01 Joachim Seiter Sa + So, 09.00 – 16.00 Uhr, **16. + 17. März, 2x** VHS Sonnemannstraße; € 140

Visual C#.net Einführung

Mit C# (gesprochen: C sharp) steht Windows-Programmierern eine äußerst flexible, komfortable und strikt objektorientierte Programmiersprache für die .NET Plattform zur Verfügung. Dies und die Nähe sowohl zu C/C++ als auch zu Java machen C#.NET

zu einer zukunftsträchtigen Programmiersprache. Inhalte:

- Grundlegende Sprachstrukturen
- Kontrollstrukturen
- Klassen, Obiekte, Methoden, Vererbung
- Graphische Oberflächen und Ereignisse

Voraussetzung: Sichere Windows-Kenntnisse.

Programmieren in Java Einführung

Java ist eine moderne, objektorientierte Programmiersprache. Als herausragende Eigenschaften der Sprache werden genannt: Portabilität, Sicherheit, Robustheit und Multithreading. Der Siegeszug von Java liegt im besonderen Design der Sprache begründet, welches ermöglicht, ein einmal geschriebenes Programm sofort auf andere Plattformen zu übertragen.

Inhalt: Grundlegende Sprachkonzepte, Kontrollstrukturen, objektorientierte Programmierung und einiges mehr.

Voraussetzung: Windows-Kenntnisse

5506-01 B Joachim Seiter Mo − Fr, 09.00 − 16.00 Uhr, **26. Feb. − 01. März, 5x** VHS Sonnemannstraße: € 300

5506-03 I Joachim Seiter
Mo − Fr, 09.00 − 16.00 Uhr, **01. − 05. Juli, 5x**VHS Sonnemannstraβe: € 300

5506-05 Alexander Harth Mo, 18.00 – 21.15 Uhr, **19. Aug. – 07. Okt., 8x** VHS Sonnemannstraße; € 230

Programmierung mit COBOL Einführung

COBOL ist eine Programmiersprache aus den 1950er Jahren und erlebt derzeit eine Renaissance. Bis heute wird die Sprache vor allem bei der Programmierung kaufmännischer Anwendungen und in IT-Abteilungen verwendet. Der COBOL-Stil ist stark an die natürliche Sprache angelehnt. Wir zeigen Ihnen die grundlegenden Sprachelemente von COBOL und wie Programmentwürfe für einfache Problemstellungen in COBOL-Code umgesetzt werden können. Themen:

• Die Installation einer Cobol Entwicklungsumgebung

- Programmstruktur und Programm
- Datentypen, Variable und Operatoren
- Kontrollstrukturen

Voraussetzung: Windows oder Linux Kenntnisse.

5507-01 Joachim Seiter Sa + So, 09.00 − 16.00 Uhr, **13. + 14. Juli, 2x** VHS Sonnemannstraβe; € 140

Programmieren in FORTRAN Einführung

FORTRAN wurde primär für rechenintensive Anwendungen in Wissenschaft und Ingenieurwissenschaften entwickelt. Ausgereifte und bewährte Compiler und Bibliotheken ermöglichen es, Codes zu schreiben, die mit maximaler Performance ausgeführt werden. Wir bieten Ihnen eine strukturierte Einführung in die FORTRAN-Programmierung.

Themen:

- Die Installation einer FORTRAN Entwicklungsumgebung
- Programm
- Datentypen, Variable und Operatoren
- Kontrollstrukturen

Voraussetzung: Windows oder Linux Kenntnisse.

5508-01 Joachim Seiter Sa + So, 09.00 – 16.00 Uhr, **29.** + **30.** Juni, **2x** VHS Sonnemannstraße; € 140

Windows PowerShell Einführung

Die Windows PowerShell ist ein Systemverwaltungstool, d.h. wird für administrative Aufgaben eingesetzt. Wie viele andere Shells ist die Windows PowerShell einerseits ein Kommandointerpreter, andererseits ein Skriptinterpreter. Über eine eigene Skriptsprache, die PowerShell Scripting Language (PSL), können komplexe Anforderungen programmiert und automatisiert werden.

Die PowerShell setzt auf .NET Klassen und Objekten auf und ist voll objektorientiert.

Inhalte:

NEU im

- CommandLets, Parameter, Objekte (Properties und Methoden), Pipes, Formatieren und Ausgeben
- Objekte auswählen, aufzählen, filtern und sortieren
- Einführung in die PSL

Voraussetzung: Windows-Kenntnisse

5509-01 Joachim Seiter Sa + So, 09.00 – 16.00 Uhr, **08. + 09. Juni, 2x** VHS Sonnemannstraße; € 140

PHP-Programmierung Einführung

PHP ist eine leistungsstarke Programmiersprache zur Entwicklung dynamischer Webseiten und anspruchsvoller Web-Anwendungen wie Online-Shops, Groupware Applikationen und Content-Management-Systeme.

Inhalte: Installation einer PHP Entwicklungsumgebung, Einführung in die Webserverprogrammierung unter PHP: u.a. Sprachkonzepte, Formulare, Cookies, Seitenzähler, Warenkorb, Zugriff auf eine Datenbank Voraussetzungen: HTML-, Programmier- und / oder Datenbankkenntnisse sind von Vorteil, aber nicht unabdingbar.

5510-01 ® Joachim Seiter Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **05. – 09. Feb., 5x** VHS Sonnemannstraße; € 300

Python-Programmierung Einführung

Python ist eine leistungsfähige und einfach strukturierte Programmiersprache, die für zahlreiche Aufgaben von der Automatisierung von Installationsabläufen bis hin zur Bearbeitung von Datenbanken genutzt wird. Sie ist für alle wichtigen Betriebssysteme (bis hin zum Handy und Raspberry Pi) verfügbar.

Dieser Kurs vermittelt die Grundelemente der Sprache und zeigt exemplarische Einsatzmöglichkeiten auf.

Voraussetzung: Windows-Kenntnisse

5512-01 Joachim Seiter Sa + So, 09.00 – 16.00 Uhr, **02.** + **03.** März, **2x** VHS Sonnemannstraße: € 140

5512-03 B *Joachim Seiter* Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **11. – 15. März, 5x** VHS Sonnemannstraße; € 300

5512-05 Alexander Harth Mo, 18.00 – 21.15 Uhr, **22. Apr. – 17. Juni, 8x** Online; € 230

5512-07 *Joachim Seiter* Sa + So, 09.00 − 16.00 Uhr, **25.** + **26. Mai, 2x** VHS Sonnemannstraße; € 140

5512-09 ® Joachim Seiter Mo − Fr, 09.00 − 16.00 Uhr, **08. − 12. Juli, 5x** VHS Sonnemannstraβe; € 300

Robotik

Roboterprogrammierung leichtgemacht

Der NAO 6 ist ein ca. 60 cm großer humanoider Roboter der Firma

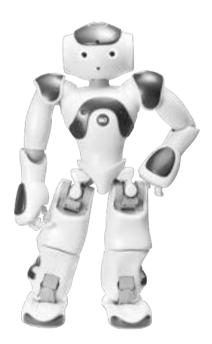
Aldebaran. Er lässt sich auch ohne Kenntnisse einer Programmiersprache programmieren. Wir lernen den Roboter systematisch kennen und programmieren ihn mit dem grafischen Werkzeug Choregraphe. Unsere Ideen testen wir zuerst mit der in Choregraphe enthaltenen Simulation und dann am echten Roboter. Choregraphe inkl. der Roboter-Simulation ist übrigens kostenlos verfügbar.

Im gesellschaftspolitischen Teil beschäftigen wir uns mit dem aktuellen Stand und Trends der Robotik in der Gesellschaft.

Inhalte:

- Erster Kontakt mit dem NAO
- Systematische Einführung in Choregraphe
- Boxen in Choregraphe: Sprechen, Bewegen, LEDs, Dialoge, Logik und komplexe Bewegungen (Timeline)
- Ereignisorientierung: NAO regiert auf seine Umwelt

Voraussetzung: Grundkenntnisse in Windows bzw. Linux



Roboterprogrammierung mit Python

Der NAO 6 ist ein ca. 60 cm großer humanoider Roboter der Firma Aldebaran (United Robotics Group). Er läuft unter Linux und lässt sich u.a. mit Python frei programmieren. Wir arbeiten dabei mit der Programmierung über die Python-Boxen in Choregraphe. Im gesellschaftspolitischen Teil beschäftigen wir uns mit Chancen und Risiken der Robotik am Arbeitsplatz.

Inhalte:

NEU im

Programm

- Einführung in die Programmiersprache Python
- Erster Kontakt mit dem NAO
- Grundlegende Aspekte der Programmierung des NAO
- Erstellung einfacher Programme für den NAO
- Durchgängige Tests und Anpassungen der erstellten Programme für den NAO in der Simulation und mit dem echten Roboter
- Individuelle Abschlussprojekte

Voraussetzung: Grundkenntnisse in Windows und / oder Linux

5515-01 ® Roland Michelmann Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **11. – 15. März, 5x** VHS Sonnemannstraße: € 300

Roboterprogrammierung mit Python – Intensiv

Der Kurs richtet sich an alle, die schon erste Erfahrungen mit der Programmie-

rung eines NAO mit Python haben und nun intensiver an Anwendungsprojekten arbeiten wollen. Und an alle, die fundierte Python Kenntnisse haben und eine ungewöhnliches Anwendungsfeld suchen. Die Praxis gestalten wir als Workshop.

NEU im

Programm

Im gesellschaftspolitischen Teil beschäftigen wir uns mit der zukünftigen Position humanoider Roboter in der Gesellschaft.

Inhalte:

- Kurze Wiederholung der wichtigsten Aspekte von Python
- Ausführliche Einführung in das Python-API des NAO
- Möglichkeiten und Grenzen der Python-Boxen in Choregraphe
- Einführung in die Python-Programmierung ohne Choregraphe
- Sensorik: Touch-Sensoren, Bumper und Sonar
- Komplexe Bewegungen
- High-Level Objekterkennung
- Low- und High-Level Spracherkennung

Voraussetzung: Fundierte Grundkenntnisse in Python

Roland Michelmann 5516-01 BU Mo - Fr. 09.00 - 16.00 Uhr. 13. - 17. Mai. 5x VHS Sonnemannstraße: € 300

Künstliche Intelligenz

Künstliche Intelligenz und maschinelles Lernen Eine systematische Einführung



Künstliche Intelligenzen (KIs) sind allgegenwärtig und erobern zunehmend auch unseren Alltag. Aber wie funktionieren KIs wirklich, was können sie und was können sie (noch) nicht? Was ist Maschinelles Lernen und Deep Learning? Es erwartet Sie eine systematische Einführung in die Begriffe: Maschinelles Lernen, Deep Learning und KI. Dazu erkunden wir Mustererkennungs-KI, die direkt im Browser läuft. Natürlich werfen wir auch einen genauen Blick auf GPT, Dall-E, DeepL und Co. Im gesellschaftspolitischen Teil beschäftigen wir uns mit dem Thema KI im Alltag: Warum muss ich eigentlich noch etwas selbst können, wenn es doch die KI für mich machen kann? Inhalte:

- Definition von KI
- Maschinelles Lernen
- Deep Learning
- Beispiel-KI im Browser
- GPT, Dall-E, DeepL und Co.

Voraussetzungen: Keine

5517-01 BU Roland Michelmann Mo + Di + Mi, 09.00 - 16.00 Uhr, 04. - 06. März, 3x

VHS Sonnemannstraße: € 180

Python intensiv Numerisches Python, maschinelles Lernen (KI) mit dem PC und dem Raspi



Python ist eine zentrale Programmiersprache für Data Science. Mit den Modulen Numpy, SciPy, Matplotlib und Pandas ist es mindestens so leistungsfähig wie Matlab.

Nach der Installation der nötigen Module und einer Wiederholung der nötigen Python Basics anhand vieler Beispiele steigen wir systematisch in das wissenschaftliche Arbeiten mit numerischem Python ein. Als Abschlussproiekt schreiben wir einen kleinen Klassifikator (maschinelles Lernen / KI), trainieren und testen ihn. Wir arbeiten mit dem PC oder mit dem Raspberry Pi.

Im gesellschaftspolitischen Teil beschäftigen wir uns mit dem Thema Big Data: Wer sammelt meine Daten wozu?

Inhalte:

- Installation unter Windows und / oder Raspberry
- Wiederholung der Python-Grundlagen
- Matplotlib
- Numpy
- SciPy
- Pandas
- Scikit-learn
- Abschlussprojekt

Voraussetzungen: Fundierte Grundkenntnisse in Pvthon, Erfahrung mit Windows bzw. Raspberry Pi OS

5518-01 BU Roland Michelmann Mo - Fr. 09.00 - 16.00 Uhr. 15. - 19. Apr., 5x VHS Sonnemannstraße: € 300

Künstliche Intelligenz intensiv mit Python Programm

vom Perceptron zum CNN

Aktuelle KIs basieren auf (tiefen) künstlichen neuronale Netzen. Wir lernen die Grundlagen des maschinellen Lernens und der KI mit einem selbst programmierten Perceptron kennen. Danach erstellen wir eigene CNNs (Convolutional Neural Networks) und arbeiten mit diesen. Im gesellschaftspolitischen Teil geht es um KI in der Gesellschaft: Wie verändern KIs die politischen Verhältnisse? Wer kontrolliert sie? Inhalte:

- Installation von Anaconda unter Windows
- Wiederholung der Python-Grundlagen
- Mathematische Grundlagen
- Programmierung, Training und Test eines Percep-
- Begriffe und Metriken: u.a. Strong vs. Weak Kl, Supervised Learning, Unsupervised Learning, Reinforcement Learning, Genauigkeit, Präzision, Sensitivität
- CNNs mit SciKit-Learn. Tensorflow und Keras (Training und Erprobung)

Voraussetzungen: Python (fundierte Grundkenntnisse). Mathematik (Skalare und Vektoren und Matrizen, Funktionen und Abbildungen), Erfahrung mit Windows

5519-01 BU Roland Michelmann Mo - Fr, 09.00 - 16.00 Uhr, 17. - 21. Juni, 5x VHS Sonnemannstraße: € 300

SOL

Einführung

SQL (Structured Query Language), eine deklarative Sprache, ist fundamentaler Bestandteil eines relationalen Datenbankmanagementsystems. Sei es als Administrator, als Datenbankentwickler oder als Datenbankanwender: Die Datenbank wird direkt oder – über einen graphischen Frontend – indirekt über SOL-Befehle gesteuert.

Unabhängig von speziellen SQL Implementationen behandeln wir grundlegende Aspekte von SQL wie SOL und Datenabfragen, SOL und Datenbankdesign. SQL und Datenmanipulation.

Voraussetzung: Windows Kenntnisse.

5525-01 Joachim Seiter Sa + So. 09.00 - 16.00 Uhr. 10. + 11. Feb.. 2x VHS Sonnemannstraße: € 140

5525-03 Joachim Seiter Sa + So. 09.00 - 16.00 Uhr. **06. Juli + 07. Juli. 2x** VHS: € 140

Raspberry Pi Einführung

NEU im

Der Raspberry Pi ist ein scheckkartengroßer und preiswerter Computer, der wenig Strom verbraucht und für viele Aufgaben eingesetzt werden kann - bspw. für täglicher Arbeiten (u.a. Internet, Texte schreiben, Tabellenkalkulation), als Mediacenter, für Steuerungsaufgaben und für Serverfunktionalitäten im Hintergrund. Inhalte:

- Aufbau und Betriebssystemauswahl
- Grundlagen zur Einrichtung
- Konfiguration

Voraussetzung: Linux- oder Windows-Kenntnisse

5531-01 Joachim Seiter So, 09.00 - 16.00 Uhr, 28. Apr., 1x VHS Sonnemannstraße; € 70

Betriebssysteme, Netze

Windows 10

Administration Windows 10/11

Ziel des Kurses ist es, fortgeschrittene Windows-Nutzer:innen bei der Verwaltung von Rechnern mit Windows 10/11 zu unterstützen: z.B. bei der lokalen Benutzer-, Gruppen- und Datenträgerverwaltung oder bei der Einbindung in ein lokales Netzwerk/ Heimnetz.

Inhalte:

- Installation und Konfiguration
- Neue Benutzeroberfläche
- Netzwerkeinrichtung
- Freigaben und Zugriffsberechtigungen
- Fehlerdiagnose und Fehlerbehebung

Voraussetzung: Gute Windows-Kenntnisse

5532-01 Wolfgang Weirich Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **10. + 11. Aug., 2x** VHS Sonnemannstraße; € 140

Microsoft 365

Microsoft 365

Mit Microsoft 365 kann ohne viel Zeit- und Kapitaleinsatz relativ schnell eine Struktur für die Gruppenkommunikation aufgebaut werden. Für kleine Unternehmen und Selbstständige/Freiberufler wird im Kurs gezeigt, wie dabei vorzugehen ist. Aber auch Privatpersonen erfahren, wie sie eine Plattform für die Begegnung mit anderen (auch weit entfernt lebenden) Familienangehörigen oder Freunden einrichten können und von überall auf die gemeinsamen Daten zugreifen können.

- Was ist Microsoft 365 und wie arbeitet es?
- OneDrive Online und OneDrive im Explorer
- E-Mails, Kalender, Personen, Aufgaben (Outlook)
- Yammer, Planner, Delve, SharePoint Online, Teams
- Arbeiten mit PC, Notebook, Tablet und Smartphone

Voraussetzung: Gute Windows- und Office-Kenntnisse

5533-01 (a) *Wolfgang Weirich* Mo − Fr, 09.00 − 16.00 Uhr, **22. − 26. Apr., 5x** VHS Sonnemannstraße; € 300

Zusammen arbeiten mit Microsoft 365

Microsoft 365 (Business) ist die Weiterentwicklung der bekannten Microsoft-Office-Programme. Der Kurs gibt einen Überblick über die vielen in Microsoft 365 enthaltenen Anwendungen und deren Einsatzmöglichkeiten für die neuen Arbeitsbedingungen in der Cloud. Einen Schwerpunkt bilden die verschiedenen Möglichkeiten zum kollaborativen Arbeiten, zum Beispiel mit einer gemeinsamen Dateiverwaltung und dem Sharepoint-Server. Inhalte:

- Die neue Art der Zusammenarbeit und ihre Vorteile
- OneDrive Online und im Explorer
- Microsoft 365-Gruppen
- Diverse Web-Apps: z.B. Sharepoint Online

Voraussetzung: Gute Windows- und Office-Kenntnisse

5533-03 Wolfgang Weirich Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **09.** + **10.** März, **2x** VHS Sonnemannstraße; € 140

Sharepoint-Server

Sharepoint für Anwender:innen

SharePoint bietet eine umfassende Plattform für die Zusammenarbeit in Teams. Zentrales Element in SharePoint sind Websites. Die Einzelseiten nehmen die eigentlichen Inhalte auf. Dies können sein: Dokumentbibliotheken; Wikibibliotheken; Bildbibliotheken; allgemeine benutzerdefinierte Listen: Ankündigungslisten, Aufgabenlisten Kalender; Diskussionsforen

Einsatzmöglichkeiten von SharePoint:

- Web Content Management: Bereitstellung von Internet- oder Intranet-Präsenzen
- Collaboration: Unterstützung der Zusammenarbeit und des Wissensmanagements
- Dokumenten-Management: Verwaltung von Dokumenten über ihren gesamten Lebenszyklus

Voraussetzung: Gute Windows-Kenntnisse

5540-01 Wolfgang Weirich Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **04. + 05. Mai, 2x** VHS Sonnemannstraße; € 140

Linux

Linux Ubuntu I

Linux ist ein weitverbreitetes Multi-User/Tasking-Betriebssystem. Sie lernen die Architektur des Betriebssystems, die grundlegenden UNIX-Konsolen-Befehle, Definitionen und Zugriffsrechte, Umleitungen und Pipelines kennen. Es wird mit Ubuntu gearbeitet. Sie erlernen die Installation und Konfiguration des

Betriebssystems, grundlegende Linux-Konzepte, Netzkonfiguration und das Arbeiten mit und ohne grafische Oberfläche.

Voraussetzung: Gute PC-Kenntnisse

5545-01 Wolfgang Weirich Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **22. + 23. Juni, 2x** VHS Sonnemannstraße: € 140

Linux Ubuntu II

Nach einer Installation und ersten Erfahrungen mit Ubuntu wollen Sie sich weiter mit diesem Linux-Betriebssystem beschäftigen und Ihre Kenntnisse vertiefen

Inhalte: Installation, Bootkonzept und Partitionierung, Paketverwaltung, shellbasierte Benutzerverwaltung und Zugriffsrechte, Dateiverwaltung, Grundlagen Netzwerke, Netzwerkkonfiguration, Linux im Windows-Netzwerk und Samba, Cups-Druckerserver, Bootkonzept und Runlevels, Konfigurationsdateien und Logfiles, Backup und Systemwiederherstellung, X-Windows-System, Desktops

Voraussetzung: Linux-Grundkenntnisse

5546-01 Wolfgang Weirich Sa + So, 10.00 − 17.00 Uhr, **27.** + **28. Juli, 2x** VHS Sonnemannstraβe; € 140

Linux – Ubuntu

Ubuntu ist ein weitverbreitetes Linux-Betriebssystem und wird für viele Anwender:innen mehr und mehr zu der Windows-Alternative. Sie erlernen die Installation und Konfiguration des Betriebssystems, grundlegende Linux-Konzepte, Netzkonfiguration, das Arbeiten mit und ohne grafische Oberfläche. Inhalte:

- Desktops (Unity, Gnome, KDE)
- X-Window-System, Dateisystem (Dokumente, Dateien, Verzeichnisse etc.)
- Einführung in die Administration (Benutzer, Gruppen, Benutzerverwaltung, Datei-Permissions, Software installieren und entfernen, Konfigurationen usw.)
- Übersicht über die vorhandenen Applikationen einer Standardinstallation

Voraussetzung: Gute PC-Kenntnisse

5547-01 ® Wolfgang Weirich Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **18. – 22. März, 5x** VHS Sonnemannstraße: € 300

Einführung in das Ethical Hacking mit Kali Linux

Wir führen Sie in das Thema Ethical Hacking ein, mit besonderem Gewicht auf Ethical. Es werden verschiedene Linux-Distributionen vorgestellt, gefolgt von einigen Erläuterungen zum Hacking mit Windows und macOS. Inhalte:

- Installation von Kali Linux in einer virtuellen Maschine (VirtualBox)
- Einführung in Kali Linux sowie Bedienung und Administration
- Die wichtigsten Tools für Ethical Hacking
- nmap, Nikto, gobuster, sslscan, Wireshark, ZAP Attack Proxy, AutoRecon, John the Ripper und hashcat, Umgang und Erstellung Wortlisten, searchsploit und Exploit-DB, Metasploit

5548-01 Ulf Klose

Sa + So, 10.00 - 17.00 Uhr, **23.** + **24.** März, **2x** VHS Sonnemannstraße; € 140

Rhetorik, Kommunikation

Sprechbildung

Sprechbildung I

In diesem Kurs Iernen Sie das Zusammenspiel von Atmung, Stimme und Artikulation kennen. Durch Übungen zur Atmung, zur Stimm- und Lautbildung, zum Vorlesen und freien Sprechen erwerben Sie Grundlagen für besseres und schonendes Sprechen. Als Einstieg in die Rhetorik ist die Sprechbildung vor allem dann geeignet, wenn sich das Lampenfieber beim Sprechen vor anderen so steigert, dass Sie Ihre Stimme nicht mehr ausreichend beeinflussen können

5550-01 Katrin Ritter Sa + So, 09.30 – 17.15 Uhr, **03.** + **04.** Feb., **2x** VHS Sonnemannstraße; € 105

Der Ton macht die Musik (Sprechbildung II)

Ausdrucksstarkes Sprechen lernen

Oft ist die angemessene Betonung beim Sprechen ausschlaggebend für eine gute Verständlichkeit und souveräne Wirkung. Wünschen Sie sich auch im Alltag und vor allem im Beruf, interessant, engagiert und überzeugend zu sprechen? Lernen Sie sich selbst und Ihre persönlichen Möglichkeiten verbaler Kommunikation kennen. Entdecken Sie Ihre eigenen Ressourcen und Wege, diese effizient zu nutzen. In Verbindung mit theoretischem Hintergrundwissen und vielen praktischen Übungen erfahren Sie mehr über Sprechausdruck und haben die Gelegenheit, unter Nutzung von Audio- und Videofeedback, freies und lebendiges Sprechen zu trainieren. Auf diese Weise entwickeln Sie beim Sprechen mehr Selbstsicherheit, eine kompetente Ausstrahlung. Authentizität und steigern Ihre persönliche Überzeugungskraft.

Voraussetzung: Grundkenntnisse der Sprechbildung

5550-03 *Katrin Ritter* Sa + So, 09.30 – 17.15 Uhr, **17.** + **18. Feb., 2x** VHS Sonnemannstraße; € 105

Rhetorik

Rhetorik und Gesprächsführung I

Sie lernen die wichtigsten Regeln der Rhetorik kennen.

Ziel ist es, die "Kunst des Redens" zu verbessern und hierüber überzeugender aufzutreten. Dabei werden wir auch einige Kniffe zu typenspezifischer Kommunikation kennen lernen. Dies soll dabei helfen, in spezifischen Gesprächssituationen, z.B. im Verkauf oder im Mitarbeiter:innengespräch den "richtigen Ton" zu finden und Ergebnisse zu erreichen. Die Themen des Kurses werden mit Beispielen, u.a., aus der Konsumenten- und Motivforschung sowie aus der Verkaufsrhetorik untermauert. Das Gelernte werden wir anhand von Übungen festigen. Themen:

- Halten einer Kurzrede mit Videoanalyse
- Gesprächsführung mit unterschiedlichen Charakteren
- Assoziationen bei bildhafter Sprache (Metaphorik)

Zusatzkosten: € 2,50 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

5551-01 Melanie Tintera Sa, 09.00 – 16.00 Uhr, So, 09.30 – 15.15 Uhr, **10. + 11. Feb., 2x** VHS Sonnemannstraße; € 88

5551-03 Melanie Tintera Sa, 09.00 – 16.00 Uhr, So, 09.30 – 15.15 Uhr, **08. + 09. Juni, 2x**

VHS Sonnemannstraße; € 88

Rhetorik und Gesprächsführung II Fortgeschrittene

Anhand praktischer Übungen vertiefen wir vorhandene Kenntnisse und erweitern das Repertoire. Sie gewinnen an Mut; Ihre Reden kommen noch lebendiger und schlagfertiger rüber. Gesprächssituationen werden souveräner und zielführender.

Themen:

- Halten von Kurzreden mit Videoanalyse
- Spontanreden
- Gespräche mit unterschiedlichen Charakteren, u.a. Kundengespräche
- Gesprächsführung im Arbeitsalltag

Wir werden noch mehr mit Hilfsmitteln wie z.B. Flip-Chart arbeiten. Anhand von Rollenspielen stellen wir Situationen nach. Die Videokamera ist diesmal verstärkt im Einsatz. Ziel ist das Lernen durch Analyse und wertschätzendes Feedback.

Voraussetzung: Grundkenntnisse der Sprechbildung Zusatzkosten: € 2,50 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

5551-05 *Melanie Tintera*Sa, 09.00 – 16.00 Uhr, So, 09.30 – 15.15 Uhr, **27. + 28. Apr., 2x**VHS Sonnemannstraße; € 88

Kommunikation

Online: Argumentieren und Überzeugen mit Sicherheit

Sie haben gute Argumente, doch Sie können sie im Gespräch nicht überzeugend vermitteln? Sie erleben immer wieder, dass Sie sich in Diskussionen überfahren fühlen? An diesem Wochenende trainieren Sie, auch in schwierigen Situationen souverän zu bleiben und angemessen auf Ihren Gesprächspartner zu reagieren. Neben dem Formulieren unserer Erwartungen und Argumente liegt das Augenmerk auf unserer inneren Haltung in Gesprächen und einem sicheren Auftreten.

Themen:

- Phasen im Gesprächsverlauf
- Strukturiert argumentieren (5-Satz Technik)
- Wirksamer Einsatz von Körpersprache
- Fragetechniken zur Gesprächssteuerung
- Einwände unserer Gesprächspartner sicher entgegnen
- Aktives Hinhören
- Schlagfertigkeit wann ist sie sinnvoll?

5552-01 Sabina Ziegler Fr, 17.30 – 21.30 Uhr, Sa, 09.00 – 17.30 Uhr, **15. + 16. März, 2x** Online; € 88

Online: Mit Fragen führen, anregen, ablenken und mehr

Welche Fragearten gibt es und wie setze ich sie gezielt ein? Welche Wirkung erziele ich damit bei meinen Gesprächspartnern? Und welche Fragen sollte ich vermeiden? Während dieses Seminars sensibilisieren Sie sich für die vielseitigen Fragearten, üben und reflektieren deren unterschiedlichen Wirkungsweisen im gemeinsamen Austausch und trainieren auch, wie Sie sich selbst bei unangenehmen Fragen behaupten können.

Themen

- Fragearten und ihre Wirkung
- Intentionen in Gesprächen
- Fragen zur Steuerung des Gesprächsablaufs
- Wie Sie eher nicht fragen sollten
- Fragen für lernende Teams
- Fragen, die Sie sich selbst einmal stellen können

5553-01 Sabina Ziegler Sa, 09.00 — 16.30 Uhr, **22. Juni, 1x** Online: € 47

Online: Manipulative Rhetorik und Schlagfertigkeit

Methoden für die verbale Verteidigung

Halbwahrheiten, Suggestivfragen und vergiftete Verführung. Diese und andere sprachlichen Tricks werden im Alltag oft angewandt, um Menschen bloßzustellen, um sie nicht zu Wort kommen zu lassen oder um sie sogar Dinge tun zu lassen, die sie letzten Endes gar nicht tun möchten. Gemeinheit ist hier Trumpf.

Damit Sie nicht selbst das Opfer eines solchen Angriffs werden, zeigen wir Ihnen in diesem praxisorientierten Trainingskurs, welche Methoden manipulative Menschen einsetzen und wie Sie sich im Berufs- und im Privatleben schlagfertig und pfiffig dagegen wehren können.

5554-01 Edgar Achenbach
Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **02. – 11. Juli, 4x**Online: € 94

Online: Wer fragt der führt Kommunikation kompakt für Beruf und Alltag

In diesem Kurs werden die Grundlagen der Kommunikation vermittelt, damit Sie in Beruf und Alltag immer die richtigen Worte finden. Konkret werden wir uns das Vakog-Modell, Systemische Fragen, das Prinzip des Aktiven Zuhörens, eine Vielzahl von Techniken aus der Neurolinguistischen Psychologie sowie effektive Feedbacktechniken erschließen. Durch praktische Übungen wird das Erlernte verfestigt, damit Sie in Zukunft für jede Gesprächssituation gewappnet sind.

5556-01 Boyowa Meyer

Sa + So, 09.30 − 17.00 Uhr, **23.** + **24.** März, **2x** Online; € 94

5556-03 Boyowa Meyer

Sa + So, 09.30 - 17.00 Uhr, **22. Juni + 23. Juni, 2x** Online; € 94

Kompetent kommunizieren

Kennen Sie auch das Gefühl, in wichtigen Gesprächen nicht kompetent zu erscheinen, nicht verstanden zu werden oder andere nicht erreichen zu können? Machen Sie sich die Grundlagen von Kommunikation zunutze. Werfen Sie einen Blick hinter die Kulissen, verändern Sie eingefahrene Verhaltensweisen und üben Sie neue Möglichkeiten zur aktiven Gestaltung von Gesprächen ein. Auf diese Weise lernen Sie, entspannter, flexibler und kreativer auf alltägliche Anforderungen zu reagieren und erhöhen Ihre Chance, eigene Ziele besser zu erreichen.

Mit Videofeedback

5558-01 Katrin Ritter Sa + So, 09.30 – 17.15 Uhr, **23. + 24. März, 2x** VHS Sonnemannstraße: € 105

NEU im

Erfolgreich kommuniezieren mit ChatGPT und Menschen

Programm Im Zeitalter der künstlichen Intelligenz gewinnt die menschliche Kommunikation eine neue Bedeutung. Bei der Kommunikation mit ChatGPT gilt es, präzise Fragen und Aufgaben zu formulieren, um optimale Ergebnisse zu erzielen. Doch oft haben wir Schwierigkeiten, genau diese Präzision auch in unseren Beziehungen zu unseren Kollegen umzusetzen. Lernen Sie in diesem Kurs. wie Sie erfolgreich aus einem völlig neuen Blickwinkel heraus kommunizieren können. Durch die Verfeinerung unserer Kommunikation – online wie offline - erhalten wir die Informationen und Reaktionen, die wir benötigen und wir können uns damit als Experten in unserem beruflichen Fachbereich zeitgemäß positionieren.

5559-01 Hans Peter Joerg Sa + So, 09.30 − 17.00 Uhr, **22.** + **23. Juni, 2x** VHS Sonnemannstraβe; € 94

Die Magie der Kommunikation

Haben Sie sich schon öfter gewünscht, selbstbewusster, präsenter und emotional gefestigter in Gesprächssituationen zu gehen? Wie schön wäre es, mit einem robusten Selbstbild und voller Vertrauen in die eigene kommunikative Kompetenz ausgestattet zu sein, in entspannter Weise neuen Aufgaben anzugehen und zu wissen, wie man Probleme und Konflikte strategisch löst? Wir zeigen Ihnen eine Reihe hochwertiger Tools aus den Bereichen NLP, Kommunikationspsychologie, Life-Work-Balance und Konfliktmanagement.

Themen:

- Der virtuose Umgang mit kommunikativen Energien
- Pacing-Leading (NLP-Format)
- Aktives Zuhören / Paraphrasieren nach C. Rogers
- Gewaltfreie Kommunikation nach M. Rosenberg
- Die Kommunikationsebenen nach Schulz von Thun
- Grundzüge der Transaktionsanalyse
- Strategien für leise Menschen

5560-01 (a) Edgar Achenbach Mo − Fr, 09.30 − 17.00 Uhr, **03. − 07. Juni, 5x** VHS Sonnemannstraße; € 280

Kommunikationstraining für Frauen Big Talk

Für das berufliche Vorankommen ist gekonnter Smalltalk sicher hilfreich. Wichtiger jedoch ist das Einmaleins des "Big Talks". Denn die Beherrschung einer professionellen Kommunikation ist ein wesentlicher Erfolgsfaktor. Der Kurs bietet den Teilnehmerinnen einen geschützten Rahmen, um auch eigene Kommunikationsthemen offen anzusprechen und diese gemeinsam zu reflektieren. Themen:

- Einflüsse auf das Kommunikationsverhalten
- Gesprächsaufbau und Formulierungshilfen
- Adäquate Kommunikation in Konfliktsituationen
- Praxisteil mit Rollenspielen und Fallbeispielen
- Professionelle schriftliche Kommunikation

Ziel ist die Optimierung des eigenen Kommunikationsverhaltens, um im Beruf noch erfolgreicher zu werden.

5561-01 ② Regina Siepelmeyer Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **10. + 11. Feb., 2x** VHS Sonnemannstraße; € 94

Wertschätzend kommunizieren in Beruf und Alltag

Wochenendkurs

Möchten Sie lernen, wie Sie eine wertschätzende Beziehung in Ihrem geschäftlichen Umfeld aufbauen können, wie Sie ehrlich und empathisch kommunizieren? Auf Einwände von der anderen Seite gelassen reagieren und den Gesprächspartner nicht gleich zum Konfliktgegner machen? Es geht nicht darum, herauszufinden, wer 'Recht hat', sondern mit der Sprache bewusster umzugehen. Wir führen Sie in die innere Haltung der 'Wertschätzenden Kommunikation' (nach Marshall Rosenberg, USA) ein.

Themen:

- Respektvolle und achtsame Kommunikation mit sich selbst und anderen
- Rollenspiele
- Vermittlung der Grundannahmen dieser Haltung: Jeder strebt nur danach, seine Bedürfnisse zu erfüllen.
- Mit den vier Schritten den Kollegen, die Kollegin, den Chef empathisch hören

Zusatzkosten: € 4,00 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

5562-01 Jeannette Werner Sa + So, 09.30 – 17.45 Uhr, **23.** + **24.** März, **2x** VHS Sonnemannstraße; € 105

Bildungsurlaub nach Dr. Marshall Rosenberg

Sie sind auf der Suche nach neuen Wegen, mit Konflikten umzugehen? Sie wünschen sich einen guten Draht zu Ihrem Chef oder Kollegen, auch wenn es mal schwierig wird? Sie möchten auf Einwände von Kollegen oder Vorgesetzten gelassen reagieren und den Gesprächspartner nicht gleich zum Konfliktgegner machen?

Sie lernen die Grundlagen der "Wertschätzenden Kommunikation" (Marshall Rosenberg) kennen und erfahren, wie Sie diese in der Praxis anwenden können. Es geht nicht darum, herauszufinden, wer "Recht hat", sondern mit der Sprache bewusster umzugehen.

Sie lernen, sich auch in kritischen Situationen einzusetzen für die eigenen Bedürfnisse, Kritik zu üben ohne zu verletzen, freundlich "nein" zu sagen und mehr Zeit für sich selbst zu gewinnen.

Zusatzkosten: € 4,00 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

5563-01 ■ Jeannette Werner Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **11. – 15. März, 5x** VHS Sonnemannstraße; € 280

5563-03 (a) Jeannette Werner Mo − Fr, 09.00 − 16.30 Uhr, **29. Juli − 02. Aug., 5x** VHS Sonnemannstraße; **€** 280

5563-05 BU Jeannette Werner Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **26. – 30. Aug., 5x** VHS Sonnemannstraße; € 280

Coaching für Einsteiger Coaching als Beitrag in einer komplexer werdenden Arbeitswelt



In Deutschland steigt der Bedarf an Coaching stetig. Der Markt wächst jährlich um 10%. Coaching wird heute als gutes Mittel für die Lösung beruflicher und privater Probleme angesehen. Der wachsende Zuspruch von Coaching steht in engem Zusammenhang mit den gesellschaftlichen Wandlungsprozessen. Die Komplexität und Beschleunigung der Arbeitswelt hat die Anforderungen an den Einzelnen stark verändert. Es wird Eigen-verantwortlichkeit, Flexibilität und Teamfähigkeit erwartet. In diesem Bildungsurlaub wird den Teilnehmern ein Einblick in die Grundlagen des Coachings vermittelt. Was ist Coaching – und was nicht? Wie wird eine gute Coaching-Beziehung gestaltet?

Grundlagen des systemischen Coachings. Schließlich werden die Auswirkungen von Coaching auf gutes Leben und Arbeitsprozesse untersucht.

5564-01 BU *Michael Siebel* Mo − Fr, 09.30 − 17.00 Uhr, **22. − 26. Apr., 5x** VHS Sonnemannstraße; € 280

Erfolgreich und gelassen in Beruf und Alltag

Bildungsurlaub zu Kommunikation, Stressbewältigung und emotionaler Balance

Wir lernen, noch effektiver zu kommunizieren mit dem Modell der .. Wertschätzenden Kommunikation" nach Dr. Marshall B. Rosenberg. Diese weltweit bekannte Methode wird auch in DAX-Unternehmen seit Jahren erfolgreich praktiziert. Wir lernen effektiver mit Angriffen umzugehen und weniger Energie in Konflikten zu verlieren. Wir lernen einen guten Draht zum Gegenüber zu bewahren, Kritik zu üben, ohne zu verletzen und ganz neue Blickwinkel einzunehmen. Denn direkt und gleichzeitig wertschätzend miteinander umzugehen, ist heute wichtiger denn je. Wir kommen den Ursachen von Stress auf die Spur und Sie entdecken, warum Ihr Leben bisher so verläuft. Schnell wirksame Entspannungsübungen runden eine Woche ab, in der Sie frische Energie tanken.

Zusatzkosten: € 4.00 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

5565-01 ® Jeannette Werner Mo − Fr, 09.00 − 16.30 Uhr, **18. − 22. März, 5x** VHS Sonnemannstraße; € 280

Neue Wege im Coaching – Aufbaukurs Coaching als Werkzeug der Persönlichkeits- und Personalentwicklung

Coaching spielt in der Personalentwicklung, bei der Bildung von Teams, aber auch bei der persönlichen Weiterentwicklung eine immer bedeutendere Rolle. Gleichzeitig wird der Coaching-Markt mit interessanten Methoden, wie dem "New live design Coaching" oder "Hypnotalk" bereichert. Dieser Bildungsurlaub richtet sich an Coaches und die, die es werden wollen. Sie erhalten dazu ein solides Grundwissen über Coaching, den Coaching-Prozess, aber auch über die Grundhaltung, die von einem Coach gefordert wird. Sie werden neuere Methoden kennen lernen, die Sie im Beruf, aber auch im Ehrenamt einsetzen können. All dies wollen wir auch in einen gesellschaftlichen Kontext stellen und uns dabei über das mögliche Erfordernis eines Coaching-Gesetzes, nach dem Vorbild anderer europäische Länder, austauschen.

Selbsthewusst ohne Frust!

Sie möchten mit klarer Kommunikation und dem entsprechenden "Biss" im Job standhaft auftreten, oder lernen Ihre Gesprächspartner:innen im Business durch souveränes Auftreten für sich zu gewinnen? Wie Sie mutig und lösungsorientiert auch bei Gegenwind kommunizieren und auch unter Druck professionell reagieren, lernen Sie in diesem Kurs. Wir nutzen das Modell der Wertschätzenden Kommunikation nach (Dr. Marshall Rosenberg, USA) um konstruktiv und klar zu formulieren, auf der Beziehungsebene zu punkten und eigene Interessen in Gruppen angemessen zu positionieren. Wir bringen unser Selbstbewusstsein auf Touren und unsere PS auf die Straße! Mit Praxistipps und individuellem Feedback

Zusatzkosten: € 4,00 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

5567-01 Jeannette Werner Sa + So, 09.30 − 17.45 Uhr, **06. + 07. Juli, 2x** VHS Sonnemannstraße; € 105

Erfolgsfaktor Empathie im Beruf

Empathie und der professionelle Umgang mit Emotionen werden heute im Berufsleben immer wichtiger. Oft reicht es nicht mehr aus, nur auf der Sachebene zu kommunizieren. In diesem Kurs erfahren Sie, wie viel mehr Gelassenheit in Ihre Kommunikation einkehrt, wenn Sie die "Empathie" im Gepäck haben, mit der sie Ihr Gegenüber auf der Beziehungsebene erreichen. Wir lernen zuzuhören, um zu verstehen und nicht um zu antworten. Wir lernen präsent zu sein ohne Ratschläge zu geben. Wir lernen, auch im Konflikt herauszuhören, was hinter einem Angriff wirklich steht und unser Gegenüber souverän abzuholen. Mit praktischen Übungen zum Mitmachen und Tipps für eine gelungene Verbindung zu Ihren Mitmenschen, sowohl im Alltag als auch im Beruf. Zusatzkosten: € 4,00 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

5568-01 Jeannette Werner Sa + So, 09.30 − 17.45 Uhr, **06. + 07. Apr., 2x** VHS Sonnemannstraße; € 105

Storytelling

Mit spannenden Geschichten erfolgreich

Storytelling ist eines der erfolgreichsten Kommunikationskonzepte der letzten zwei Jahrzehnte. Denn mit Storytelling können Sie durch das erzählen von passenden Geschichten trockene Sachinformationen spannend vermitteln, andere für Ihre Ideen begeistern und sogar Mitarbeiter:innen und Kolleg:innen mit dem Konzept der Heldenreise auf Augenhöhe coachen und in allen Lebenslagen unterstützen. In diesem Kurs führen wir Sie umfassend in die Welt des Storytellings ein. Dabei betrachten wir die wirklich spannende Geschichte des Storytellings, sehen uns die Funktionsweise und die Anwendung der einzelnen Konzepte an und üben (gerne auch an persönlichen Fallbeispielen), wie Sie Storytelling in der Praxis einsetzen können.

5569-01 Edgar Achenbach Sa + So, 09.30 – 17.00 Uhr, **16. + 17. März, 2x** VHS Sonnemannstraße; € 94

Erfolgreiche Kommunikation Ihr rhetorischer Werkzeugkoffer für Beruf und Alltag

Empathie, Überzeugungskraft und die Fähigkeit, geschmeidig mit Konflikten umzugehen, sind die Grundpfeiler erfolgreicher Kommunikation. So ist es zum Beispiel wichtig, in Gesprächen sowohl klar den eigenen Standpunkt zu vertreten als auch die Bedürfnisse anderer zu berücksichtigen. Damit das klappt, präsentieren wir Ihnen in diesem Kurs eine strukturierte und von Methoden des Design Thinking, des NLP und des Elevator-Pitches inspirierte rhetorische Toolbox, mit der Sie im Berufs- und im Privatleben immer gleichermaßen zielorientiert und wertschätzend die richtigen Worte finden werden.

5570-01 Edgar Achenbach Sa + So, 09.30 – 17.00 Uhr, **20.** + **21. Apr., 2x** VHS Sonnemannstraße; € 94

Konfliktmanagement, Verhandeln

Deeskalatiomsmanagement

Jeder kennt brenzlige Momente, in denen Gespräche eskalieren oder gar in Handgreiflichkeiten münden. Vermeiden Sie gewalttätige Auseinandersetzungen durch wirkungsvolle verbale und nonverbale Kommunikation. Ob im Alltag, in öffentlichen Verkehrsmitteln, auf der Straße oder im Lokal – lernen Sie, aufgeheizte Situationen zu beruhigen. Selbst in scheinbar ausweglosen Konflikten gibt es Notfallstrategien. Lernen Sie in diesem Workshop, wie Sie selbstsicher auftreten, Grenzen setzt, Stimme und Körpersprache nutzen, um Eskalationsdynamiken rechtzeitig zu unterbinden.

Themen:

NEU im

Programm

- Souveränes Auftreten und das Setzen von Grenzen
- Einsatz von Stimme und Körpersprache
- Mindset für Gefahrensituationen
- Deeskalationstechniken
- Analyse und Bewältigung von Gefahrensituationen

5571-01 Steffen Voigt Sa + So, 09.00 – 16.30 Uhr, **20. + 21. Apr., 2x** VHS Sonnemannstraße: € 94

Mindset, Vorbereitung und Struktur: Darauf kommt es an!

Ich helfe Ihnen dabei, in Ihre Rolle zu finden, sich ideal vorzubereiten und für jeden Ge sprächs- und Redeanlass gewappnet zu sein. Wie das genau funktioniert? Das erzähle ich Ihnen in meinen Kursen. Ich freue mich, Sie begrüßen zu dürfen!

Schalte jetzt um auf Wirkung.

An den Universitäten Marburg, Valencia und Halle-Wittenberg habe ich Sprache (Linguistik) und Sprechen (Sprechwissenschaft) studiert. Seit 2019 berate ich als Rhetorik-Experte Personen aus Wirtschaft und Öffentlichkeit. 2021 gründete ich Critical Muay Thai – Frankfurts erstes emanzipatorische Kampfsportstudio.

Ihr Steffen Voigt

Strategisches Konfliktmanagement

Ob im beruflichen Alltag, oder bei der Etablierung eines Teams – Konflikte haben klare Strukturen und erklärbare Ursachen. Dabei geht es regelmäßig um die Austragung gegensätzlicher Interessen in Verbindung mit einer zunehmenden Verknappung konstruktiver Kommunikation. Diese geschwächte Kommunikation findet in Form eines direkten Austauschs zwischen Menschen statt, wobei es – jenseits der vordergründigen Sachebene – letztendlich immer um Ängste und Bedürfnisse geht. Als ein besonders mächtiges Tool zur nachhaltigen Bereinigung von Konflikten im mikro- und makrosozialen Bereich hat sich dabei die "Gewaltfreie Kommunikation" nach Marshall Rosenberg erwiesen.

Themen:

- Konstruktive Konfliktbewältigungsstrategien
- Grundzüge der gewaltfreien Kommunikation
- Die Tit-for-Tat- Strategie

5572-01 Edgar Achenbach Sa + So, 09.30 – 17.00 Uhr, **15. + 16. Juni, 2x** VHS Sonnemannstraße: € 94

Basiskurs Mediation

Mediation erfreut sich wachsender Be-

liebtheit und ist als Konfliktlösungs-verfahren gesellschaftlich anerkannt und zunehmend im Bewusstsein der breiten Bevölkerung angekommen. In diesem Bildungsurlaub geht es darum, Konflikte bzw. Diskrepanzen von Bedürfnissen und Interessen von vorneherein lösungsfokussiert in den Blick zu nehmen. So werden die Ressourcen der Beteiligten angesprochen und verstärkt, damit die Streitbarteien letztendlich ihre Arbeits- und Lebens-

situation verbessern und selbstwirksam akzeptable

NEU im

Programm

Lösungen für sich finden können. Zusatzkosten: € 5,00 (im Kurs zu zahlen) Themen:

- Lösungsfokussierte Fragen
- Auftragsklärung (Arbeitsbündnis)
- Motivation für Veränderungen
- Konsensbildung
- Umgang mit Fehlern
- Integration verschiedener Mediationsansätze

5573-01 I Anita Heyer Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **15. – 19. Apr., 5x** VHS Sonnemannstraße: € 280

Konflikte professionell lösen

Konflikte zeigen uns woran wir arbeiten müssen, um zu wachsen. In diesem Praxisworkshop lernen Sie sich und Ihre Konflikte von einer anderen Seite kennen. Lernen Sie, wie Sie in Konfliktsituationen die richtigen Schritte machen, Strategien entwickeln und lösungsorientiert Ihre Konflikte bearbeiten. Unsere praxisorientierten Übungen, realistische Konfliktszenarien und Expertenfeedbacks helfen Ihnen, Ihre Handlungsmuster im Konflikt zu verstehen und Konflikte professionell zu bearbeiten. Bonus: Iernen Sie ChatGPT als Mediations- und Kommunikationstool für Ihre Konfliktklärung kennen.

5574-01 Jürgen Henrici Sa, 09.30 — 17.00 Uhr, **06. Apr., 1x** VHS Sonnemannstraße; € 47

Konsequent verhandeln

Zielorientiert, konsequent, offensiv und dennoch in einer Win-Win-Situation.
Ohne Gesichtsverlust aus Verhandlungen zu gehen, ist das Ziel dieses Seminars.
Erleben Sie, wie Sie in herausfordernden Situationen souverän agieren, Strategien entwickeln und durchsetzungsstark auftreten. Unsere praxisorientierten Übungen, realistische Verhandlungssimulationen und Expertenfeedbacks helfen Ihnen, das Maximum aus Ihrer Verhandlung für sich heraus zu holen. Gelangen Sie zu Win-Win-Lösungen – auch bei Gehaltsverhandlungen. Bonus: lernen Sie ChatGPT für ihr persönliches Verhandlungstraining zu nutzen.

5575-01 Jürgen Henrici Sa, 09.30 – 17.00 Uhr, **08. Juni, 1x** VHS Sonnemannstraße; € 47

Sprechen vor Publikum, Netzwerken, Schlagfertigkeit

Auftritt – Freie Rede und Selbstpräsentation

Zu leise? Monoton? Zu schnell? Wenn Sie in ungewohnten Situationen oder vor größeren Gruppen sprechen, bekommen Sie Lampenfieber, können keinen klaren Gedanken fassen und Sie haben das Gefühl, es hört Ihnen keiner zu? Das lässt sich ändern! Sie lernen, sich mental auf eine Rede vorzubereiten und diese selbstsicher und stimmlich sowie körpersprachlich überzeugend zu halten. Hierfür werden grundlegende Fertigkeiten zu Stimmqualität, Präsenz, Körpersprache und Zuhörerkontakt trainiert.

Themen sind Atmung, Haltung, Artikulation, Entspannung, Stimmsitz und Resonanz. Danach wird

mit Methoden aus dem Rhetorik-, Kommunikationsund Schauspieltraining an Ausdruck und Präsenz gearbeitet. Schließlich können Sie vorgegebene oder selbst gewählte "Auftritts"-Situationen durchspielen.

5583-01 *Patricia Leinhos*Sa, 13.00 – 18.00 Uhr, So, 11.00 – 16.00 Uhr, **13. + 14. Apr., 2x**VHS Sonnemannstraße; € 72

5583-03 Patricia Leinhos Sa, 13.00 − 18.00 Uhr, So, 11.00 − 16.00 Uhr, **01. Jui + 02. Juni, 2x** VHS Sonnemannstraβe: € 72

5583-05 Patricia Leinhos Sa, 13.00 – 18.00 Uhr, So, 11.00 – 16.00 Uhr, **31. Aug. + 01. Sep., 2x** VHS Sonnemannstraße: € 72

English Pronunciation Schauspieltechniken für den Beruf

Sprechen Sie gerne Englisch? Grammatik und Wortschatz sind oft einigermaßen geläufig – aber viele Menschen scheuen sich vor der eigenen Aussprache, weil sie irgendwie nicht richtig klingt. Die gute Nachricht: Es gibt jede Menge Tricks und Tipps, mit denen man dieses Ziel erreichen kann! Mit Techniken aus dem Schauspieltraining feilen wir gemeinsam an Ihrer Aussprache, widmen uns den Unterschieden zwischen dem Deutschen und dem Englischen und vor allem den typischen Problemen, die der deutsche native speaker oft mit dem Englischen hat. Lange und kurze Vokale, stimmhafte und stimmlose Konsonanten. Dentale und Labiale klingt das kompliziert? Keine Sorge, das ist es nicht. Wir lernen, wie Zunge, Lippen und die Mundmuskeln zusammenarbeiten und üben mit Tricks aus der Schauspielschule.

5586-01 Katharina Schaaf Fr, 18.30 – 20.45 Uhr, **02.** – **16. Feb., 3x** VHS Sonnemannstraße; € 52

Schlagfertigkeit

Selbstbewusste Kommunikation und freier Umgang mit Konflikten

Zufriedenheit und Erfolg hängen auch davon ab, wie selbstbewusst ein Mensch ist. Die eigenen Stärken und Fähigkeiten zu kennen — ebenso wie die persönlichen Grenzen, Unsicherheiten und Wünsche — macht erfolgreiche Kommunikation viel leichter. Dieser Kurs ermutigt Sie, Stärken zu zeigen und offen und lebendig an Konflikte heranzugehen. Es geht dabei sowohl um Konflikte mit sich selbst als auch mit anderen z.B. im Team. Neben der Theorie wird es auch Zeit und Raum geben, um sich auszuprobieren: Mit Rollenspielen, Atem — und Stimmübungen, Übungen zur Körpersprache und -wahrnehmung sowie Gesprächsübungen. Zusatzkosten: € 8 (im Kurs zu zahlen)

5592-01 *Michael Gottaut* Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **04.** + **05.Mai, 2x** VHS Sonnemannstraße; € 94

Präsentieren, Train the Trainer

NEU im

Erfolgreich präsentieren und souverän auftreten

In diesem praxisnahen Kurs meistern
Sie klare Botschaften, gezielte Informationsauswahl und mitreißende Präsenz. Lernen Sie,
Nervosität in Energie umzuwandeln, Stimme und
Körper bewusst einzusetzen und auf der Bühne zu
überzeugen. Mit praktischen Übungen, Feedback
und realen Szenarien festigen Sie Ihr Können.
Unabhängig von Vorerfahrung oder Beruf, heben
Sie Ihr Reden und Auftreten auf ein neues Level.
Erfolgreiche Präsentation und starke Präsenz sind
hier garantiert.

Themen:

- Motivierendes, publikumsorientiertes Sprechen
- Optimale Planung kurzer und langer Reden
- Wirkungsvolle Einstiege und Abschlussworte
- Umgang mit Störungen und Unaufmerksamkeit
- Ausstrahlung, innere Haltung und Präsenz
- Richtiges Mindset für maximale Wirkung

5593-01 Steffen Voigt Sa + So, 09.00 – 16.30 Uhr, **16.** + **17. März, 2x** VHS Sonnemannstraße; € 94

Online: Train the Trainer kompakt

Das komplette Einstiegspaket für Kursleitung und Erwachsenenbildung

Damit Sie als Trainer:in erfolgreich unterwegs sein können, erhalten Sie in diesem Kurs eine praxisorientierte Kompakteinführung in die Welt der Erwachsenenbildung. Dabei behandeln wir unter anderem die Grundlagen des didaktischen Designs inklusive der Kursplanung, Präsentations- und Methodenkompetenz für Trainer:innen, den Einsatz von Aktivierungstools und den Umgang mit Störungen. Selbstverständlich wird der moderierten Diskussion von individuellen Fallbeispielen Raum gegeben und auch eine kleine Trainingssimulation durchgeführt.

5594-01 Edgar Achenbach Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **19. – 28. Feb., 4x** Online; € 94

Sketchnotes im Beruf Visualisieren mit einfachen Bildern und Texten



NEU im

Programm

Gestalten Sie mit Sketchnotes Ihre Arbeit effizienter. Sketchnotes sind visuelle Notizen, die sowohl aus einfachen gezeichneten Bildern als auch Texten bestehen. Diese vereinen viele Vorteile für Ihre Zuhörenden und auch für Sie selbst. Durch Sketchnotes wird die Aufmerksamkeit gebunden und die Konzentrations-, Lern- und Merkfähigkeit erhöht. Zudem macht es auch einfach noch Spaß! Wenn Sie nun noch denken, Ihnen mangelt es dafür an Zeichentalent, dann werden Sie in diesem Kurs vom Gegenteil überzeugt. Anhand vieler Praxisbeispiele und Übungen bekommen Sie einen einfachen Einstieg in die Arbeit mit Sketchnotes.

5596-01 Boyowa Meyer Sa + So, 09.30 – 17.00 Uhr, **02.** + **03.** März, **2x** VHS Sonnemannstraße; € 94

NLP

Einführung in das NLP

Sie erlernen und trainieren einerseits alle relevanten Basis-Formate der "Neurolinguistischen Programmierung" (NLP) und verschaffen sich dadurch einen umfassenden Überblick, wie dieser Ansatz konstruktiv in den Bereichen der beruflichen und persönlichen Entwicklung eingesetzt werden kann. Wir vermitteln aber auch eine gesunde skeptische Grundhaltung gegenüber NLP und anderen gesellschaftlichen Gefahren, etwa im Zusammenhang mit Motivationsveranstaltungen ("Tschaka-NLP"), Sekten, Esoterik, Verkaufs- und Verführungsmani-

pulation. Zur inhaltlichen Abrundung erhalten Sie einen Einblick in verschiedene kommunikationspsychologische Ansätze wie "Aktives Zuhören" und "Paraphrasieren", "Gewaltfreie Kommunikation" und die "Transaktionsanalyse".

Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **15. – 19. Apr., 5x** VHS Sonnemannstraße; € 280

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



Management

Erfolgreich führen Bildungsurlaub für Frauen

Ein Intensiv-Führungstraining im geschützten Rahmen für Frauen, die eine Leitungsfunktion in der Wirtschaft anstreben oder bereits erste vorhandene Führungskenntnisse erweitern möchten. In dieser Woche erhalten Sie einen umfassenden Einblick in die vielfältigen Erfordernisse einer Führungsposition. Sie befassen sich mit den Erfolgskompetenzen, die eine Führungskraft beherrschen sollte um erfolgreich zu sein. Im Rahmen von interaktiven Vorträgen, Diskussionsrunden, Einzel- und Gruppenarbeit sowie Rollenspielen werden erste Schritte erarbeitet, um den eigenen, authentischen

Themen u.a.:

- Kommunikation
- Mitarbeiterführung

Führungsstil zu entwickeln.

• Handlungs-, Motivations- und Delegationsfähigkeit

Zusatzkosten: € 5 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

5601-01 f ® Regina Siepelmeyer Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **08. – 12. Apr., 5x** VHS Sonnemannstraße; € 280

5601-03 f ® Regina Siepelmeyer Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **29. Juli – 02. Aug., 5x** VHS Sonnemannstraße: € 280

Special für Frauen

Stehen Sie bereits in den Startlöchern für eine Führungsposition und möchten Sie wissen, welche Anforderungen an eine Führungskraft gestellt werden? Dann erhalten Sie in diesem Basisseminar einen umfassenden ersten Überblick über die notwendigen Erfolgskompetenzen und Herangehensweisen, um in einer leitenden Funktion erfolgreich zu werden. Dank der mehrjährigen eigenen Führungserfahrung der Dozentin als einzige Frau auf Leitungsebene enthält das Seminar zudem wertvolle Tipps und Anregungen aus der Praxis.

5601-05 \bigcirc Regina Siepelmeyer Sa + So, 09.30 − 16.30 Uhr, **08. + 09. Juni, 2x** VHS Sonnemannstraße; € 99

Authentisch führen – Kolleg:innen werden Führungskraft

NEU im Programm

Ihre neue Rolle als Führungskraft erfordert es auch, teilweise unangenehme Entscheidungen zu treffen und umzusetzen. Wie gelingt der Spagat zwischen Ihrer neuen Führungsrolle und einem offenen Verhältnis mit ihren ehemaligen Kollegen? Authentische Führung beginnt mit innerer Klarheit und glasklarer, selbstbewusster Kommunikation, die es ermöglicht, Sachverhalte mutig zu benennen und Probleme nicht zu beschönigen – denn falsche Harmonie kostet Kraft, Produktivität und nicht zuletzt Motivation. Wir üben uns in einer neuen Art der Wertschätzung des Gegenübers durch Präsenz und emotionale Kompetenz. Mit einem reich gefüllten Werkzeugkasten der wertschätzenden Kommunikation und Klarheit kehren Sie in Ihre neue Rolle zurück und überzeugen durch ihren individuellen, authentischen Führungsstil.

Zusatzkosten: € 4 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

5601-07 ® Jeannette Werner Mo − Fr, 09.00 − 16.30 Uhr, **26. Feb. − 01. März, 5x** VHS Sonnemannstraße; € 280

Führung und Kommunikation Kommunikation, Präsenz, Taktik

Den größten Teil ihrer Zeit investieren Führungskräfte in Kommunikation. Wer führen will, muss führen – Gespräche, Meetings, Gruppen. Doch wie geht richtige Kommunikation? Wie bringen wir unser Gegenüber dazu, uns zuzuhören, uns zu folgen? Menschen zu führen ist keine Frage der Position, sondern der Kommunikation, der Präsenz und auch gewisser Vorbereitungen. In diesem Bildungsurlaub wollen wir Ihre Führungskompetenzen ausbauen und Ihnen dabei helfen, Gespräche, Präsentationen oder andere Kommunikationsereignisse richtig vorzubereiten, sicher durchzuführen und auch dann souverän zu agieren, wenn es mal schwierig wird. Bitte bringen Sie eine eigene Präsentation mit. Zusatzkosten: € 5 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

5601-09 ® Gabriele Endisch Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **24. – 28. Juni, 5x** VHS Sonnemannstraße; € 280

Führungskräftetraining für Einsteiger:innen

Entwickeln Sie effektive Führungsfähigkeiten, um Teams erfolgreich zu leiten. In praxisnahen Einheiten lernen Sie die Rollen in der Führungskette einzunehmen, Ziele zu erreichen und Motivationsmethoden einzusetzen. Wir vermitteln grundlegende Kenntnisse für einen gelungenen Einstieg in die Führungsrolle.

NEU im

Programm

Durch praxisorientierte Übungen, spannende Führungszenarien und Expertenfeedback lernen Sie, Ihre Handlungsmuster im Bereich Führung zu verstehen und Ihre Führungsfähigkeiten zu verbessern. **5602-01** Jürgen Henrici Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **06. Apr., 1x** VHS Sonnemannstraße; € 53

Datenschutz in der betrieblichen Arbeit DSGVO update



Auch Arbeitnehmer:innen müssen bei der täglichen Arbeit im Büro dafür sorgen, dass personenbezogene Daten ausreichend geschützt sind. Hierzu gehören einfache Maßnahmen, die verhindern, dass Unbefugte Einsicht in solche Daten bekommen.

Sie erfahren, welche Rahmenbedingungen notwendig sind, um die DSGVO zu erfüllen.
Themen

- Aktuelle Entwicklungen am Beispiel von Zoom, Bußgeldern, Einsatz von KI
- Anforderungen an ein Datenschutzmanagementsystem
- Schulung und Beteiligung der Mitarbeitenden

5603-01 Helmut Hahn Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **04. + 06. Juni, 2x** VHS Sonnemannstraße; € 50

Debattieren Positionen vertreten und andere überzeugen

Trainieren Sie die Kunst des überzeugenden Debattierens für den beruflichen Erfolg. Unser praxisorientiertes Seminar basiert auf der englischen Debattiertradition und vermittelt Ihnen die Fähigkeiten, Argumente zu finden und unter Zeitdruck aufzubereiten, sie in klare und anregende Sprache zu fassen, überzeugende Körpersprache einzusetzen und erfolgreich mit Widerständen umzugehen. Sie werden in vier Debatten-Wettkämpfen und vielen praktischen Übungen reichlich Gelegenheit haben, das gelernte anzuwenden. Damit verbessern Sie Ihre Kommunikationsfähigkeiten für erfolgreiche Meetings, Verhandlungen und Diskussionen. Individuelles Feedback hilft Ihnen dabei. Denn andere zu überzeugen ist eine wichtige Kernkompetenz, egal ob im Management, in Parteien, Vereinen oder im privaten Alltag.

5604-01 *Dirk Engel* Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **23.** + **24. März, 2x** VHS Sonnemannstraße; € 99

Gelungene Verkaufsgespräche führen Programm.

Mit Beziehungsarbeit zum Abschluss

Jedes exzellente Produkt, jede gute Dienstleistung braucht jemanden, um potentielle Kund:innen zu finden und diese im direkten Gespräch zu überzeugen. Dafür bedarf es Übung, Schlagfertigkeit und einer gewinnenden Ausstrahlung. Um im letzten Schritt einen Abschluss zu erzielen, brauchen wir zudem eine einheitliche Sprache, einen verbindlichen Auftritt und Empathie für das Gegenüber. Sie lernen, wie Sie Ihre individuelle Verkaufspersönlichkeit finden und im Sales-Gespräch überzeugen – und das langfristig, ohne Lügen und mit einem fairen und kooperativen Umgang.

- Themen:
- Die innere Verkaufspersönlichkeit entdecken
- Entwicklung einer persönlichen Verkaufsstrategie
- Zweifeln des Gegenübers an der Kaufentscheidung begegnen
- Körpersprache, sicheres Auftreten, starke Formulierungen

5610-01 Steffen Voiat Sa + So, 09.00 - 16.30 Uhr, 25. + 26. Mai, 2x VHS Sonnemannstraße: € 99

Business Knigge Einführuna

Sich sicher auf dem beruflichen Parkett bewegen zu können, stärkt das Selbstbewusstsein. Es erleichtert nicht nur den Einstieg in den Beruf, sondern auch den Aufstieg auf der Karriereleiter. Wir zeigen Ihnen die wichtigsten Grundregeln für einen sicheren Auftritt. Wir widmen uns auch den Fragen, wie verhält man sich bei Veranstaltungen mit hochkarätigen Führungskräften aus Wirtschaft, Politik, Wissenschaft, Kirche und Adel.

Themen:

- Nonverbale Kommunikation: Erscheinungsbild und Körpersprache, Gestik und Mimik
- Dresscodes: Das passende Outfit/ branchenabhängig
- Begrüßen und Grüßen: Korrekte Anrede unter Beachtung der Hierarchien
- Einladungsverfahren und Platzierungen
- Tischkultur und Gastgeschenke
- Souveräne Umgangsformen
- Gratulieren, Danken und Kondolieren

5611-01 Anja Rassmann Sa, 10.00 - 16.30 Uhr, **16. März, 1x** VHS Sonnemannstraße: € 53

Fortgeschrittene

Für den ersten Eindruck bleibt nicht viel Zeit. In unserer schnelllebigen, visuell geprägten Zeit hat der Gegenüber schon nach zwei bis drei Sekunden entschieden: Sie sind sympathisch oder Sie sind es nicht, Vertrauen erweckend oder nicht, kompetent oder nicht.

Themen:

NEU im

- In 30 Sekunden Profil und Stil zeigen
- Kurzer Moment lange Nachwirkung
- Erkennen Sie Mechanismen
- Gut informiert ist schon halb gewonnen
- Äußerlichkeiten trumpfen zuerst
- Erster Eindruck per Korrespondenz, Mail oder Telefon
- Langfristige Erfolgs-Strategien
- Sich bedanken macht Freude
- 7 Tipps für ein taktvolles Nein
- Die Form der Entschuldigung
- Souverän reagieren in peinlichen Situationen

5611-03 Ania Rassmann Sa, 10.00 - 16.30 Uhr, 15. Juni, 1x VHS Sonnemannstraße: € 53

Restaurant Knigge 2.0

Tischsitten im Wandel! Wir widmen uns dem modernen Umgang im gastronomischen Umfeld.

1. Teil (VHS)

Theorie:

- Literarische "Vorspeise"
- Neues Bedürfnis nach Tischkultur/modifiziert nach Maslow
- 7 Regeln der Tischmanieren
- Tischkultur nicht mit Tischsitten gleichsetzen
- Der perfekt gedeckte Tisch
- Angenehmes Miteinander: Die durchdachte Sitzordnung
- 2. Teil (Im Restaurant)
- Die Auffindung des Tisches als "Zwischengang"
- Das Einmaleins bei Tisch als "Hauptspeise"
- Dos & Don'ts zur "Nachspeise"

Zusatzkosten: Je nach Bestellung im Restaurant ca. 30 - 50 €.

5611-05 Anja Rassmann Sa, 10.00 - 16.30 Uhr, 22. Juni, 1x VHS Sonnemannstraße; € 53

Business-Knigge 4.0 für Frauen Outfit

Der erste Eindruck zählt! Die Art, wie ich mich kleide und wertschätze, sagt sehr viel über mich und meine Haltung und die Wertschätzung anderen gegenüber aus. Um zu verstehen, welche Business Dresscodes

heute aktuell sind, geben wir Ihnen einen Überblick und zeigen Produkte, die zum Thema passen. Das Ziel ist es, Ihnen die verschiedenen Kleidungsstile näher zu bringen und die Individualität zu steigern, ohne dass Ihre Marke als Gesamtbild verliert. Themen:

- Sieben Grundregeln für ein stilsicheres Outfit
- Grundregeln für ein souveränes Auftreten
- Die Orientierung: branchen- und unternehmensabhängige Regeln
- Business Outfit alle Regeln und Don'ts
- Dresscodes: Die gängigen Business-Dresscodes
- Tops und Flops der Dresscode-Arten
- Styling-Tipps und No-Go's
- Farb- und Stil; Welcher Typ bin ich?

Hinweis: Bitte fügen Sie Ihre E-Mail Anschrift zur Anmeldung bei. Die Kursleiterin nimmt zur individuellen Erstellung einer Farb-Stilkarte im Vorfeld Kontakt zu den Teilnehmerinnen auf.

5611-07 Ania Rassmann Fr, 16.00 – 19.30 Uhr, Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, 01. + 02. März, 2x VHS Sonnemannstraße: € 80, Mat. Kosten € 50

Effektives Zeitmanagement Praxisworkshop mit Outlook

Jede:r zweite Erwerbstätige in Deutschland klagt über Zeitnot und hat Sorge, den Überblick zu verlieren. Mit Outlook haben Sie ein hervorragendes Werkzeug für Ihr Zeitmanagement zur Verfügung. Abgestimmt auf Ihre persönlichen Anforderungen leistet es gute Dienste, wenn es darum geht, viele Dinge unter einen Hut zu bringen. Sie lernen Grundtechniken des Zeitmanagements sowie Funktionen in Outlook kennen und erhalten Anregungen, wie Sie Outlook für Ihr persönliches Zeitmanagement einrichten und nutzen.

Themen:

- So nutzen Sie das Pareto-Prinzip (ABC-Analyse)
- Was ist wichtig, was ist dringlich? Das Eisenhower-Diagramm
- Grundwissen Zeitmanagement: Ziele, Strategien und Techniken
- E-Mails bearbeiten nach der AHA-Methode
- Netiquette, Signatur, Zustelloptionen
- E-Mails in Termine und Aufgaben umwandeln und delegieren

Voraussetzung: Sicherer Umgang mit Outlook

5620-01 Gabriele Endisch So, 09.30 – 17.15 Uhr, **24. März, 1**x VHS Sonnemannstraße; € 53

Online: Selbstmanagement mit System Selbst-, Zeit- und Stressmanagement

Entweder Sie bestimmen über Ihre Ziele, Ihre Zeit und Ihre Energie oder aber die äußeren Umstände werden den Verlauf Ihres Lebens bestimmen. Wir verdeutlichen Ihnen, wie wichtig es ist, die eigenen Ziele zu konkretisieren und kontinuierlich zu verfolgen. Dabei geht es nicht darum, eine bestehende Methode einfach zu übernehmen, sondern ein eigenes, auf sich selbst zugeschnittenes Selbstmanagementsystem zu entwickeln und dieses im Alltag anzuwenden. Das Ergebnis ist eine zunehmende Klarheit über eigene Werte und Ziele sowie ein strukturiertes Vorgehen bei deren Umsetzung.

Themen:

- Klarheit über die eigenen Werte und Ziele
- Grundzüge des klassischen Zeitmanagements
- instrumentelle, kognitive und regenerative Stressbewältigung
- Simplifikation sämtlicher Lebensbereiche
- Umgang mit Gedanken und Emotionen

5621-01 Yvonne Ehrhardt Sa + So, 09.30 – 17.00 Uhr, **22.** + **23.** Juli, 2x Online-Kurs; € 130

Achtsamkeit und Resilienz für den beruflichen Alltag Entspannt durch schwierige Zeiten

Sie erfahren was unter Emotionaler Intelligenz, Achtsamkeit und Resilienz zu verstehen ist, welche Relevanz diese Aspekte für Ihre beruflichen Tätigkeiten haben können und was sie konkret tun können, um insbesondere Achtsamkeit und Resilienz, konkret in ihrem beruflichen Alltag zu fördern.

Themen:

- Welcher Zusammenhang besteht zwischen Achtsamkeit, Emotionaler Intelligenz & Resilienz
- Was kann ich für mich tun, um Achtsamkeit & Resilienz gezielt zu fördern
- Warum sind achtsame Mitarbeitende und Führungskräfte erfolgreicher sind
- Konkrete Praktische Übungen
- Beispiele zur Förderung von Achtsamkeit im weiteren beruflichen Umfeld
- Was heißt agiles Mindset, wie kann es helfen und wo ist der Zusammenhang zu Achtsamkeit und Emotionaler Intelligenz

5622-01 Boyowa Meyer Sa + So, 09.30 – 17.00 Uhr, **28. + 29. Jan., 2x** Online-Kurs; € 99

Souverän ans Ziel

Kommunikation, Grenzen, Embodiment

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

Bitte mitbringen:

Yogamatte und bequeme Kleidung zum Wechseln

5624-01 Nord ② **®** Jeannette Werner Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **20. – 24. März, 5x** Nordwestzentrum: € 260

5624-03 ② **1** Jeannette Werner Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **19. – 23. Juni, 5x** VHS Sonnemannstraße: € 260

Authentisch und erfolgreich in Beruf und Alltag

Kommunikation - Präsenz - Klarheit

Die Latte hängt hoch: Überflieger/in im Büro. Super-Parenting zuhause, adrett und nett auf der Familienfeier. Die Anforderungen, die an uns gestellt werden, sind enorm und manchmal fühlt es sich so an, als bliebe das, was uns eigentlich ausmacht, auf der Strecke: Wir selbst. In diesem Kurs geht es um die Freiheit, konsequent ich zu sein. Ruhe zu finden. wenn um mich herum der Sturm tobt. Loszulassen, was nicht mehr zu mir gehört. Wenn wir im Beruf authentisch sind statt Rollenbilder erfüllen zu müssen, entsteht ein Raum, in dem Kraft frei wird für unerwartete Potenziale. Wir begeben uns auf eine spannende Reise zu unseren eigenen Wünschen. Wir erforschen die eigenen Grenzen und erkunden Mittel und Wege, um uns selbst treu zu bleiben und erschließen uns so ungeahnte Kraftreserven.

5624-05 ■ Jeannette Werner
Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **30. Jan. – 03. Feb., 5x**VHS Sonnemannstraße; € 260

Topleistung in Stresssituationen

Ob im Bewerbungsgespräch für den Traumjob, der Klausur, dem Examen, bei der Präsentation im Unternehmen, im wichtigen Kundengespräch oder dem lang herbeigesehnten Rendezvous – in entscheidenden Momenten und Stresssituationen fehlen uns manchmal die richtigen Worte oder die guten Argumente. Obwohl wir eigentlich den jeweiligen Herausforderungen bestens gewachsen sind, verlieren wir plötzlich die Nerven und damit auch die Kontrolle über uns selbst.

Wir zeigen Ihnen,wie Sie auch in solch hochintensiven Stresssituationen ruhig zu bleiben, die Kontrolle über sich selbst zu behalten und Ihre optimale Leistung abzurufen und gewünschte Erfolge zu erzielen. Sie Iernen unkompliziert, mit vielen Übungen und Spaß, wie Sie auch innerhalb weniger Minuten die völlige Kontrolle über sich und die Stresssituation zurückgewinnen können.

5625-01 Jörg Schuler Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **13. Mai, 1x** VHS Sonnemannstraße; € 50

Wirtschaft, Ratgeber

Selbst-, Zeit- und Stressmanagement

Entweder Sie bestimmen über Ihre Ziele, Ihre Zeit und Ihre Energie oder aber die äußeren Umstände werden den Verlauf Ihres Lebens bestimmen. Wir verdeutlichen Ihnen, wie wichtig es ist, die eigenen Ziele zu konkretisieren und kontinuierlich zu verfolgen. Dabei geht es nicht darum, eine bestehende Methode einfach zu übernehmen, sondern ein eigenes, auf sich selbst zugeschnittenes Selbstmanagementsystem zu entwickeln und dieses im Alltag anzuwenden. Das Ergebnis ist eine zunehmende Klarheit über eigene Werte und Ziele sowie ein strukturiertes Vorgehen bei deren Umsetzung. Themen:

- Grundzüge des klassischen Zeitmanagements
- instrumentelle, kognitive und regenerative Stressbewältigung
- Umgang mit Gedanken und Emotionen

5621-01 Boyowa Meyer Sa + So, 09.30 – 17.00 Uhr, **27. + 28. Apr., 2x** Online; € 99

5621-03 Boyowa Meyer Sa + So, 09.30 − 17.00 Uhr, **03. + 04. Aug., 2x** Online; € 99

Souverän ans Ziel

Kommunikation, Grenzen, Embodiment

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

Bitte mitbringen:

Yogamatte und bequeme Kleidung zum Wechseln Zusatzkosten: € 4 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

5623-01 ② **®** Jeannette Werner Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **08. – 12. Juli, 5x** VHS Sonnemannstraße; € 280

Fester Job und Existenzgründung Erfolgreich in die Selbständigkeit neben dem Job

Eine Idee für die Selbstständigkeit geht Ihnen seit langem im Kopf herum? Warum nicht die Geschäftsidee erst einmal nebenbei ausprobieren, klein anfangen und Ihre Selbstständigkeit nach und nach ausbauen? Starten Sie in die Teilzeit-Selbstständigkeit! Sie behalten Ihr festes Einkommen und gleichzeitig gehen Sie Ihrer Leidenschaft nach! In diesem Kurs erfahren Sie, welche Punkte Sie von der Idee bis zur Umsetzung beachten sollten. Sie erhalten Informationen zu folgenden Themenbereichen, die Sie für einen erfolgreichen Start benötigen:

- Rechtliche Rahmenbedingungen
- Der Businessplan
- Finanzplanung
- Rechnungen und Steuern
- Versicherungen
- Marketing (analog und digital)
- Das Leben in der Selbstständigkeit Zeitmanagement

5650-01 Marianna Fischer Sa + So, 09.30 – 17.00 Uhr, **04. + 05. Mai, 2x** VHS Sonnemannstraße; € 99

Wie mache ich meine Steuererklärung? Wie kann ich Steuern sparen?

Das Ausfüllen der jährlichen Steuererklärung bereitet niemandem Freude. Was sind z. B. Werbungskosten, Sonderausgaben oder außergewöhnliche Belastungen? Welche Neuregelungen im Steuerrecht gibt es. Welche Fristen sind zu beachten und welche Möglichkeiten habe ich. Entscheidungen des Finanzamtes zu widersprechen. Am Ende des Kurses sollten Sie in der Lage sein selbständig eine Steuererklärung oder einen Antrag auf Lohnsteuerermäßigung auszufüllen. Sie lernen das Berechnen Ihres zu versteuernden Einkommens, das Anwenden der Lohnsteuertabellen, den Umgang mit der elektronischen Steuererklärung (ELSTER) und die Nutzung gängiger Rechtsmittel. Außerdem werden Fragen zur Rentenbesteuerung behandelt! Zusatzkosten: ca. € 8 für Kopien (im Kurs zu zahlen) **5653-01** Werner Rittershofer Fr, 18.00 – 21.00 Uhr, Sa, 09.00 – 15.30 Uhr, **05.** + **06.** Juli, **2x** VHS Sonnemannstraße; € 80

5653-03 Werner Rittershofer Fr, 18.00 – 21.00 Uhr, Sa, 09.00 – 15.30 Uhr, **12. + 13. Juli, 2x**

VHS Sonnemannstraße; € 80

NEU im

Programm

Umgang mit Geld Für Teilnehmende mit Lernschwierigkeiten



Wir üben, die einzelnen Preise zu hinterfragen und zu prüfen.

Das hilft uns, die täglichen Ausgaben neu zu planen. Sie lernen zu schätzen. Zum Beispiel beim Einkaufen die Preise zusammen zu zählen und abrunden.

- Sie lernen, wie Sie gut mit Geld umgehen können.
- Wir trainieren, sinnvoll zu schätzen und zu rechnen
- Auf was wir beim Einkaufen achten können.
- Wofür ist es sinnvoll, mehr oder weniger Geld auszugeben?

5657-01 Hannelore Katz Do, 17.00 – 19.30 Uhr, **08. – 22. Feb., 3x** VHS Sonnemannstraße; € 15

Geld und Wissen Sicher und souverän das eigene Geld anlegen

Wie lege ich mein erspartes Geld am besten an? Ist langfristiger Vermögensaufbau ohne Finanzprodukte möglich? Wie ordne ich Nachrichten der Finanzwelt ein und setze sie in Investitionen um? Wie stimme ich meine Geldanlage auf meine Persönlichkeit ab? Sind Finanzmarktrisiken sicher zu erkennen? Keine Angst vor Aktien. Sie lernen, wie Sie einen Jahresbörsenkalender erstellen, wie Sie eigene Aktien-Jahresprognosen und Aktienempfehlungen ohne Taschenrechner erarbeiten. Zum Abschluss erhalten Sie zwei Fragebögen, die Ihnen helfen zu Hause Ihre Persönlichkeit und die sechs klassischen Anlageformen selbst in Einklang zu bringen.

5658-01 Jan Neynaber Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **10. Feb., 1x** VHS Sonnemannstraße; € 53

5658-03 Jan Neynaber Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **25. Mai, 1x** VHS Sonnemannstraße; € 53

Finanzplanung

Geldanlage im aktuellen Zinsumfeld

Hohe negative Realrenditen und hohe Steuern "verbrennen" Ihr Vermögen bzw. erschweren den Vermögensaufbau. Die Kaufkraft Ihres Geldes nimmt rapide ab. Die bisher getroffenen Anlagestrategien müssen überprüft werden!

Die sprunghaft angestiegene Inflation verschärft das Dilemma noch gravierend. Was sind die Alternativen? Wir erarbeiten gemeinsam Lösungsmöglichkeiten, wie Sie von den Turbulenzen am Markt profitieren können.

5659-01 *Dieter Kern*Di, 18.00 – 21.00 Uhr, **20. Feb., 1x**VHS Sonnemannstraße: € 25

5659-03 Dieter Kern Di, 18.00 – 21.00 Uhr, **23. Apr., 1x** VHS Sonnemannstraße; € 25

BWL, VWL, Rechnungswesen, Betriebspraxis

Kaufmännische Grundlagen für Nicht-Kaufleute

VWL

Sie erhalten eine systematische und praxisgerechte Einführung in die wesentlichen Kapitel der Volkswirtschaftslehre.

Themen:

- Notwendigkeit des Wirtschaftens
- Bedürfnisse und Güter
- Grundlagen der Preisbildung
- Entstehung und Verwendung des Volkseinkommens
- Einführung in die Wirtschaftspolitik, Geld, Inflation und Deflation *Funktion der Zentralbanken und der Einfluss der Außenwirtschaft

Zusatzkosten: ca. € 10 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

5701-01 ® Fritz Reidenbach Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **15. – 19. Juli, 5x** VHS Sonnemannstraße; € 280

BWL

Sie erhalten eine systematische und praxisgerechte Einführung in die wesentlichen Kapitel der Betriebswirtschaftslehre.



- Unternehmensrechtsformen
- Grundlagen der Organisationslehre
- Betriebliche Steuerlehre
- Grundlagen der Personalwirtschaft

Zusatzkosten: ca. € 5 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

5701-03 © Fritz Reidenbach Mo − Fr, 09.30 − 16.30 Uhr, **17. − 21. Juni, 5x** VHS Sonnemannstraβe; € 280

Volkswirtschaftliche Grundlagen für Privatanleger:innen

Volkswirtschaftliche Grundkenntnisse und ihre Einordnung sind für Privatanleger:innen unerlässlich. Sie erfahren, welche volkwirtschaftlichen Indikatoren wichtig sind und welche Folgen sich hieraus für die eigene Anlage ableiten. Inhalte:

- Funktionsweise von Börsen
- Orderarten
- Konjunkturzyklen und Konjunkturindikatoren

• Die Rolle der Notenbanken

5701-05 Rocco Zunic Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **15.** + **16. Juni, 2x** VHS Sonnemannstraße; € 99

Buchführung für Kleinbetriebe Einnahme-Überschussrechnung

Wenn Sie einen Kleinbetrieb führen, dort arbeiten oder beabsichtigen einen Betrieb zu gründen, bekommen Sie hier eine qualifizierte Einführung in die notwendigen Buchführungskenntnisse. Gewerbetreibende, die die Umsatzgrenze von 600.000 € Umsatz nicht überschreiten und deren Gewinn 60.000 € nicht übersteigt, müssen die amtlichen Formulare elektronisch an das Finanzamt übermitteln. Wir üben dies anhand einer praxisnahen Belegsammlung und einem Buchführungsprogramm (Lexware). Themen:

- Pflichten und Zweck der Buchhaltung
- Einfache Belegorganisation im kleinen Betrieb
- Kontenrahmen, -plan

NEU im

Programm

- Buchungslisten und Berichte
- Jahresabschlussarbeiten

Bitte mitbringen: 2 Ringordner, 1 Marker und 1 Tacker

Zusatzkosten: ca. € 10 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

5702-01 Fritz Reidenbach Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **18. – 22. März, 5x** VHS Sonnemannstraße; € 300

Kapitalertragsteuer für Privatanleger:innen

Die Kapitalertragsteuer ist für viele Privatanleger:innen ein wichtiges Thema. Der bürokratische Aufwand kann hierbei schnell sehr groß werden. Sie erfahren, wer zur Abgabe einer Kapitalertragsteuererklärung verpflichtet ist, welche Besteuerungsgrundsätze gelten und in welchem Gesetz Sie diese Grundlagen finden. Inhalte:

- Abgeltungsteuer
- Besteuerung ausländischer Kapitalerträge
- Verlustverrechnungstöpfe
- Besonderheiten bei Aktienanlagen
- Besonderheiten bei Warentermingeschäften

Bitte mitbringen: Taschenrechner

5708-01 Rocco Zunic Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **13. Juli, 1x** VHS Sonnemannstraße; € 53

Unternehmensanalyse

Wir bieten Ihnen eine systematische Einführung in die Quartals-, Halbjahres- und Jahresabschlussanalyse von Unternehmen. Sie lernen anhand eigener Unternehmensanalysen, die Bilanz und die Gewinnund Verlustrechnung von Unternehmen zu lesen und die daraus resultierenden Folgen für den Cash-Flow und die Rendite des Unternehmens abzuschätzen. Themen:

- Grundlagen der Bilanzierung
- Bilanzaufbau
- Gewinn- und Verlustrechnung
- Einführung in die Cash-Flow-Rechnung
- Einführung in Renditeberechnungen

Bitte mitbringen: Taschenrechner

Zusatzkosten: € 2,50 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

5709-01 Rocco Zunic

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **23. + 24. März, 2x** VHS Sonnemannstraße; € 99

5709-03 Rocco Zunic

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **22.** + **23. Juni, 2x** VHS Sonnemannstraße: € 99

Chartanalyse

Rasant steigende und plötzlich zusammenbrechende Börsenkurse in immer kürzeren Zeiträumen haben sich im Zuge der Globalisierung des Finanzsektors zur Normalität entwickelt. Eine langfristige Finanzplanung ohne solide Kenntnisse der Kapitalmärkte ist dadurch faktisch unmöglich geworden. Sie lernen anhand eigener Chartanalysen, Trends der Vergangenheit zu identifizieren und hieraus die korrekten Schlussfolgerungen für Ihre eigenen Kapitalanlagen zu ziehen. Hierbei werden unterschiedliche Markttypen (wie z. B. Aktien-, Rohstoff- oder Devisenmärkte) in Ihre Betrachtung einfließen.

Themen:

- Funktion und Darstellungstypen von Charts
- Erkennen von Trends
- Erkennen von Trendwenden
- Kauf- und Verkaufssignale

Materialkosten: € 2,50 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

5709-05 Rocco Zunic

Sa + So, 10.00 - 17.00 Uhr, **13.** + **14.** Apr., **2x** VHS Sonnemannstraße: € 99

5709-07 Rocco Zunic

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **06.** + **07. Juli, 2x** VHS Sonnemannstraße; € 99

Kapitalanlagen

Aktien, Optionen, CFDs und mehr

Finanzprodukte wie Aktien, Optionen, Futures, Optionsscheine, CFDs sind für Privatanleger oft ein Buch mit sieben Siegeln. Wir vermitteln Ihnen das Basiswissen über die Produkteigenschaften, deren Bewertung, Kennzahlen und Einsatzmöglichkeiten.

Zusatzkosten: € 2,50 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

5709-09 Rocco Zunic

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **02. + 03. März, 2x** VHS Sonnemannstraße: € 99

5709-11 Rocco Zunic

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **08. + 09. Juni, 2x** VHS Sonnemannstraße; € 99

Anlagestrategien für Privatanleger:innen

Trotz einer hohen Produkt- und Analysekenntnis fällt es vielen Privatanleger:innen schwer, eigene Anlagestrategien für die Börse zu konzipieren. Sie lernen die wichtigsten Anlagestrategien und die dazugehörigen relevanten Indikatoren kennen und erhalten einen grundsätzlichen Einblick in die unterschiedlichen Zielsetzungen verschiedener Anlagestrategien. Vorkenntnisse in den Produktklassen Anleihen, Aktien und Optionen werden vorausgesetzt.

Inhalte:

- Income-Strategien
- Value-Strategien
- Growth-Strategien
- Absicherungsstrategien
- Direktionale Strategien

Bitte mitbringen: Taschenrechner Zusatzkosten: € 2,50 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

5710-01 Rocco Zunic

Sa + So, 10.00 − 17.00 Uhr, **20.** + **21. Apr., 2x** VHS Sonnemannstraße: € 99

Bilanzen lesen und verstehen

Eine systematische Einführung in die Jahresabschlussanalyse.

Themen:

- Grundlagen der Bilanzierung
- Bilanzaufbau
- Aktiva, Passiva
- Gewinn- und Verlustrechnung
- Bankenrelevante Aspekte
- Jahresabschlussanalyse anhand praktischer Fälle.

Zusatzkosten: € 5 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

5712-01 ® Fritz Reidenbach Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **12. – 16. Aug., 5x** VHS Sonnemannstraße; € 280

Lohn- und Gehaltsabrechnung

Wir bieten Ihnen eine systematische Einführung in die Lohn- und Gehaltsabrechnung an. Ziel ist ein besseres Verständnis für die eigene Entgeltabrechnung und für die steuer- und sozialversicherungsrechtlichen Grundlagen.

Themen:

- Grundlagen der Entgeltfindung
- Steuerliche Grundlagen der Lohn- und Gehaltsabrechnung
- Sozialversicherungsrechtliche Grundlagen der Lohn- und Gehaltsabrechnung
- Geldwerte Vorteile

Zusatzkosten: € 5 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

5714-01 Rocco Zunic

Sa + So, 10.00 - 17.00 Uhr, **01.** + **02.** Juni, **2x** VHS Sonnemannstraße; € 99

Einstieg ins Projektmanagement

Wir führen ein spannendes kleines
Projekt durch, anhand dessen Sie die
Bausteine des Projektmanagements kennen und
anwenden lernen. Am Ende haben Sie alle wesentlichen Projektmanagement Methoden angewendet und können deren Einfluss auf das Projekt
einschätzen.

NEU im

Inhalte:

NEU im

Programm.

- Initiierung
- SMART-Ziele
- Projektplanung, Risikoplan
- Aufgabenpakete
- Zeit- Ressourcenplanung
- Risikomanagement
- Kommunikation, Umgang mit Konflikten, Motivation
- Controlling
- Changemanagement
- Qualitätskontrolle
- Proiektabschluss
- Evaluierung und Lessons Learned
- Dokumentation und Berichterstattung
- Feiern von Erfolgen und Anerkennen von Beitragenden

Zusatzkosten: € 4,00 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

5719-01 Jürgen Henrici Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **29. Juni, 1x** VHS Sonnemannstraße; € 53

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 ® Volkwart Schmid Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **08. – 12. Apr., 5x** Nordwestzentrum; € 280

Agile Ansätze im Projektmanagement Am Beispiel von Prince2

NEU im Programm

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 ® Volkwart 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

NEU im Programm

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 Proiektmanagement-Methode Prince2® beschrieben werden. starten und planen und wie sie in der Ausführungsbzw. 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 Proiektabschlussverfahren.

Hilfreich für die Teilnahme am Kurs sind Erfahrungen im Projektmanagement, aber kein Muss. Zusatzkosten: € 8 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

5721-05 Nord ® *Volkwart Schmid* Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **11. – 15. März, 5x** Nordwestzentrum; € 280

Projekt- und Changemanagement

Unternehmen, öffentliche Verwaltungen und Organisationen arbeiten zunehmend projekt- und beteiligungsorientiert. Dies stellt an das Projektmanagement und die Prozessgestaltung, an die fachliche Kompetenz und die besonderen Fähigkeiten des Projektmanagers und des Projektteams hohe Ansprüche. Ziel ist es, alle relevanten Bereiche des modernen Projektmanagements, vom Projektstart bis zum Projektabschluss vorzustellen und in Kleingruppen anhand eines durchgängigen Projektes praxisnah zu erarbeiten.

- Grundlagen des Projektmanagements
- Aufgaben des Projektleiters und der Projektmitarbeiter
- Projektstruktur, Projektphasen, Projektplan, Arbeitspakete
- Termin- und Ressourcenplanung

- Führen mit Zielen
- Change- und Risikomanagement

Zusatzkosten im Präsenzkurs: € 1,00 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

5721-07 *Rüdiger Fecher* Fr, 17.30 – 21.15 Uhr, Sa, 09.00 – 17.45 Uhr, **22. + 23. März, 2x**

VHS Sonnemannstraße; € 93

Online

5721-09 Rüdiger Fecher Fr, 17.30 – 21.15 Uhr, Sa, 09.00 – 17.45 Uhr, **10. + 11. Mai, 2x** Online: € 93

Projekte planen mit MS-Project

Wir richten uns an Teilnehmer:innen, die mit der Planung von Projekten befasst sind und das Projekt professionell mit einem Software-Programm bearbeiten möchten. An einem Beispiel aus der internationalen Entwicklungshilfe erlernen Sie den Umgang mit dem Programmpaket MS-Project und erarbeiten damit gleichzeitig praktische Aspekte des Projektmanagements. Wir erstellen einen Projektkalender, planen Vorgänge, definieren Abhängigkeiten, teilen Ressourcen zu, kalkulieren die Kosten und erstellen Berichte wie Netzpläne, Terminpläne und Graphiken.

5725-03 ® *Fritz Reidenbach* Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **26. – 30. Aug., 5x** VHS Sonnemannstraße; € 300

Xpert – Business

Mit dem **Xpert – Business** erwerben Sie fundierte kaufmännische Kenntnisse und Fähigkeiten – vom Einstieg bis zum professionellen Niveau.

Xpert steht für ein qualitätsvolles, standardisiertes System zur Zertifizierung von fachlichen und persönlichen Kompetenzen im Beruf.

Das Kurs- und Zertifikatssystem Xpert – Business ist konsequent modular aufgebaut.
Ein Abschluss kann für jedes Modul erworben und Modulgruppen können zu übergeordneten Zertifikaten zusammengezogen werden. Es

vermittelt kaufmännische und betriebswirtschaftliche Kompetenzen praxisnah und innovativ. Die fachliche Ausbildung wird über das Arbeiten an Praxisproblemen realisiert.

Module aus den Bereichen Finanzbuchhalter:in, Lohnbuchhalter:in und Xpert – Business Master sind in Vorbereitung, bitte sprechen Sie uns an.

Mehr Informationen

Hans-Peter Matthias
Telefon 069 212-39996
E-Mail hans-peter.matthias.vhs@stadt-frankfurt.de
oder im Internet: www.business-zertifikate.de

Xpert – Business: Geprüfte Fachkraft Finanzbuchführung

Das Zertifikat Xpert – Business **Geprüfte Fachkraft Finanzbuchführung** des Kurs- und Zertifikatssystems Xpert – Business ist besonders geeignet für

- Beschäftigte im Handel, in der Industrie und in der Verwaltung, die im Rechnungswesen tätig sind oder in Zukunft tätig werden wollen
- Beschäftigte aus dem nicht kaufmännischen Bereich (z.B. Meister:innen, technische Angestellte etc.)
- Selbstständige
- Wiedereinsteiger:innen in das Erwerbsleben

In den Kursen lernen Sie, im betrieblichen Rechnungswesen anfallende Daten nach dem neuesten Stand der gesetzlichen Bedingungen und Verordnungen zu verarbeiten. So können Sie Ihre berufliche Qualifikation erweitern und verbessern.

Das System besteht aus drei Kursen, die jeweils mit einer bundeseinheitlichen Prüfung abschließen. Nach Bestehen der Prüfungen "Finanzbuchführung II" und "Finanzbuchführung EDV" erhalten Sie das Zertifikat Xpert — Business "Geprüfte Fachkraft Finanzbuchführung".

Falls Sie auch die optionale Prüfung "Finanzbuchführung I" abgelegt haben, können Sie diese Note in das Abschlusszertifikat einbringen. Zudem erhalten Sie jeweils ein Xpert – Business-Zertifikat für das erfolgreiche Bestehen der einzelnen Prüfungen.

Der Abschluss "Finanzbuchhalter:in" ergänzt das Zertifikat "Geprüfte Fachkraft Finanzbuchhaltung". Dazu gehören die beiden Zertifikate KLR und Finanzwirtschaft.

Xpert – Business: Geprüfte Fachkraft Lohnbuchführung

Das Zertifikat Xpert – Business **Geprüfte Fachkraft Lohnbuchführung** des Kurs- und
Zertifikatssystems Xpert – Business ist besonders
geeignet für Beschäftige im Bereich Personalbuchführung.

Das System besteht ebenfalls aus drei Kursen, die jeweils mit einer bundeseinheitlichen Prüfung abschließen. Nach Bestehen der Prüfungen "Lohn- und Gehaltsabrechnung II" und "Lohnund Gehaltsabrechnung mit EDV" erhalten Sie das Zertifikat Xpert Business "Geprüfte Fachkraft Lohnbuchführung".

Falls Sie auch die optionale Prüfung "Lohn- und Gehaltsabrechnung I" abgelegt haben, können Sie diese Note in das Abschlusszertifikat einbringen. Zudem erhalten Sie jeweils ein Xpert – Business-Zertifikat für das erfolgreiche Bestehen der einzelnen Prüfungen.

Der Abschluss "Lohnbuchhalter:in" ergänzt das Zertifikat "Geprüfte Fachkraft Lohnbuchführung". Dazu gehören die beiden Zertifikate Personalwirtschaft und Personalentwicklung.





Xpert Business - Buchhaltung

Xpert – Finanzbuchführung I

Für alle, die Grundkenntnisse in der doppelten Buchführung erwerben bzw. nach einer langen Pause ihre Grundkenntnisse wieder auffrischen möchten. Es handelt sich hier um den ersten des aus drei Teilen bestehenden Buchführungslehrgangs. Wir bieten eine systematische Einführung in das System der doppelten Buchführung. Ziel ist die Vermittlung der Systemlogik.

Themen:

- Bedeutung der Buchführung
- Inventar und Bilanz
- Buchen auf Bestands- und Erfolgskonten
- Gewinn- und Verlustrechnung
- Umsatzsteuer bei Ein- und Verkauf
- Privatentnahmen und Privateinlagen
- Steuern
- Organisation der Buchführung
- Belegorganisation
- Beschaffung und Absatz
- Personalwesen.

Nach Abschluss des Kurses kann die Zertifikatsprüfung abgelegt werden.

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

5740-01 Rocco Zunic Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **19. März – 07. Mai, 15x**

VHS Sonnemannstraße; € 290, Mat. Kosten € 25

Xpert – Finanzbuchführung II Zertifikatslehrgang

Dieser zweite Teil der Ausbildung behandelt alle relevanten Themengebiete aus den Bereichen Finanzund Sachanlagen, Steuern sowie die Problematik der zeitlichen Abgrenzung von Aufwendungen und Erträgen, Bewertung des Anlage- und Umlaufvermögens, der Schulden, Jahresabschluss der verschiedenen Unternehmensformen, die finanzwirtschaftliche Analyse des Jahresabschlusses, Bilanzkritik, Analyse und Auswertung der Erfolgsrechnung.

Voraussetzung: Finanzbuchführung I oder vergleichbare Kenntnisse

Nach Abschluss des Kurses kann die Zertifikatsprüfung abgelegt werden.

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

5741-01 Rocco Zunic

Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **28. Mai – 18. Juli, 15x** VHS Sonnemannstraße; € 290, Mat. Kosten € 25

Xpert – EDV – Finanzbuchführung mit Lexware

Zertifikatslehrgang

Für Teilnehmer:innen mit Vorkenntnissen in der doppelten Buchführung. Wir benutzen ein in der Praxis bewährtes Buchführungsprogramm (Lexware Financial Office). Themen: Einrichtung der Firmenstammdaten und des Kontenplanes, Buchungseingaben, Ausgaberoutinen, Debitoren- und Kreditorenverwaltung, Jahresabschlussarbeiten, betriebswirtschaftliche Auswertungen. Nach Abschluss des Kurses kann die Zertifikatsprüfung abgelegt werden.

 $\label{lem:constraint} Voraus setzung: Windows-Grundkenntnisse, Finanzbuchhaltung I + II$

5742-01 Fritz Reidenbach

Sa + So, 09.30 − 16.30 Uhr, **20. Apr. − 05. Mai, 6x** VHS Sonnemannstraße; € 270, Mat. Kosten € 25

Vorbereitung Zertifikatsprüfung Finanzbuchführung

Sie werden speziell auf die Prüfung Xpert-Finanzbuchführung vorbereitet und üben in den Kontenrahmen (SKR), die bei der Prüfung benutzt werden müssen.

Die Prüfungskosten betragen pro Prüfung € 75. Weitere Informationen: Hans-Peter Matthias, Tel. 069 212-39996

Voraussetzung: Finanzbuchführung I oder II Zusatzkosten: ca. € 5 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

Finanzbuchführung I

5744-01 Rocco Zunic

Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **14. Mai – 23. Mai, 4x** VHS Sonnemannstraße: € 83

Finanzbuchführung II

5745-01 Rocco Zunic

Di + Do, 18.00 - 21.15 Uhr, **23. Juli - 01. Aug., 4x** VHS Sonnemannstraße: € 80

Xpert – Bilanzierung Zertifikatslehrgang

NEU im Programm

Wir vermitteln Ihnen anwendungsbezogenes Wissen zur Bilanzierung und Bewertung von Finanzinstrumenten und bereiten Sie auf die Xpert-Prüfung vor.

Themen:

- Zweck und Grundlagen von Bilanzen
- Aktivierungsfähigkeit
- Passivierungsfähigkeit
- Rechungsabgrenzungsposten
- Anlagevermögen
- Betriebs, Finanz-, Jahresergebnis
- Gewinn- und Verlustrechnung
- Bilanzgewinn

5747-01 Rocco Zunic

Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **05. März – 23. Apr., 15x**

VHS Sonnemannstraße; € 290, Mat. Kosten € 25



Office-Training

Organisation und Ordnung Einführung in die Büroeffizienz

Für alle, die sich für zu Hause oder als Vorbereitung für berufliche Veränderungen eine bessere Ablageund Organisationsstruktur wünschen und die notwendigen Techniken praxisorientiert EDV-gestützt erlernen wollen.

Themen:

- Organisation rund um den Schreibtisch
- Postbearbeitung
- Ablagetechniken
- Persönliche Arbeitstechniken
- Arbeits- und Zeitplanung
- Standards und Erleichterungen

Zusatzkosten: € 5 für EPaper (im Kurs zu zahlen)

5774-01 Gabriele Endisch Mi + Do, 09.30 – 16.30 Uhr, **20. + 21. März, 2x** VHS Sonnemannstraße; € 99

Organisation und Unterstützung Praxis der Büroorganisation

Durch Aktualisierung und Erweiterung Ihrer Kenntnisse erreichen Sie, dass bürotechnische und organisatorische Arbeiten reibungsloser ablaufen, eine gute Zusammenarbeit mit den Kolleg:innen gefördert wird und sich die Qualität Ihrer Arbeit verbessert. Sie erlernen die notwendigen Techniken praxisorientiert und EDV-gestützt.

Themen:

- Moderner Briefstil in Verbindung mit DIN 5008
- Rationelle Arbeitstechniken der modernen Sekretariatspraxis
- Routinearbeiten systematisch erledigen
- Überflüssiges erkennen und vermeiden
- ABC-Technik, Eisenhower-Prinzip
- Mit weniger negativem Stress arbeiten
- Office-Etikette

Zusatzkosten: € 5 für EPaper (im Kurs zu zahlen)

5774-03 Gabriele Endisch Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **04. + 05. Mai, 2x** VHS Sonnemannstraße; € 99

Das perfekte Büro Officemanagement für Selbstständige und Freiberufler

Wenn Sie sich fragen, wie Sie die Ablageberge auf Ihrem Schreibtisch abbauen oder Störungen im Arbeitsablauf beseitigen können, ist es Zeit für ein paar Gedanken über Ihre Büroorganisation. Sie lernen, Zeitfresser zu finden, Abläufe zu optimieren

sowie Ihren Arbeitsplatz und Ihre Ablage mit einfachen Techniken effizient zu gestalten. Dieser Kurs ist als Workshop genau das, was Ihnen weiterhilft. Wir arbeiten mit MS-Office.

Themen:

- Rationelle Arbeitstechniken der modernen Büropraxis
- Routinearbeiten systematisch erledigen
- Überflüssiges erkennen und vermeiden
- ABC-Technik, Eisenhower-Prinzip
- Mit weniger negativem Stress arbeiten
- E-Mail Flut eindämmen mithilfe von MS-Outlook

Zusatzkosten: € 5 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

5775-01 *Gabriele Endisch* Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **22.** + **23. Juni, 2x** VHS Sonnemannstraße; € 99

Büroorganisation im Wandel der Zeit

Eine Woche Effizienz für mich und meinen Büroalltag oder meine Ablagestruktur zu Hause? Sie
wünschen sich für zu Hause oder im Büro eine
bessere Ablage- und Organisationsstruktur. Durch
Aktualisierung und Erweiterung Ihrer Kenntnisse
erreichen Sie, dass bürotechnische und organisatorische Arbeiten reibungsloser ablaufen, eine gute
Zusammenarbeit mit anderen gefördert wird und
sich die Qualität Ihrer Arbeit verbessert. Sie erlernen
die notwendigen Techniken praxisorientiert und
EDV-gestützt.

Themen:

- Moderner Briefstil in Verbindung mit DIN 5008
- Organisation rund um den Schreibtisch
- Rationelle Arbeitstechniken der modernen Sekretariatspraxis
- ABC-Technik, Eisenhower-Prinzip
- Mit weniger negativem Stress arbeiten
- Kommunikation und Kommunikationsverhalten
- Office-Etikette

Zusatzkosten: € 5 für EPaper (im Kurs zu zahlen)

5776-01 ® Gabriele Endisch
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **13. Mai – 17. Mai, 5x**VHS Sonnemannstraße; € 280

Schriftverkehr und Schreibtechnik

Entdecken Sie die Kunst des effektiven Schreibens! Wir bieten Ihnen die Möglichkeit, Ihre schriftlichen Kommunikationsfähigkeiten zu verbessern und damit Ihre berufliche Entwicklung voranzutreiben. Darüber hinaus liegt der Focus auf dem Erlernen der 10-Finger-Schreibtechnik am PC. Inhalte:

- 10-Finger-Schreiben
- klare und präzise Formulierungen
- Grammatik und Rechtschreibprüfung
- Strukturierung von Texten
- E-Mail-Kommunikation
- Geschäftsbriefe und Schriftverkehr
- Genderregeln der korrekten Ansprache
- Höfliche und respektvolle Kommunikation

5777-01 ® Gabriele Endisch Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **12. – 16. Aug., 5x** VHS Sonnemannstraße: € 280

10-Finger-Schreibtechnik am PC Anfänger:innen

Ob am PC oder an der Schreibmaschine, wenn Sie das 10-Finger-Tastsystem beherrschen, schreiben Sie schneller und vermeiden Fehler.

Ziel: Das Beherrschen des 10-Finger-Tastsystems

5790-01 *Gabriele Endisch* Mo – Fr, 09.00 – 13.30 Uhr, **24. – 28. Juni, 5x** VHS Sonnemannstraße; € 180

5790-03 Vivian Endisch-Kocyba Di + Do, 18.00 – 20.15 Uhr, **07. März – 09. Apr., 10x** VHS Sonnemannstraße; € 180

5790-05 Vivian Endisch-Kocyba Di + Do, 18.00 – 20.15 Uhr, **16. Apr. – 21. Mai, 10x** VHS Sonnemannstraße; € 180

Bewerbung, Berufsorientierung

Bewerbungstraining I Selbstanalyse

Zur besseren Selbstpräsentation im Bewerbungsprozess. Kennen Sie Ihre Stärken und Schwächen, Ihre Kenntnisse und Fähigkeiten? Können Sie auf die Fragen "Wer sind Sie?" und "Was unterscheidet Sie von anderen Bewerbern?" einem potentiellen Arbeitgeber eine schlüssige Antwort geben? Dann ist dies kein Kurs für Sie, aber für alle, die sich hier nicht sicher sind.

Anhand von Fragebogen und Übungen zur Selbstanalyse lernen Sie sich mit all Ihren Potentialen kennen. In Zweiergesprächen unterstützen Sie sich gegenseitig bei der Bearbeitung der Fragen und üben in kleineren Gruppen sich mit den neu gewonnenen Erkenntnissen zu präsentieren.

Zusatzkosten: € 2,50 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

5802-01 Gabriele Endisch So, 10.00 – 17.30 Uhr, **07. Juli, 1x** VHS Sonnemannstraße; € 53

Bewerbungstraining II Selbstmarketing

Mit Ihrem Wissen über Ihre Potentiale können Sie sich positiv ins Bild rücken und wissen sich mit Ihren positiven Eigenschaften und Erfahrungen optimal zu verkaufen? Dann ist dies kein Kurs für Sie, aber für alle, die gerade hier an ihre Grenzen stoßen. Sie erarbeiten eine individuelle Strategie, damit Sie sich positiv im Bewerbungsprozess präsentieren können. Im Vordergrund steht das Training in kleineren und größeren Gruppen, um sich effektiv im Bewerbungsprozess, z.B. im Vorstellungsgespräch, darzustellen. Anhand diverser Übungen entwickeln Sie Ihr persönliches Selbstmarketingkonzept.

Bitte mitbringen: Lebenslauf und ggf. Stellenanzeigen

Zusatzkosten: € 2,50 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

5802-03 Gabriele Endisch So, 10.00 – 17.30 Uhr, **21. Juli, 1x** VHS Sonnemannstraße; € 53

Bewerbungstraining kompakt

Angefangen bei Ihren Bewerbungsunterlagen, über die häufigsten Fragen im Vorstellungsgespräch bis hin zum positiven Abschluss eines Bewerbungsgespräches erfahren Sie alles, worauf es im Bewerbungsverfahren ankommt. Durch kurze theoretische Inputs mit vielen praktischen Übungen sowie (Gruppen-)Feedback bereiten Sie sich optimal auf

Ihren Auftritt im Vorstellungsgespräch vor. Themen:

- Aufbau und Inhalt der schriftlichen Bewerbung
- Stärkenanalyse (Fähigkeiten, Kenntnisse, persönliche Kompetenzen)
- Umgang mit vermeidlichen Schwächen und Abbau von Unsicherheiten
- Inhalte des Vorstellungsgesprächs worum geht es eigentlich?
- Wirkung auf andere und wie Sie sie gezielt einsetzen können
- Sicheres Auftreten im Vorstellungsgespräch

Hinweis:

Gerne können Sie Ihre Bewerbungsunterlagen mitbringen.

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

5803-01 Gabriele Endisch Sa + So, 10.00 – 18.00 Uhr, **09. + 10. März, 2x** VHS Sonnemannstraße; € 99

5803-03 Gabriele Endisch Sa + So, 10.00 – 18.00 Uhr, **10. + 11. Aug., 2x** VHS Sonnemannstraße: € 99

Finden Sie Ihre Berufung Karriere-Navigator-Workshop

Sie entwerfen, unter Einbeziehung Ihrer aktuellen Situation, Ihrer Lieblingstätigkeiten, Träume, Lebensmotive, Leidenschaften und Qualifikationen ein ganzheitliches Bild Ihrer beruflichen und persönlichen Perspektiven und Möglichkeiten. Das Ergebnis ist in den meisten Fällen ein klares berufliches Zielbild und die Beantwortung Ihrer aktuellen Fragen. Sie können Bestätigung bekommen, in Ihrem jetzigen Job auf dem richtigen Weg zu sein, können alte verloren gegangene Träume wiederfinden oder eine ganz neue Richtung für sich entdecken. Oder Sie brauchen neue Ansätze für eine bessere Work-Life-Balance. Es können auch Themen. die lange brachlagen, wieder zutage kommen und für Sie wichtig sein. Am Ende des Workshops haben Sie mindestens drei neue Berufswege für sich gefunden und ein klares Bild davon, was möglich ist – und was Ihre Berufung ist.

Voraussetzung:

Besonders geeignet für Berufsanfänger:innen, Umsteiger:innen, 50plus und für Menschen, die ihrem Berufsleben wieder einen Sinn geben wollen. **5820-01** Hella Ackermann Fr, 17.30 − 21.30 Uhr, Sa, 10.00 − 17.45 Uhr, **19. + 20. Apr., 2x** VHS Sonnemannstraβe; € 99

5820-03 Hella Ackermann Fr, 17.30 – 21.30 Uhr, Sa, 10.00 – 17.45 Uhr, **19. + 20. Juli, 2x**

VHS Sonnemannstraße; € 99

Soziale und pädagogische Berufe

Wir sind spezialisiert auf die Fort- und Weiterbildung im sozialpädagogischen Arbeitsfeld und bieten ein umfangreiches Angebot zur fachlichen und persönlichen Weiterentwicklung für pädagogische Fachkräfte (Erzieher:innen, Sozialpädagogen:innen, Lehrer:innen), Kindertagespflegepersonen u.a.

Kontakt

Nedica Divac

Kindertageseinrichtungen, Grundschule

Telefon 069 212-38329

E-Mail nedica.divac.vhs@stadt-frankfurt.de

Martina Köbberich

Kindertagespflege, Schule, Servicestelle Qualifizierungsnetzwerk Inklusive Bildung

Telefon 069 212-73677

E-Mail martina.koebberich.vhs@stadt-frankfurt.de

Ruth Klaum Organisation

Telefon 069 212-30452

E-Mail ruth.klaum.vhs@stadt-frankfurt.de

Die vollständigen Kursbeschreibungen finden Sie im Internet unter vhs.frankfurt.de oder fordern Sie das Jahresprogamm 2024 für soziale und pädagogische Berufe an.



Grundqualifizierung für die Kindertagespflege

Verkürzte Qualifizierung für die Kindertagespflege

Hessenweit einmaliger Lehrgang nur für pädagogische Fachkräfte!

5850-01 i Dozentinnen-Team

13. Apr. - 13. Juli

VHS Sonnemannstraße: € 990

Beratung und weiterführende Informationen erhalten Sie von Martina Köbberich (siehe Kontaktblock)

Aufbauqualifizierung für die Kindertagespflege

Online-Seminar: Balance Die entspannte Tagesfamilie

NEU im Programm

5851-01 Jessica Bräuniger
Di, 18.30 – 20.00 Uhr, **06. Feb. – 27. Feb., 4x**Online: € 90

Kamishibai: Mit Geschichten (Sprache) lernen

5851-03 Mechthild Dörfler Sa, 10.00 – 13.15 Uhr, **27. Apr., 1x** VHS Sonnemannstraße: € 45

Online- + Präsenz-Workshop: In Ruhe



Achtsamkeit mit sich selbst und den Tageskindern üben

5851-05 Jessica Bräuniger So, 10.00 – 13.15 Uhr, **Präsenz: 28. Apr.** Di, 18.30 – 20.00 Uhr, **Online: 07. – 21. Mai**, 4x VHS Sonnemannstraβe; € 112,50

Kindeswohlgefährdungen erkennen und professionell handeln Update-Kinderschutz

5852-01 Fresia Klug Duran Sa, 14.30 – 17.45 Uhr, Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **10. + 14. Feb., 2x**

VHS Sonnemannstraße; € 90

Finanz-Überblick: Ein gutes Gefühl mit der Selbständigkeit

5852-03 Rosie Röhrl Sa, 09.00 – 14.00 Uhr, **04. Mai, 1x** VHS Sonnemannstraße; € 67,50

Was passiert in Kinderköpfen? Grundlagen zu aktuellen Erkenntnissen der Hirnforschung

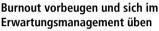
5853-01 Tina Riebeling Sa + So, 09.00 - 16.00 Uhr, 17. + 18. Feb., 2x VHS Sonnemannstraße: € 180

Wie Kinder trauern

5853-03 Tina Riebeling Sa + So, 09.00 – 16.00 Uhr, **16. + 17. März, 2x** VHS Leipziger Straße; € 180



Lust und Frust im Arbeitsalltag:





5853-04 Tina Riebeling So, 09.00 – 16.00 Uhr, **21. Apr., 1x** VHS Sonnemannstraße; € 90

Kleine Farbkünstler:innen Kreatives Gestalten in der Kindertagespflege



5854-01 Susanne Bergstaedt Sa, 09.00 – 16.00 Uhr, **24. Feb., 1x** VHS Sonnemannstraße; € 90

Online + Präsenz: Den Kleinsten Raum geben

Räume passgenau gestalten

5854-03 Susanne Bergstaedt Sa, 09.00 – 16.00 Uhr, **Präsenz: 02. März. Online: 09. März**

VHS Sonnemannstraße; € 180

Upcycling

Kreatives Gestalten mit Recyclingmaterial in Tagesfamilien

5854-05 Susanne Bergstaedt Sa, 09.00 — 16.00 Uhr, **13. Apr., 1x** VHS Sonnemannstraße: € 90

Achtsam und feinfühlig mit sich selbst

5855-01 Jessica Bräuniger So, 09.30 - 16.30 Uhr, **25. Feb., 1x** VHS Sonnemannstraße: € 90



Online: Relax

Den Tag abschließen und Kraft für Morgen sammeln

5855-03 Jessica Bräuniger Mo, 18.30 - 20.00 Uhr, **26. Feb. - 18. März, 4x** Online: € 90

Deutsch für Tagesmütter und Tagesväter

5856-01 Mechthild Jansen-Riffel Sa, 10.00 – 13.15 Uhr, 24. Aug. (Start) Di, 18.00 – 20.15 Uhr, **27. Aug. – 05. Nov., 11x** Nordwestzentrum; € 340

Zwei Seiten einer Medaille: Bilduna = Binduna



Qualifizierungsreihe: Sternpiloten im Fokus

VHS Sonnemannstraße: € 180

Sternpiloten leisten einen wichtigen Beitrag zur Förderung der schulischen und sozialen Integration von Kindern in Frankfurt.

Die VHS hat gemeinsam mit dem Stadtschulamt eine maßgeschneiderte Qualifizierungsreihe konzipiert, um die Mitarbeitenden im Förderprogramm in ihrer Tätigkeit zu unterstützen und ihre Kompetenzen weiterzuentwickeln.

Beratung und weiterführende Informationen erhalten Sie von martina.koebberich.vhs@stadt-frankfurt.de

Grundkurs: Wertschätzende Kommunikation

5858-01 Tina Riebeling Fr, 09.00 - 16.00 Uhr, **07. Juni, 1x** VHS Sonnemannstraße; entgeltfrei

Aufbaukurs I: Gruppenprozesse und Gruppendynamik

5858-02 Tina Riebeling Fr, 09.00 - 16.00 Uhr, **12. Juli, 1x** VHS Sonnemannstraße; entgeltfrei

Arbeiten mit Kindern unter 3 Jahren

Früher Spracherwerb U3

5860-01 Christina Bach Fr, 09.00 - 16.00 Uhr, **01. - 15. März, 3x** VHS Sonnemannstraße: € 270. Mat. Kosten € 3

Klitzeklein ganz groß! Künstlerisches Experimentieren mit den

Kleinsten

5861-02 Brigitte Brautmann Fr. 09.00 - 16.00 Uhr. 10. Mai. 1x VHS Sonnemannstraße; € 90, Mat. Kosten € 5

Wilde Pinsel und bunte Pampe Kreatives Gestalten mit Kindern unter drei Jahren

5862-01 Susanne Bergstaedt Fr. 09.00 - 16.00 Uhr. 16. Feb., 1x VHS Sonnemannstraße: € 90. Mat. Kosten € 4

5862-02 Susanne Bergstaedt Mi, 09.00 - 16.00 Uhr, **05. Juni, 1x** VHS Sonnemannstraße; € 90, Mat. Kosten € 4

Partizipation – Gemeinsam sind wir besser!

5870-01 Tina Riebeling Do + Fr, 09.00 - 16.00 Uhr, 13. + 14. Juni 2024, 2x VHS Sonnemannstraße: € 180. Mat. Kosten € 2

Forschen und Entdecken U3

5871-03 Björn Seehausen Di, 09.00 - 16.00 Uhr, 19. März, 1x VHS Sonnemannstraße: € 90. Mat. Kosten € 5

Bildung und Erziehung von Kindern

Naturpädagogik – kreativ

5880-01 (i) Ulrike Panhans Fr + Mo + Di. 09.00 - 16.00 Uhr. 17. Mai, 10. + 11. Juni, 3x

Treffpunkt: Taunusinformationszentrum Hohemark; € 270. Mat. Kosten € 4

5880-02 (i) Ulrike Panhans Do + Fr, 09.00 - 16.00 Uhr, 14., 27. + 28. Juni, 3x Treffpunkt: Taunusinformationszentrum Hohemark; € 270, Mat. Kosten € 4

Freude an früher Mathematik für Kinder

5880-03 Dr. Ute Nieschalk Mi, 09.00 - 16.00 Uhr, 20. März, 1x VHS Sonnemannstraße; € 90, Mat. Kosten € 2

Jungen in Bewegung

5881-01 Carsten Wenzel Fr. 09.00 - 16.00 Uhr. **03. Mai. 1x** VHS Sonnemannstraße: € 90. Mat. Kosten € 2

Bewegung, Spiel und Spaß 'Spielräume' durch Bewegung schaffen

5881-05 Flena Hahn Do, 09.00 - 16.00 Uhr, **14. März, 1x** VHS Sonnemannstraße; € 90, Mat. Kosten € 2

Digital in der Kita

5881-08 Jan Rathje Di, 09.00 - 16.00 Uhr, **12. März, 1x** VHS Sonnemannstraße; € 90



Lernwerkstatt: experimentieren, forschen und gestalten



5889-06 Anette Seelinger Mi + Do, 09.00 - 16.00 Uhr, 12. + 13. Juni, 2x VHS Sonnemannstraße; € 180, Mat. Kosten € 4

Bewegen und Gestalten: Kreativität zwischen Form und Freiheit

5902-02 Ulrike Panhans Fr. 09.00 - 16.00 Uhr, **01., 08. + 22. März, 3x** VHS Sonnemannstraße; € 270, Mat. Kosten € 4

Entspannte Kinder – Entspannte Erzieher:innen

5903-06 Natascha Seibel Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **07. Juni, 1x** VHS Sonnemannstraße; € 90

Entspannung – für Kinder spannend gemacht

5904-01 Nicole Kirchmann Mo + Di, 09.00 - 16.00 Uhr, **11. + 12. März, 2x** VHS Sonnemannstraße; € 180, Mat. Kosten € 4

Kinderyoga Basis

5904-02 Sonja Holzschuh Do + Fr, 09.00 - 16.00 Uhr, **22.** + **23.** Feb., **2x** VHS Sonnemannstraße; € 180, Mat. Kosten € 5 5904-03 Sonia Holzschuh

Do + Fr, 09.00 − 16.00 Uhr, **25.** + **26.** Apr., **2x** VHS Sonnemannstraße: \in 180. Mat. Kosten \in 5

5904-04 Sonja Holzschuh

Do + Fr, 09.00 − 16.00 Uhr, **16.** + **17. Mai, 2x** VHS Sonnemannstraße: \leq 180. Mat. Kosten \leq 5

5904-05 Sonia Holzschuh

Do + Fr, 09.00 − 16.00 Uhr, **04.** + **05.** Juli, **2x** VHS Sonnemannstraße; \in 180, Mat. Kosten \in 5

Kinderyoga Aufbau

5904-08 Sonja Holzschuh Do + Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **06. + 07. Juni, 2x** VHS Sonnemannstraße; € 180, Mat. Kosten € 4

Musikalische Bildung

Instrumentalspiel (U3/Ü3)

5911-01 *Mathias Metzner* Fr, 09.00 − 16.00 Uhr, **26. Apr., 1x** Mehrgenerationenhaus; € 64

Kinderlieder für den multikulturellen Alltag (U3/Ü3)

5912-02 Mathias Metzner Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **08. März, 1x** Mehrgenerationenhaus; € 64

Einfache Liedbegleitung mit der Gitarre

5916-01 Ruth Eichhorn Mo + Di + Mi, 14.00 – 17.15 Uhr, **24. – 26. Juni, 3x** VHS Sonnemannstraße; € 96

Schutz des Kindes

Elterngespräche im Rahmen des Kinderschutzes

Mehr Handlungssicherheit bei schwierigen Elterngesprächen

5930-02 Andrea Raab Do + Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **07+ 08. März, 2x** VHS Sonnemannstraße; € 180, Mat. Kosten € 3

Kinder schützen heißt Kinder stark machen

Resilienz

5932-01 Andrea Raab Do + Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **20.** + **21. Juni, 2x** VHS Sonnemannstraße; € 180, Mat. Kosten € 3

Kinder psychisch kranker Eltern

5933-01 Joachim Heilmann Mo, 09.00 – 16.00 Uhr, **22. Apr., 1x** VHS Sonnemannstraße: € 90

Integration/Inklusion

Integrative Arbeit – autistische Kinder verstehen

NEU im Programm

5933-03 Joachim Heilmann Mo, 09.00 – 16.00 Uhr, **18. März, 1x** VHS Sonnemannstraße; € 90

5933-04 Joachim Heilmann Mo, 09.00 – 16.00 Uhr, **27. Mai, 1x** VHS Sonnemannstraße; € 90



Traumapädagogik

5933-07 Joachim Heilmann Mo, 09.00 – 16.00 Uhr, **06. Mai, 1x** VHS Sonnemannstraße: € 90



5933-08 Joachim Heilmann Mo, 09.00 – 16.00 Uhr, **17. Juni, 1x** VHS Sonnemannstraße; € 90

Verhaltensauffälligkeiten von Kindern verstehen

Symptome – Ursachen – Handlungsmöglichkeiten

5944-02 Heidemarie Mohrig-Jost Mo, 09.00 – 16.00 Uhr, **05. Feb., 1x** VHS Sonnemannstraße; € 90, Mat. Kosten € 2

5944-03 Heidemarie Mohrig-Jost Do, 09.00 – 16.00 Uhr, **07. März, 1x** VHS Sonnemannstraße; € 90, Mat. Kosten € 2

5944-04 Heidemarie Mohrig-Jost Di, 09.00 – 16.00 Uhr, **02. Juli, 1x** VHS Sonnemannstraße; € 90, Mat. Kosten € 2

Kinder mit Aufmerksamkeitsstörungen Ursachen, Symptomatik und Tipps für den KiTa-Alltag

5944-06 Heidemarie Mohrig-Jost Mo, 09.00 – 16.00 Uhr, **29. Apr., 1x** VHS Sonnemannstraβe; € 90, Mat. Kosten € 2

5944-07 Heidemarie Mohrig-Jost Mo, 09.00 – 16.00 Uhr, **17. Juni, 1x** VHS Sonnemannstraße; € 90, Mat. Kosten € 2

Grenzen erkennen – Grenzen deutlich machen

Aggressionen abbauen – Abgrenzung in Konfliktsituationen

5944-11 Heidemarie Mohrig-Jost Di, 09.00 – 16.00 Uhr, **04. Juni, 1x** VHS Sonnemannstraße; € 90, Mat. Kosten € 2

5944-12 Heidemarie Mohrig-Jost Mi, 09.00 – 16.00 Uhr, **28. Aug., 1x** VHS Sonnemannstraße; € 90, Mat. Kosten € 2

Situationen im Kita-Arbeitsalltag, die herausfordern

Lösungswege finden mit der Methode der systemischen Aufstellung

5963-01 *Ulrike Blatter*Do + Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **13.** + **14. Juni, 2x**VHS Sonnemannstraße; € 180, Mat. Kosten € 2

Kindliche Signale erkennen und verstehen

Was uns die Körpersprache der Kinder erzählt

5964-01 Carsten Wenzel Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **24. Mai, 1x** VHS Sonnemannstraße; € 90, Mat. Kosten € 2

"Komm her! Hau ab!" – Pädagogisches Arbeiten mit Geschwistern

5964-03 Carsten Wenzel Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **14. Juni, 1x** VHS Sonnemannstraße; € 90, Mat. Kosten € 2

Kinderängste Kinderängste erkennen, verstehen und mit ihnen umgehen

5964-04 Carsten Wenzel Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **23. Feb., 1x** VHS Sonnemannstraße; € 90, Mat. Kosten € 2

Achtsame Kommunikation mit Kindern

NEU im

Programm

NEU im

Programm.

5966-01 Ute Apolke Do, 09.00 – 16.00 Uhr, **14. März, 1x** VHS Sonnemannstraße; € 90, Mat. Kosten € 2

Kinder und Krieg

Wie führe ich Gespräche mit Kindern über die aktuelle Lage?

5966-04 Ute Apolke Di, 09.00 – 16.00 Uhr, **23. Apr., 1x** VHS Sonnemannstraße; € 90, Mat. Kosten € 2

Umgang mit schüchternen Kindern – "auffallend unauffällig"

5966-06 Ute Apolke Do, 09.00 − 16.00 Uhr, **27. Juni, 1x** VHS Sonnemannstraβe; € 90, Mat. Kosten € 2

Bildung für nachhaltige Entwicklung – BNE – in der Kita

"Was ich verstehe und liebe, das schütze ich"

5967-07 *Dr.* Ute Nieschalk
Di + Mi, 09.00 – 16.00 Uhr, **18.** + **19.** Juni, **2x**VHS Sonnemannstraße; € 180, Mat. Kosten € 2

Upcycling – Bauen und Gestalten mit Abfallmaterialien

5967-13 Susanne Bergstaedt Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **08. März, 1x** VHS Sonnemannstraße; € 90, Mat. Kosten € 3

5967-14 Susanne Bergstaedt Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **24. Mai, 1x** VHS Sonnemannstraße; € 90, Mat. Kosten € 3

Kita- Räume pädagogisch gestalten

5967-16 Susanne Bergstaedt Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **15.** + **22. März, 2x** VHS Sonnemannstraße: € 180. Mat. Kosten € 3

5967-17 Susanne Bergstaedt Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **07.** + **14. Juni, 2x** VHS Sonnemannstraße; € 180, Mat. Kosten € 3

Wir alle sind Teil der Natur "Was ich verstehe und liebe, das schütze ich"

5967-20 Dr. Ute Nieschalk Mi, 09.00 – 16.00 Uhr, **29. Mai, 1x** Treffpunkt: Haltestelle Niddapark ; € 90, Mat. Kosten € 2

5967-21 *Dr.* Ute Nieschalk
Mi, 09.00 – 16.00 Uhr, **05.** Juni, 1x
Treffpunkt: Haltestelle Niddapark; € 90,
Mat. Kosten € 2

Fit für Gespräche Stimmig und situationsgerecht kommunizieren

5968-01 *Ulrike Blatter* Mo + Di, 09.00 − 16.00 Uhr, **11.** + **12. März, 2x** VHS Sonnemannstraße; € 180, Mat. Kosten € 2

Weiterbildung für profilergänzende Fachkräfte in der Kita (HKJGB, § 25b, Abs. 2, Nr.6)

5970-03 Dr. Ursula Pohl; Heidemarie Mohrig-Jost Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, (27. Juni: 13.30 – 16.45 Uhr, 04. Juli: 09.00 – 12.15 Uhr)

10. Mai – 04. Juli VHS Sonnemannstraße; € 875

Zertifizierte Qualifizierung für Ausbildungsbeauftragte

5976-06 Gabriele Schaefer 09.00 – 16.00 Uhr, Mo – Mi, 27. – 29. Mai, Mo + Di, 09. + 10. Sep., Mi – Fr, 06. – 08. Nov. Do, 16. Jan. 2025, 9x VHS Sonnemannstraße; € 979, Mat. Kosten € 12

Partner Coaching für Leitungskräfte und Stellvertreter:innen Zwei Tage für uns

5996-01 Dr. Ursula Pohl Mo + Di, 09.00 – 16.00 Uhr, **08.** + **09.** Juli **2024, 2x** VHS Sonnemannstraße; € 180, Mat. Kosten € 6

Die VHS-Geschenkidee: Gutscheine

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

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

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

Natürlich können Sie einen Gutschein auch gegen Bar- oder Kartenzahlung zu unseren Servicezeiten in der Sonnemannstraße 13 (siehe Seite 6) erwerben.





Grundbildung, Besseres Deutsch

Spezielle Angebote

Grundbildung, Besseres Deutsch

Lesen und Schreiben

Die Volkshochschule Frankfurt bietet Kurse an, in denen deutschsprachige Erwachsene jeden Alters ihre Lese- und Schreibfertigkeiten verbessern können.

Viele Erwachsene haben Probleme mit der Schriftsprache. Das kann man auch im Erwachsenenalter noch ändern.

Manche Menschen können zwar auch Wörter und Sätze schreiben, fühlen sich jedoch sehr unsicher und machen viele Fehler. Wenn sie etwas lesen, fällt es ihnen schwer, den Sinn des Gelesenen zu verstehen.

Der erste Schritt ist immer der schwerste! Wenn Sie jemanden kennen, der lesen und schreiben lernen möchte, machen Sie ihn gerne auf unser Kursangebot aufmerksam oder nehmen Sie Kontakt zu uns auf.

Um den passenden Kurs zu finden, ist ein persönliches Beratungsgespräch erforderlich. Das Gespräch ist vertraulich und kostenlos.

Kontakt und Informationen:

Carina Lamberti Tel. 069 212-34380 E-Mail carina.lamberti.vhs@stadt-frankfurt.de

Zum Lernen ist es nie zu spät! Mit unseren Angeboten möchten wir Sie zum (Wieder-)Erlernen und Erweitern von Lese- und Schreibkompetenzen ermutigen.

In kleinen Gruppen lernen Sie intensiv durch unsere Kursleitungen betreut. Denn wer lesen und schreiben kann, hat es leichter im Leben, kann selbstbestimmt handeln und besser am gesellschaftlichen und beruflichen Leben teilhaben. Wir unterstützen Sie gerne dabei!

> Weitere Informationen unter vhs.frankfurt.de/BNE

Lese- und Schreibtraining

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

6005-10 ⋈ Jelena Pehar Di, 10.00 – 13.00 Uhr, **12. März – 25. Juni, 12x** VHS Sonnemannstraße; € 75 (Ratenzahlung)

6005-11 ⋈ Jelena Pehar Do, 10.00 – 13.00 Uhr, **07. März – 27. Juni, 12x** VHS Sonnemannstraße; € 75 (Ratenzahlung)

(Ratenzahlung)

6005-13 ☆ Kursleiter:innen – Team
Di + Do. 17.00 – 19.15 Uhr.

27. Feb. – 27. Juni, 26x VHS Sonnemannstraße; € 120 (Ratenzahlung)

Lese-/Schreibtraining

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

Lese- und Schreibtraining mit dem Computer

Das Lernportal www.vhs-lernportal.de wurde entwickelt, um Ihnen die Möglichkeit zu geben, im eigenen Lerntempo Lesen und Schreiben zu lernen und zu trainieren.

> Zunächst werden Sie in die Bedienung des Computers eingeführt. Sie arbeiten dann nach Ihrem persönlichen Lernbedarf und in Ihrem eigenen Tempo selbstständig im Lernportal und mit anderen Lern- und Schreibprogrammen.

Eine Lernberaterin steht Ihnen dabei zur Seite.

6005-25 ☆ Ingrid Rygulla; Jacomo Rygulla Mo + Mi, 17.15 – 19.30 Uhr, **26. Feb. – 19. Juni, 26x** VHS Sonnemannstraße: € 120

Lese- und Schreibtraining mit Bibliothekseinführung

Zur Verbesserung der Grundkenntnisse im Lesen und Schreiben. Es finden vier gemeinsame Besuche der Stadtteilbibliothek Gallus statt. Die Stadtteilbibliothek verfügt über Computer-Selbstlernplätze und viele zusätzliche Lernmaterialien. Über eine Bibliothekseinführung werden Kenntnisse zur selbstständigen Nutzung des Medienangebots vermittelt. Außerdem wird das Lernen mit dem Computer geübt.

In Kooperation mit der Stadtbücherei Frankfurt am Main

Bessere Texte schreiben

Sie leben schon einige Jahre in Deutschland und können sich in alltäglichen Situationen mündlich gut verständigen (B1-Niveau). Sie haben aber wenig Übung beim Lesen und Schreiben einfacher Texte (A2-Niveau). In langsamen Tempo üben Sie in diesem Kurs, sowohl eigene als auch fremde Texte, zu Themen aus Alltag und Beruf zu lesen und zu verstehen.

Ein Beratungsgespräch ist freiwillig, der Kurs ist frei buchbar.

6005-28 Jelena Pehar Mo + Mi, 15.15 – 17.30 Uhr, **04. März – 26. Juni, 26x** VHS Sonnemannstraße: € 120

Richtig schreiben Rechtschreibung und Zeichensetzung von Grund auf

Sie möchten Ihre Rechtschreibung für Alltag und Beruf verbessern? In diesem Kurs lernen Sie die Regeln der deutschen Rechtschreibung von Grund auf und üben die Anwendung an vielen praktischen Beispielen. Auch die erforderlichen Kenntnisse zur Zeichensetzung werden Ihnen vermittelt, so dass Sie in die Lage versetzt werden, fehlerfreie Briefe, E-Mails oder Berichte zu schreiben.

Der Kurs richtet sich an Interessierte mit Deutsch als Erstsprache oder mit mündlichen und schriftlichen Deutschkenntnissen ab Stufe B1+. Ein Beratungsgespräch ist freiwillig, der Kurs ist frei buchbar.

6005-29 Jelena Pehar Mo + Mi. 18.00 - 20.15 Uhr. 04. März - 26. Juni, 26x VHS Sonnemannstraße: € 120

Exkursionen in einfacher Sprache

Museum für Kommunikation – Rundgang in einfacher Programm. Sprache

Eine spannende Reise durch die Welt der Verständigung und des Austausches von Informationen. Wie war es früher, wie ist es heute und wie wird es in der Zukunft sein?

NEU im



Von Postkutschen und weiten Wegen über Telefonzellen, Radio, Fernsehen bis hin zu Handys und der heutigen digitalen Welt – alles unter einem Dach. Und wie wird es in der Zukunft sein? Diese Reise wird in einfacher Sprache geführt und ist auch für Deutschlernende (ab mündlich B1-Niveau) geeignet. Treffpunkt: 10.00 Uhr Foyer VHS, Sonnemannstr. 13.

6005-32 Ines Wilhelmi Fr. 10.00 - 13.00 Uhr. **26. Apr.. 1x** €6

Frankfurts neue Altstadt -Rundgang in einfacher Sprache

NEU im Programm

Die 2017 fertig gebaute neue Altstadt im Herzen von Frankfurt hat kleine Gassen und malerische Einblicke. Die vielen Geschäfte, Cafés, Museen und Wohnungen können viele Geschichten über das alte und neue Frankfurt und ihre Bewohner erzählen. Wir schauen uns die ersten Spuren der Bewohner aus der Siedlung der Römer an. Auch sehen wir den Krönungsweg. Hier gingen die deutschen Könige und Kaiser zu ihrer Krönung. Wir sehen das wunderschöne Haus "Goldenen Waage" und viele andere alte und neu gebaute Häuser auf dem Hühnermarkt. Es gibt viel Spannendes zu entdecken. Der Rundgang wird in einfacher Sprache geführt und ist auch für Deutschlernende (ab mündlich B1-Niveau) geeignet.

Treffpunkt: 10.00 Uhr Foyer VHS, Sonnemannstr. 13.

6005-33 Ines Wilhelmi Fr, 10.00 – 13.00 Uhr, **17. Mai, 1x**

Historisches Museum – Rundgang in einfacher Sprache

NEU im Programm

Wollen Sie wissen, wie es früher in Frankfurt ausgesehen hat? Tauchen Sie ein in die Welt von gestern. Wie lebten die Menschen früher in Frankfurt, vor 40, 80 oder 400 Jahren? Wie sah die Stadt früher aus? Was hatten die Menschen für Möbel? Was ist in der Zeit vor und nach dem 2. Weltkrieg im letzten Jahrhundert hier passiert? Hier kann man viel Interessantes erfahren.

Der Rundgang wird in einfacher Sprache geführt und ist auch für Deutschlernende (ab mündlich B1-Niveau) geeignet.

Treffpunkt: 10.00 Uhr Foyer VHS, Sonnemannstr. 13. Zusatzkosten: Museumseintritt, 8 €/ermäßigt 4 €, vor Ort zu zahlen.

6005-34 Ines Wilhelmi Fr, 10.00 – 13.00 Uhr, **19. Apr., 1x** € 6

Marburg a.d. Lahn – Rundgang in einfacher Sprache



Kennen Sie die schöne malerische Stadt Marburg? Sie ist nur eine Zugstunde von Frankfurt entfernt. Hier wandern wir auf den Spuren der Märchen der Gebrüder Grimm, finden Märchenfiguren und erzählen uns die Märchen. Wir schauen uns ein richtiges Schloss an und laufen durch die winkligen, alten und wunderschönen Gassen oberhalb des Flusses Lahn. Wir sehen und hören den Hahn zu jeder vollen Stunde auf dem Rathaus krähen, steigen die versteckten Treppen hinauf und hinab. Der Rundgang wird in einfacher Sprache geführt und ist auch für Deutschlernende (ab mündlich B1-Niveau) geeignet.

Ziehen Sie bitte bequeme Schuhe an, wir erkunden die Stadt zu Fuß.

Treffpunkt: 09.00 Uhr am Frankfurter Hauptbahnhof Gleis 16, RB 13 nach Kassel über Marburg. Zusatzkosten: Bahnticket

6005-35 Ines Wilhelmi Fr, 09.00 – 15.00 Uhr, **14. Juni, 1x** € 12

Kurse für Menschen mit besonderen Lernvoraussetzungen

Anmeldung

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

Lesen und Schreiben

für Menschen mit besonderen Lernvoraussetzungen

Sie lernen die einzelnen Buchstaben kennen. Aus ihnen bilden Sie Silben und einfache Wörter, die Sie lesen und schreiben. Die Themen sind aus Ihrer Lebenspraxis und bieten Orientierungshilfe im Alltag.

6099-13 ⋈ Monika Uhe-Woldt; Ingrid Rygulla Fr, 15.00 – 16.30 Uhr, 23. Feb. – 28. Juni, 13x VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

6099-14 ☆ Monika Uhe-Woldt; Ingrid Rygulla Fr, 16.30 – 18.00 Uhr, 23. Feb. – 28. Juni, 13x VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

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

Bildungsberatung HESSENCAMPUS

Unsere Bildungsberatung unterstützt Sie bei der Planung Ihres Bildungs- und Berufswegs.

Sie informiert unabhängig, vertraulich und entgeltfrei, hilft bei Entscheidungen und berät bei der Entwicklung von Perspektiven und nächsten Schritten.

Themen der Beratung können sein

- Fort- und Weiterbildungsmöglichkeiten
- berufliche Orientierung
- Erkennen von Fähigkeiten
- Nachholen von Schulabschlüssen
- Möglichkeiten zur finanziellen Unterstützung

Die Beratung kann von allen Interessierten in Anspruch genommen werden.

Kontakt und Terminvereinbarung:

Telefon: 069 212-46703

E-Mail: bildungsberatung.hc@stadt-frankfurt.de

Oder kommen Sie in unsere offene Beratung:

VHS-Zentrum Nord, Tituscorso 7, 60439 Frankfurt a.M. Donnerstag 10 bis 13 Uhr









Gesellschaft, Politik, Psychologie

Frankfurt, Region, Umwelt

> Kunst, Kultur, Kreativität

> > Gesundheit

Deutsch als Fremdsprache

Sprachen

Beruf, Karriere, Computer, Internet

Grundbildung, Besseres Deutsch

In diesem Programmbereich finden Sie

- Angebote für Seniorinnen und Senioren, für junge Menschen sowie für Hochbegabte
- Bildungsurlaube mit Angeboten zur beruflichen Weiterbildung
- englischsprachige Kurse quer durch alle Bereiche (VHS speaks English)

Spezielle Angebote

Junge VHS	266
Hochbegabtenzentrum	270
Aktiv im Alter	276

VHS speaks English28	38
Bildungsurlaub29	90
Jüdische Volkshochschule29	96

Spezielle Angebote

Junge VHS

Interessante, spannende und hilfreiche Veranstaltungen für Kinder und Jugendliche von sechs bis 18 Jahren.

Liebe Kinder, liebe Eltern.

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

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

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

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

Information und Beratung

Dana Jochim

Telefon: 069 212-40611

E-Mail: dana.jochim.vhs@stadt-frankfurt.de

Annette Lück

Telefon: 069 212-39834

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



Ermäßigung*

Alle Schüler:innen mit erstem Wohnsitz in Frankfurt erhalten eine Ermäßigung von 20% auf das Kursentgelt.

Der Ermäßigungsanspruch ist mit einem gültigen Schülerausweis nachzuweisen.

*Auf Studienreisen, Prüfungsentgelte und Materialkosten kann keine Ermäßigung gewährt werden.

Selbstbewusstsein und Selbstbehauptung

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

6711-03 West *Ilona Flick;* Dieter Neumüller Elternabend: Fr, 19.00 – 20.00 Uhr, Sa + So, 10.00 – 14.00 Uhr, **07.- 09. Jun., 3x** BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 90

Kommunikation und Rhetorik

Rhetorik für die Oberstufe Ferienkurs, 15 – 19 Jahre

6712-01 Laura Fonzetti Mo + Di, 10.00 – 16.00 Uhr, **25. + 26. März, 2x** VHS Sonnemannstraße; € 86

Präsentations- und Storytellingtechniken Für Referate, Prüfungen, Bewerbungen

Ferienkurs für Schüler:innen ab Klasse 8, Azubis und Studierende

NEU im

Programm

6712-05 Edgar Achenbach Mo + Di, 09.30 – 15.00 Uhr, **08. + 09. Apr., 2x** VHS Sonnemannstraße; € 86

Sicheres Auftreten und Präsentieren:

Bye, Bye Lampenfieber Ferienkurs. 11 – 14 Jahre

6712-07 Biljana Varzic Mo – Fr, 12.30 – 15.30 Uhr, **05. – 09. Aug, 5x** VHS Sonnemannstraße: € 110

Lernstrategien und Gedächtnistraining

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

Ferienkurs, 11 - 15 Jahre

6713-05 Biljana Varzic
Mo – Fr, 09.00 – 12.00 Uhr, **19. – 23. Aug, 5x**VHS Sonnemannstraße; € 110

Mnemotechniken: Lernstoff leichter merken Ferienkurs. 11 – 15 Jahre



NEU im

Programm

6713-22 Biljana Varzic Mo – Fr, 09.00 – 12.00 Uhr, **22. – 26. Juli, 5x** VHS Sonnemannstraße; € 110

Schluss mit Aufschieben Aufgaben motiviert angehen und erledigen

NEU im Programm

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

Nie wieder Prüfungsstress dank effektivem Zeitmanagement Für Schüler:innen ab Klasse 7

6713-33 Biliana Varzic So, 13.00 - 17.30 Uhr, 30. Juni., 1x VHS Sonnemannstraße: € 34

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

6713-41 Biljana Varzic So, 13.00 - 17.30 Uhr, 18. Feb.. 1x VHS Sonnemannstraße: € 34

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

Geld und Wissen

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

Online: Mein Geld, meine Zukunft

Für Schüler:innen ab 16 Jahren. **Azubis und Studierende**

6714-03 Leonie Rudolf Do, 18.30 – 20.00 Uhr, **13. Juni – 04. Juli, 4x** Onlinekurs: € 40

Textwerkstatt

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

Schauspiel und Theater

Kinderkrimi selbst gedreht Ferienkurs, 8 - 12 Jahre

6722-01 Katharina Rossi: Christian Raab Mo 09.30 - 13.00 Uhr, Di + Mi, 09.30 - 13.30 Uhr, 25. - 27. März., 3x VHS Sonnemannstraße: € 130

Zirkus und Artistik

NEU im

Programm

NEU im

Programm

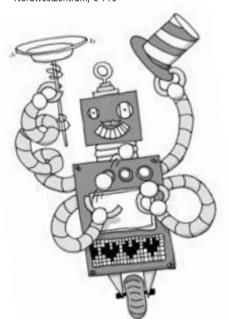
NEU im

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



Malen und Zeichnen

Cartoons & Comics - Charaktere und Storvs

Ferienkurs, für Schüler:innen ab 13 Jahren

6725-01 Fmanuel Oliveira-Barata Mo - Do. 09.30 - 13.30 Uhr. 25. - 28. März. 4x VHS Sonnemannstraße: € 110

6725-02 Emanuel Oliveira-Barata Mo - Do. 09.30 - 13.30 Uhr. 15. - 18. Juli. 4x VHS Sonnemannstraße; € 110

Mangas zeichnen

Ferienkurs, 13 - 18 Jahre

6725-09 Emiko Takano Mo - Fr. 13.00 - 16.00 Uhr. 19. - 23. Aug., 5x VHS Sonnemannstraße: € 120

Charakterdesign für Comic, Manga und Co.

für Schüler:innen ab 13 Jahren

6725-11 Mikhail Svyatskiy Sa. 10.00 - 13.00 Uhr. **02. März. 1x** VHS Sonnemannstraße: € 32 / max. 7 TN

Characterdesign mit Procreate für Schüler:innen ab 13 Jahren

6725-12 Mikhail Svyatskiy So, 10.00 - 13.00 Uhr, **03. März, 1x** VHS Sonnemannstraße: € 32 / max. 7 TN

Zeichnen und Animieren Ferienkurs, für Schüler:innen ab 13 Jahren

6725-21 Felix Leffrank Mo - Fr, 09.30 - 12.30 Uhr, **08. - 12. Apr., 5x** VHS Sonnemannstraße; € 110

Fülle Dein Skizzenbuch Wochenendkurs, für Schüler:innen ab 14 Jahren

6725-22 Mikhail Svyatskiy Sa + So, 10.00 - 13.00 Uhr,22. + 23. Juni. 2x

VHS Sonnemannstraße; € 52Grundlagenkurs Gesichter zeichnen

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

Kreatives Gestalten

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

Nähen, Stricken und Häkeln

Ferien-Nähkurs für Jugendliche

6728-01 ① Birgit Hans-Czaplok
Di – Fr, 13.00 – 17.00 Uhr, **02. – 05. Apr., 4x**VHS Sonnemannstraße: € 89

Liebe Kinder und Jugendliche,
Ihr seid die Erwachsenen von
morgen, Ihr seid die Zukunft! Bei der
Jungen VHS geht es um Euch und Eure Lebenswelt,
um Schule und Freizeit. Probiert Euch aus z.B. mit dem
Erlernen von Kunststücken aus der Zirkusartistik, die beim
Lernen helfen kann, Chemie und Physik im Alltag, Theater
spielen auf Englisch oder mit einem HipHop-Kurs ...

Wer mit Spaß und Freude an die Dinge geht, gewinnt Stärke und Selbstvertrauen, lernt zu diskutieren und sich auseinanderzusetzen – eine gute Voraussetzung, die Zukunft und die Welt, in der wir leben, aktiv mitzugestalten.

> Weitere Informationen unter vhs.frankfurt.de/BNE

6728-02 ① *Milena Ariane Kossmann*Mo – Do, 11.00 – 15.00 Uhr, **08. – 11. Apr., 4x**VHS Sonnemannstraße: € 89

6728-03 (i) *Milena Ariane Kossmann* Mo – Do, 11.00 – 15.00 Uhr, **15. – 18. Juli, 4x** VHS Sonnemannstraße; € 89 / max. 9 TN

Häkeln und Stricken leicht gemacht für Anfänger:innen und Fortgeschrittene, 9 – 16 Jahre

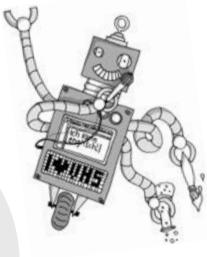
6729-01 West *María Vázquez* Fr, 15.30 – 17.45 Uhr, **01. – 15. März, 3x** BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 55

Tanz

HipHop und Streetdance Ferienkurs, 8-12 Jahre

6731-00 Silvia Cucek Mo – Do, 09.30 – 12.30 Uhr, **08. – 11. Apr., 4x** Dr. Hoch's Konservatorium; € 86

6731-03 Silvia Cucek
Mo – Fr, 09.30 – 12.30 Uhr,
15. – 19. Juli, 5x
Dr. Hoch's Konservatorium; € 110



Sprachen

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

Spanisch von Anfang an

8 - 12 Jahre

6745-01 West *María Vázquez* Sa, 11.45 – 12.45 Uhr, **03. Feb. – 04. Mai, 10x**

BIKUZ - Bildungs- und Kulturzentrum; € 86

Thai von Anfang an

6 - 10 Jahre

6747-51 Prassaneeya Wongtao Sa, 10.00 – 12.00 Uhr, **03. Feb. – 29. Juni, 15x** VHS Sonnemannstraße: € 210

Computer und Internet

Internet, Word und Excel clever nutzen Ferienkurs, 10 -14 Jahre

6751-05 Biljana Varzic Di – Fr, 09.00 – 12.00 Uhr, **02. – 05. Apr., 4x** VHS Sonnemannstraße: € 90

6751-06 Biljana Varzic
Mo – Fr, 09.00 – 12.00 Uhr, **15. – 19. Juli, 5x**VHS Sonnemannstraße: € 110

Sicher unterwegs im Internet Ferienkurs, 9 – 13 Jahre

6751-05 Biljana Varzic Di – Fr, 09.00 – 12.00 Uhr, **02. – 05. Apr. 4x** VHS Sonnemannstraße; € 90

6751-06 Biljana Varzic Mo – Fr, 09.00 – 12.00 Uhr, **15. – 19. Juli, 5x** VHS Sonnemannstraße; € 110

Social Media: Schütze deine Daten, kenne deine Rechte

11 -14 Jahre

6751-07 *Biljana Varzic* So, 13.00 – 17.30 Uhr, **1. Juni, 1x** Nordwestzentrum: € 34

PowerPoint: Kreative Präsentationen für Schule und Freizeit

Ferienkurs, für Schüler:innen ab 12 Jahren

6753-01 Biljana Varzic Mo – Do, 12.30 – 15.30 Uhr, **25. – 28. März, 4x** VHS Sonnemannstraße: € 90

6753-03 Biljana Varzic Mo – Fr, 12.30 – 15.30 Uhr, **22. – 26. Juli, 5x** VHS Sonnemannstraße; € 110

Bild – und Videobearbeitung

Bildbearbeitung mit der kostenfreien Software GIMP

Ferienkurs für Schüler:innen ab 11 Jahren

6753-06 Biljana Varzic

Mo – Fr, 12.30 – 15.30 Uhr, **15. – 19. Juli, 5x** VHS Sonnemannstraße: € 110

Videobearbeitung mit der kostenfreien Software OpenShot Ferienkurs, für Schüler:innen ab 13 Jahren

6753-10 Biljana Varzic

Di – Fr, 12.30 – 15.30 Uhr, **02. – 05. Apr., 4x** VHS Sonnemannstraße: € 90

6753-11 Biljana Varzic

Mo – Fr, 12.30 – 15.30 Uhr, **19. – 23. Aug, 5x** VHS Sonnemannstraße; € 110

Schreibtechnik

Mit 10 Fingern am PC Ferienkurs, 10 -14 Jahre

6755-00 *Vivian Endisch-Kocyba*Mo – Fr, 09.30 – 12.30 Uhr, **08. – 12. Apr., 5x**VHS Sonnemannstraße: € 110

Ferienkurs, für Schüler:innen ab 15 Jahren

6755-01 *Vivian Endisch-Kocyba*Mo – Fr, 13.30 – 16.30 Uhr, **08. – 12. Apr., 5x**VHS Sonnemannstraße; € 110

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

Programmieren

Programmiere Dein eigenes Spiel mit Scratch

6756-01 Nadja Hagen Sa + So, 10.00 – 14.00 Uhr, **06. + 07. Apr., 2x**

VHS Sonnemannstraße; € 65

6756-03 Nadja Hagen Sa + So, 10.00 – 14.00 Uhr, **08. + 09. Juni, 2x** VHS Sonnemannstraße; € 65

Programmieren lernen mit Python

6756-21 Nadja Hagen

Sa + So, 10.00 − 14.00 Uhr, **13.** + **14. Apr., 2x** VHS Sonnemannstraße: € 65

6756-23 Nadja Hagen

Sa + So, 10.00 – 14.00 Uhr, **15.** + **16. Juni, 2x** VHS Sonnemannstraße: € 65

Online: Python Programmieren von Anfang an

14 - 18 Jahre

6756-31 Simone Falk-Hiller Mi – Fr, 10.00 – 14.00 Uhr, **03. – 05. Apr., 3x** Onlinekurs, € 110

Online: Minecraft hacken mit Python

Für Schüler:innen ab 14 Jahren

6756-32 Simone Falk-Hiller Mo + Di, 10.00 – 14.00 Uhr, **08.** + **09.** Apr., **2x** Onlinekurs, € 70

NEU im

Programm

Online: Spieleentwicklung mit Python Für Schüler:innen ab 14 Jahren

6756-33 Simone Falk-Hiller Sa + So, 10.00 – 14.00 Uhr, **27.** + **28. Apr., 2x** Onlinekurs, € 70

Online: Bildbearbeitung mit Python

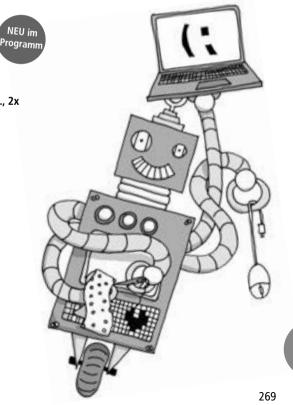
für Jugendliche ab 14 Jahren und Erwachsene

6756-34 Simone Falk-Hiller Sa + So, 10.00 − 14.00 Uhr, **10.11. Feb., 2x** € 70

Gemeinsam lernen!

Bitte beachten Sie unsere generationsund kulturübergreifenden Angebote:

• Forever clever – Gedächtnistraining für Alt und Jung: Für ältere Menschen und Jugendliche von 11 – 14 Jahren, 7111-11, 7111-12



Hochbegabtenzentrum

Offene Ohren für schlaue Köpfe! Das HBZ fördert besonders begabte Kinder und Jugendliche mit außerschulischen Angeboten.

Das Hochbegabtenzentrum der Volkshochschule Frankfurt am Main ist Anlaufstelle für hochbegabte und besonders begabte Kinder und Jugendliche sowie Eltern, Lehrkräften und pädagogische Fachkräfte.

Wir informieren Eltern zu Diagnose- und Fördermöglichkeiten und beantworten Fragen, wie z. B. wer Ansprechpartner: in bei spezifischen Problemen in Schule und Familie ist. Hochbegabten und an spezifischen Themen besonders interessierten Kindern und Jugendlichen unterschiedlicher Altersgruppen bieten wir ein entsprechendes Kursangebot an Nachmittagen, an Wochenenden und auch in den Ferien an. Wir kooperieren mit Schulen und Kindergärten und veranstalten, nach Absprache, unsere Kurse und Fortbildungen auch direkt in diesen Einrichtungen.

Bitte beachten: Alle Angebote finden – sofern nicht anders benannt – im Hochbegabtenzentrum im Nord-West-Zentrum Tituscorso 7 statt.

Information und Beratung

Petra Laubenstein Tel. 069 2124 4484

Larissa El Aazouzi Tel. 069 2124 4485

Telefonische Sprechzeiten
Di 10.00 - 13.00 Uhr
Mi + Do 13.00 - 17.00 Uhr

Hochbegabtenzentrum Tituscorso 7 60439 Frankfurt am Main

E-Mail:

hochbegabtenzentrum.vhs@stadt-frankfurt.de

Internet

www.hochbegabtenzentrum.de vhs.frankfurt.de/ Hochbegabtenzentrum Die vollständigen Kursbeschreibungen finden Sie im Internet unter: vhs.frankfurt.de

Alternativ schicken wir Ihnen gerne auf Anfrage unsere HBZ-Broschüre zu!



Osterferien

Was lebt da rund ums NWZ?

4 - 6 Jahre

7001-01 Birgit Morgenstern Mo - Fr, 10.00 - 16.00 Uhr, **08. - 12. Apr., 5x,** 240 €



Du bist doof – streiten muss man lernen!

7 - 9 Jahre

7001-02 Astrid Holland Do + Fr, 10.00 - 14.00 Uhr, **11.** + **12.** Apr., **2x**, 58 €

Kochen durch die Epochen - Eine Zeitreise, die schmeckt

8 - 10 Jahre

7001-03 Irina Shvets Mo - Fr, 10.00 - 15.00 Uhr, **08. - 12. Apr., 5x,** 180 €

Stadt der Zukunft

9 - 11 Jahre

7001-04 Kerstin Emmi Hoffmann Fr, 10.00 - 16.00 Uhr, **12. Apr.**, **1x**, 44 €

Deep dive into Al!

14 - 16 Jahre

7001-05 Roland Michelmann Mo - Fr, 10.00 - 15.00 Uhr, **08. - 12. Apr. , 5x,** 190 €

Sommerferien

Lebendige Archäologie

7 - 9 Jahre

7001-06 Irina Shvets Mo - Fr, 10.00 - 15.00 Uhr, **15. - 19. Juli , 5x,** 180 €

Rund ums NWZ – da lebt mehr als ihr denkt!

7 - 9 Jahre

7001-07 Birgit Morgenstern Mo - Fr, 10.00 - 16.00 Uhr, **15. - 19. Juli , 5x,** 240 €

Die Suche nach dem richtigen Muster 8 – 10 Jahre

7001-08 Malgorzata Maksymienko-Schröppel Fr, 10.00 - 15.00 Uhr, **19. Juli , 1x,** 37 €

Bitte beachten: Alle Angebote finden—sofern nicht anders benannt—im VHS-Zentrum Nord/Nordwestzentrum, Tituscorso 7 statt.

Komplexe Zahlen

ab 16 Jahren

7001-09 Malgorzata Maksymienko-Schröppel Mo + Di + Mi, 10.00 - 15.00 Uhr.

15. - 17. Juli . 3x. 111 €

4 – 6 Jahre

Alles was fällt – fällt runter, warum nicht hoch?

7004-00 Birgit Morgenstern Do. 15.00 - 18.00 Uhr. **01.** + **08.** Feb. , **2x**, 44 €

Anziehendes und Abstoßendes

7004-01 Birait Morgenstern Do. 15.00 - 18.00 Uhr. 15. + 22. Feb. . 2x. 44 €

Wasser und Physik

7004-02 Birgit Morgenstern Do, 15.00 - 18.00 Uhr, 29. Feb. + 07. März . 2x. 44 €

Alltags-Wissenschaft

7004-03 Birgit Morgenstern Do. 15.00 - 18.00 Uhr. 14. + 21. März, 2x, 44 €

Wasserhaut und bunte Seifenblasen

7004-04 Birait Morgenstern Do, 15.00 - 18.00 Uhr, **18. Apr.** , **1x**, 22 €

Alle Sinne beisammen?

7004-05 Birgit Morgenstern Do, 15.00 - 18.00 Uhr, 25. Apr. + 02. Mai , 2x, 44 €

Luft erforschen

7004-06 Birgit Morgenstern Do. 15.00 - 18.00 Uhr. **16.** + **23**. Mai , **2x**, 44 €

Luft einatmen und was kommt raus?

7004-07 Birait Morgenstern Do, 15.00 - 18.00 Uhr, 06. + 13. Juni, 2x, 44 €

Zeigt was ihr könnt!

7004-08 Birgit Morgenstern Do, 15.00 - 18.00 Uhr, 20. + 27. Juni, 2x, 44 €

Spinne, Käfer, Raupe und Co

7004-09 Birgit Morgenstern Do. 15.00 - 18.00 Uhr. 04. + 11. Juli, 2x, 44 €

Tiefsee im Einmachglas

7004-10 Dittmar Flothmann Sa. 11.00 - 14.00 Uhr. 06. Juli, 1x, 22 €

6 – 8 Jahre

Weltall an Erde - bitte kommen!

7006-00 Christine Kumerics Sa, 10.00 - 14.00 Uhr, 17. Feb. . 1x. 29 €



Manchmal ärgert man sich sehr

7006-01 Dittmar Flothmann Sa. 11.00 - 13.00 Uhr. 24. Feb., 1x, 15 €

Dem Ötzi auf der Spur!

7006-02 Irina Shvets Sa. 10.00 - 13.00 Uhr. 02. März, 1x, 22 €

Versteinerte Tiere und Pflanzen

7006-03 Christine Kumerics Sa, 10.00 - 14.00 Uhr, 20. Apr., 1x, 29 €

Drachenschiff und Knarr-Boot

7006-04 Irina Shvets Sa, 10.00 - 13.00 Uhr, 27. Apr., 1x, 22 €

Kleine Welt ganz groß – wir mikroskopieren!

7006-05 Dagmar Knopf Sa. 15.00 - 17.30 Uhr. 25. Mai, 08. + 15. Juni, 3x, 54 €

Spieglein, Spieglein an der Wand – Archäologie und Mode!

7006-06 Irina Shvets Sa. 10.00 - 13.00 Uhr. 08. Juni, 1x, 22 €

ab 6 Jahren

Schach für alle Level

7006-07 Dittmar Flothmann Di. 15.30 - 17.00 Uhr. 27. Feb. - 19. März, 4x, 44 €

7 – 9 Jahre

Achtung - streng geheim!!!

7007-00 Dagmar Knopf So. 15.00 - 17.00 Uhr. **04. Feb. , 1x,** 15 €

Eine Frage der Statik

7007-01 Birait Morgenstern Mi, 15.00 - 18.00 Uhr, **07.** + **14.** Feb. . **2x.** 44 €

Magisches Schweben

7007-02 Birgit Morgenstern Mi, 15.00 - 18.00 Uhr, 21. + 28. Feb., 2x, 44 €

Online: Das Wetter und der Frosch

7007-03 Christine Kumerics Sa. 10.00 - 12.00 Uhr. 24. Feb., 1x, 15 €

Wasserwerkstatt

7007-04 Birgit Morgenstern Mi, 15.00 - 18.00 Uhr, **06. + 13. März** . **2x.** 44 €

UND, ODER, OHNE

7007-05N Malgorzata Maksymienko-Schröppel Sa + So, 10.00 - 14.00 Uhr, **09.** + **10.** März , **2x**, 58 €

Energie – erneuerbar!

7007-06 Christine Kumerics Sa, 10.00 - 14.00 Uhr, **16. März , 1x,** 29 €

Seifenblasen und die Oberflächenspannung

7007-07 Birgit Morgenstern Mi, 15.00 - 18.00 Uhr, **20. März , 1x,** 22 €

Alltags-Wissenschaft

7007-08 Birgit Morgenstern Mi, 15.00 - 18.00 Uhr, **17.** + **24.** Apr. , **2x**, 44 €

Sinn und Unsinn

7007-09 Birgit Morgenstern Mi, 15.00 - 18.00 Uhr, **08.** + **15.** Mai , **2x**, 44 €

Luftige Experimente

7007-10 Birgit Morgenstern Mi, 15.00 - 18.00 Uhr, **22. + 29. Mai**, **2x**, 44 €

Schätze der Erde: Minerale

7007-11 Christine Kumerics Sa, 10.00 - 14.00 Uhr, **25. Mai , 1x,** 29 €

Ausflug in die Römerzeit ... für Kinder und Eltern

7007-12 Rudolf Gerharz Sa, 10.15 - 18.30 Uhr, **25. Mai , 1x,** 38 €

Bitte beachten: Alle Angebote finden – sofern nicht anders benannt – im VHS-Zentrum Nord/Nordwestzentrum, Tituscorso 7 statt.

Ausflug in die Römerstadt Mainz ... für Kinder und Eltern

7007-13 Rudolf Gerharz Sa, 09.45 - 18.00 Uhr, **01. Juni , 1x**, 38 €

Einmal ausatmen bitte!

7007-14 Birgit Morgenstern Mi, 15.00 - 18.00 Uhr, **05.** + **12.** Juni, **2x**, 44 €

Vulkanen auf der Spur

7007-15 Christine Kumerics Sa, 10.00 - 14.00 Uhr, **08. Juni**, **1x**, 29 €

Für alles eine Lösung? Die Lösung kenne ich!

7007-16 Birgit Morgenstern Mi, 15.00 - 18.00 Uhr, **19. + 26. Juni**, **2x**, 44 €

Online: Der blaue Planet

7007-17 Christine Kumerics Sa, 10.00 - 12.00 Uhr, **29. Juni**, **1x**, 15 €

Spinnen und Insekten – alles das Gleiche?

7007-18 Birgit Morgenstern Mi, 15.00 - 18.00 Uhr, **03. + 10. Juli** , **2x**, 44 €

8 – 10 Jahre

Texturen und Gimp

7008-00 *Martin Capitanio* So, 11.00 - 15.00 Uhr, **04. Feb. . 1x.** 31 €

Kleine Kunstfälscher finden das Unverwechselbare!

7008-01 Yvonne Pietz Sa, 11.00 - 14.00 Uhr, **10., 24. Feb.+ 09. März, 3x,** 65 €

Du kannst mich nicht ärgern

7008-02 Dittmar Flothmann Sa, 14.00 - 16.00 Uhr, **24. Feb. . 1x.** 15 €

Mathe der Antike

7008-03 Thomas Kurze Sa + So, 10.00 - 15.00 Uhr, **02. + 03. März , 2x,** 72 €

Zeitforscher: Ötzi ein Europäer wie du und ich?

7008-04 Irina Shvets Sa, 13.30 - 16.30 Uhr, **02. März , 1x,** 22 €

Animation und Sound – 2D Welten

7008-05 *Martin Capitanio* So, 11.00 - 15.00 Uhr, **03. + 10. März , 2x,** 62 €

Sprachwitzeln und Tüfteln

7008-06 Thomas Kurze Sa + So, 10.00 - 15.00 Uhr, **16.** + **17.** März , **2x**, 72 €

Grabräuber und die Himmelsscheibe von Nehra

7008-07 Irina Shvets Sa, 10.00 - 15.00 Uhr, **20. Apr. , 1x,** 36 €

A wie Affe - Z wie Zebra

7008-08 Yvonne Pietz Sa, 11.00 - 15.00 Uhr, **20. Apr. , 1x,** 22 €

Kleine Tricks und große Kniffe

7008-09 Dittmar Flothmann Sa, 11.00 - 16.00 Uhr, **20. + 27. Apr.**, **2x,** 72 €

Online: "Eiszeit trifft Steinzeit"

7008-10 Christine Kumerics Sa, 10.00 - 12.00 Uhr, **27. Apr.**, **1x**, 15 €

Odin, Elfen und Trolle

7008-11 Irina Shvets Sa, 13.30 - 16.30 Uhr, **27. Apr. , 1x,** 22 €

Origami – Faltkunst

7008-12 Dagmar Knopf So, 11.00 - 13.30 Uhr, **28. Apr.**, **1x**, 18 €

Programmieren mit Scratch

7008-13 Martin Capitanio So, 11.00 - 15.00 Uhr, **05. Mai** , **1x**, 31 €

Klein, kleiner, Mikroskop!

7008-14 Dagmar Knopf Sa + So. 10.00 - 13.00 Uhr. 25.+ 26. Mai, 08.+ 09. Juni, 4x, 87 €

Fundstücke der Archäologie: Glitzer und Geschmeide

7008-15 Irina Shvets Sa, 13.30 - 16.30 Uhr, **08. Juni , 1x,** 22 €

Online: Klimawandel und Folgen

7008-16 Christine Kumerics Sa. 10.00 - 12.00 Uhr. **15**. Juni , **1**x, 15 €

Auge an Hirn: Von Nerv zu Nerv

7008-17 Dagmar Knopf So, 10.00 - 13.00 Uhr, 07. Juli, 1x, 22 €

Wolken melken?

7008-18 Dittmar Flothmann Sa, 11.00 - 16.00 Uhr, 25. Mai, 1x, 36 €

Godot Game Engine - 2D Welten

7008-19 Martin Capitanio So, 11.00 - 15.00 Uhr, 30. Juni + 07. Juli, 2x, 62 €

lab 8 Jahren

Wunder-Maschinen

7008-20 Dittmar Flothmann Sa. 11.00 - 16.00 Uhr. **03**. Feb. , 1x, 36 €

Robotic - Monday

7008-21 Sylvia Zinser Mo, 16.00 - 19.00 Uhr, 11. März, 1x, 22 €

9 - 11 Jahre

netfirhcsmieheG netseb eiD

7009-00 Dagmar Knopf So, 11.00 - 14.00 Uhr, **04. Feb. . 1x.** 22 €

Von Drehwürmern und Kreiselkräften

7009-01 Umwelt-Exploratorium e.V. Sa. 10.00 - 15.00 Uhr. **10. Feb.** , **1x**, 47 €

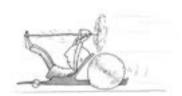


Online: Kunststunde

7009-02 Michèle Zeuner So. 11.00 - 12.00 Uhr. 25. Feb., 17. März, 28. April, 09. Juni + 07. Juli , **5x**, 36 €

Schneller Propeller

7009-03 Umwelt-Exploratorium e.V. Sa, 10.00 - 15.00 Uhr, 09. März, 1x, 47 €



Super schlaue Gene

7009-04 Dagmar Knopf So. 11.00 - 14.00 Uhr. 17. Sep. 2023, 1x, 22 €

Wasserraketenwagen

7009-05 Umwelt-Exploratorium e.V. Sa, 10.00 - 15.00 Uhr, 20. Apr., 1x, 47 €

Online: Chinesisch – Reise in eine unbekannte Welt!

7009-06 Lydia Xiaoman Willnhammer So. 14.00 - 16.00 Uhr. 21. Apr. + 28. Apr., 2x, 29 €

Die Antarktis – Abenteuer pur

7009-07 Dittmar Flothmann Sa. 11.00 - 16.00 Uhr. **04. Mai** , **1x**, 36 €

Blick hinter die Bilder

7009-08 Michèle Zeuner Sa + So, 11.00 - 15.00 Uhr, 04. Mai, Städel Museum (Dürerstraße 2) 05. Mai, Liebighaus Skulpturensammlung

(Schaumainkai 71) 58 €

Was der Wind so alles kann!

7009-09 Umwelt-Exploratorium e.V. Sa, 10.00 - 15.00 Uhr, **11. Mai** , **1x**, 47 €

MMK und DAM - auch die Moderne birgt Geheimnisse!

7009-10 Michèle Zeuner Sa + So. 11.00 - 15.00 Uhr. 25. Mai, Museum für Moderne Kunst (Domstr. 10), 26. Mai, Deutsches Architekturmuseum 58 €

Reiten auf der Luftrolle

7009-11 Umwelt-Exploratorium e.V. Sa. 10.00 - 15.00 Uhr. **15. Juni** , **1x**, 47 €

Primzahlen – wieso, weshalb, warum?

7009-12N Malgorzata Maksymienko-Schröppel Sa + So, 10.00 - 14.00 Uhr, 29. + 30. Juni, 2x, 60 €

lab 9 Jahren

Rechentricks aus dem alten China

7009-13 Lydia Xiaoman Willnhammer So, 14.00 - 16.30 Uhr, **18.** + **25.** Feb. , **2x**, 36 €

Wir bauen ein Windrad

7009-14 Dittmar Flothmann Sa, 11.00 - 16.00 Uhr, **02. - 23. März , 4x,** 144 €

Online: Photoshop – werdet kreativ!

7009-15 Irina Shvets So, 10.00 - 13.00 Uhr, **10. März**, **1x**, 22 €

Online: Power Point - hilft ungemein!

7009-16 Irina Shvets So, 10.00 - 13.00 Uhr, **17. März**, **1x**, 22 €

10 - 12 Jahre

Visuelle Mathematik: Zahlenkonstruktionen aufbauen

7010-00N Malgorzata Maksymienko-Schröppel Sa + So, 10.00 - 14.00 Uhr, **03. + 04. Feb. , 2x,** 60 €

Archäologie – Detektivarbeit in Punkto Vergangenheit

7010-01 *Irina* Shvets Sa, 10.00 - 15.00 Uhr, **10. - 24. Feb.** . **3x.** 108 €

Zeitreisen ins kaiserliche China – Der erste Kaiser

7010-02 Lydia Xiaoman Willnhammer So, 14.00 - 16.30 Uhr, **10. März , 1x,** 18 €

Zeitreisen ins kaiserliche China – von Tang bis Qing-Dynastie

7010-03 Lydia Xiaoman Willnhammer So, 14.00 - 16.30 Uhr, **17. März , 1x,** 18 €

Frankfurt am Meer

7010-04 Christine Kumerics Sa, 10.00 - 13.00 Uhr, **06. Juli , 1x,** 22 €

Bitte beachten: Alle Angebote finden—sofern nicht anders benannt—im VHS-Zentrum Nord/Nordwestzentrum, Tituscorso 7 statt.

ab 10 Jahren

Online: Was sind Gene und was bedeutet Mutation?

7010-05 Birgit Morgenstern So, 10.00 - 13.00 Uhr, **11.** + **18.** Feb. , **2x**, 44 €

Chemie und Physik – Experimente für Profis

7010-06 Birgit Morgenstern Di, 16.15 - 19.15 Uhr, **05.** + **12.** März . 2x. 44 €

Elektrisches Fahrzeug

7010-07 Dittmar Flothmann Sa, 11.00 - 16.00 Uhr, **08. - 22. Juni**, **3x**, 108 €

Kopf gegen KI

7010-08 Dittmar Flothmann Sa, 11.00 - 16.00 Uhr, **29. Juni**, **1x**, 36 €

Debattierclub

7010-09 Thomas Kurze Sa + So, 10.00 - 15.00 Uhr, **29.** + **30.** Juni, **2x**, 72 €

11 – 13 Jahre

Online: JavaScript CSS und HTML - Schnupperkurs

7011-00 Roland Michelmann Sa, 10.00 - 12.00 Uhr, **03. - 17. Feb.**, **3x**, 47 €

Online: JavaScript Grundlagen

7011-01 Roland Michelmann Sa, 10.00 - 13.00 Uhr, **24. Feb. - 16. März , 4x,** 93 €

JavaScript Fortgeschrittene – interaktive 2D-Anwendungen

7011-02 Roland Michelmann Sa, 10.00 - 14.00 Uhr, **20. Apr. - 04. Mai , 3x,** 93 €



JavaScript Profis - Simulationen

7011-03 Roland Michelmann Sa, 10.00 - 14.00 Uhr, **25. Mai, 08. + 15. Juni , 3x,** 93 €

Roboterprogrammierung

7011-04 Roland Michelmann Sa, 10.00 - 14.00 Uhr, **22. Juni - 06. Juli , 3x,** 93 €



ab 11 Jahren

Texturen und Blender

7011-05 Martin Capitanio So, 11.00 - 15.00 Uhr, **18. Feb. , 1x,** 31 €

Auf alles eine gute Antwort – kein Problem

7011-06 Bernhard Staudt Sa + So, 11.00 - 16.00 Uhr, **24.** + **25.** Feb. , **2x**, 72 €

Animation - 3D Welten

7011-07 Martin Capitanio So, 11.00 - 15.00 Uhr, **21. + 28. Apr.**, **2x**, 62 €

Godot Game Engine - 3D Welten

7011-08 Martin Capitanio So, 11.00 - 15.00 Uhr, **09.** + **16.** Juni , 2x, 62 €

ab 12 Jahren

Die coolsten Tricks: Verhandeln wie die Profis!

7012-00 Thorsten Schopf Sa + So, 10.00 - 15.00 Uhr, **10.** + **11.** Feb. , **2x**, 72 €

Online: Mathe-Club

7012-01 Lydia Xiaoman Willnhammer So, 14.00 - 16.30 Uhr, **02. - 30. Juni , 5x,** 90 €

für Mathematiker:innen ab 13 Jahren

Kombinatorik: zählen kann jeder oder?

7013-00N Malgorzata Maksymienko-Schröppel Sa + So, 10.00 - 15.00 Uhr, **22. + 23. Juni , 2x,** 72 €

Eulersche Zahl "e"

7014-00N Malgorzata Maksymienko-Schröppel Sa + So, 10.00 - 15.00 Uhr, **02. + 03. März , 2x,** 72 €

Lineare Algebra I

7015-00N Malgorzata Maksymienko-Schröppel Sa + So, 10.00 - 15.00 Uhr, **27.** + **28.** Apr. , **2x**, 72 €

Elterngruppen

Online: Ganz "normal" hochbegabt

7020-00 Sandra Mark Mi, 19.00 - 21.00 Uhr, **07. Febr., 06. März, 17. April, 08. Mai + 19.** Juni , **5x**, 75 €

Das (nicht nur!) hochbegabte Kind

7020-01 Astrid Holland Sa, 10.00 - 13.00 Uhr, **10. + 24. Feb.**, **2x**, 45 €

Online: Das Beste für unsere Kinder

7020-02 Astrid Holland Di, 19.00 - 20.30 Uhr, **20. Feb., 19. März, 23. April + 28. Mai , 4x,**

Themenabende



Die beste Schule für das hochbegabte Kind

7020-03 Sandra Mark Fr, 19.00 - 21.00 Uhr, **09. Feb. , 1x,** 10 €

Lug und Trug oder die Wahrheit – das Internet

7020-04 Roland Michelmann Fr, 18.30 - 21.00 Uhr, **08. März** , **1x**, 13 €

Eltern sein - keine einfache Aufgabe!

7020-05 Melanie Kühl Fr, 19.00 - 21.00 Uhr, **24. Mai , 1x,** 10 €



Aktiv im Alter

Spezielle Angebote für ältere Teilnehmende

Wir bieten ein breit gefächertes Programm, das speziell auf die Bedürfnisse älterer Teilnehmer:innen zugeschnitten ist. Sie lernen unter Gleichaltrigen und können Menschen mit gleichen Interessen und ähnlichen Lebenssituationen kennenlernen. Ihre Möglichkeiten und Chancen, das Alter positiv zu gestalten werden verbessert.

Inhalte, Lerntempo und Methoden orientieren sich an den Bedürfnissen der Teilnehmer:innen. Die Veranstaltungen finden vormittags oder nachmittags statt und sind in der Regel wohnortnah.

Die vollständigen Kursbeschreibungen finden Sie im Internet und vhs.frankfurt.de oder in unserer Broschüre "Aktiv im Alter".

Information und Beratung

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

Daniela Lieske

Telefon: 069 212-37963

E-Mail: daniela.lieske.vhs@stadt-frankfurt.de Für die Bereiche Computer, Internet und Mobilgeräte:

Marco Mayer

Telefon: 069 212-73226

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

Internet: vhs.frankfurt.de/aktivimalter

Bewusst älter werden

Perspektiven für ein erfülltes Leben über 60

7102-01 Norbert A. Büth Fr, 17.00 – 21.00 Uhr, Sa, 09.00 – 17.00 Uhr, **02. + 03. Feb., 2x** VHS Sonnemannstraße: € 96

Gönne Dich Dir Selbst Selbstfürsorgend leben

7102-02 Dr. Robyn Handel Do, 14.00 – 17.00 Uhr, **14. März, 1x** VHS Sonnemannstraße; € 22

Frieden schließen mit sich selbst

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

Alt können wir immer noch werden

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

NEU im Programm

Geld und Wissen im Alter Ersparnisse selbstbestimmt verwalten

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

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



NEU im

Programm

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

frankfurter-plattform-55plus.de

Ein Projekt der VHS Frankfurt im Auftrag der Stadt Frankfurt am Main, Dezernat für Bildung, Immobilien und Neues Bauen

Prävention und Cybercrime

Prävention und Cybercrime

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

Wie schütze ich mich vor Betrüger:innen?

Vortrag zu aktuellen Kriminalitätsphänomenen

7109-01 Susanne Hippauf, Polizeipräsidium Frankfurt am Main

Mi, 10.00 – 11.30 Uhr 07. Feb., 1x

VHS Sonnemannstraße, entgeltfrei

7109-03 Susanne Hippauf, Polizeipräsidium Frankfurt am Main Mi, 10.00 – 11.30 Uhr, **10. Apr., 1x** VHS Sonnemannstraße, entgeltfrei

Vortrag Cybercrime: Betrug im Internet

Phishing, Smishing und Support Scam

7109-05 Alexandra Roth, Polizeipräsidium Frankfurt am Main Di, 10.00 – 11.30 Uhr, 23. Apr., 1x VHS Sonnemannstraße, entgeltfrei

Vortrag Cybercrime: Online-Shops Sicher Einkaufen im Internet

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

Vortrag Cybercrime: Identitätsdiebstahl

Sicherer Umgang mit E-Mails und Plattformen

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

"Gewalt-Sehen-Helfen" Couragiertes Verhalten in gefährlichen Situationen

7110-01 Nord Jürgen Stiemer Sa, 14.00 — 18.00 Uhr, **06. Apr., 1x** Nordwestzentrum, entgeltfrei

Umgang mit gewaltbeladenen Situationen im öffentlichen Raum

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

Frankfurter Plattform 55+

Die Frankfurter Plattform 55+ Einführung in die Nutzung und Frankfurt 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/Stadtteils. In diesem Angebot werden Sie in die Nutzung und die Funktionen dieser Website eingeführt. Wir schauen uns gemeinsam die "Frankfurter Plattform 55+" an, probieren Such- und Filtermöglichkeiten aus und klären offene Fragen. Sie werden sehen, wie einfach es geht und wie schnell Sie Ideen für zukünftige Unternehmungen finden. Lassen Sie sich überraschen.

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

7110-03 Marco Mayer Do, 14.00 – 15.45 Uhr, **29. Feb., 1x** VHS Sonnemannstraße, entgeltfrei **7110-05 Nord** Marco Mayer Mi, 10.00 – 11.45 Uhr, **06. März, 1x** Nordwestzentrum, entgeltfrei

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

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

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

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

Gedächtnistraining

Einführung in das Gedächtnistraining Das merk ich mir!

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

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

Regelmäßiges Gedächtnistraining Denksport, der Spaß macht

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

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

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

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

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

7111-08 Petra Wagner Mo, 09.15 – 10.45 Uhr, **08. Juli – 16. Sep., 10x** VHS Sonnemannstraße; € 84 7111-09 Petra Wagner

Mo, 11.00 – 12.30 Uhr, **08. Juli – 16. Sep., 10x** VHS Sonnemannstraße: € 84

7111-10 Petra Wagner

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

Forever clever: Gedächtnistraining für Alt und Jung

Für ältere Menschen und Jugendliche von 11-14 Jahren

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

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

Gedächtnistraining und Japankunde

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

Gedächtnistraining mit leichtem Brainwalking

Bringen Sie Ihr Gehirn in Schwung

Unterwegs am Main mit Skylineblick

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

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

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

Brainwalking

Kultur – Unterwegs in der Altstadt

7111-25 Brigitte Hentschel
Di, 10.00 – 13.00 Uhr, **21. Mai, 1x**Treffpunkt: Paulsplatz, vor dem Eingang zur Paulskirche; € 20

Natur - Unterwegs im Stadtwald

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

Bridge

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

Minibridge für Anfänger:innen

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

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

Grundkurs Gegenspiel

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

Online: Grundkurs Freies Spielen

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

Grundkurs: Freies Spielen

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

Kunst und Kultur

Online: Autobiografisches Schreiben Einführung

7115-01 Michaela Frölich Sa, 10.00 – 16.15 Uhr, **20. Apr., 1x** Online; € 45

Autobiografisches Schreiben Familiengeschichten

7115-02 Michaela Frölich Sa, 10.00 – 16.15 Uhr, **08. Juni, 1x** Online; € 45

Es muss nicht immer "Grimm" sein Die Vielfalt der Märchenwelt

7116-01 Gabriele Wolff-Starck
Di, 15.00 — 17.00 Uhr, **06. Feb., 1x**VHS Sonnemannstraße; € 15

Der Orient und seine Märchen – eine spannende Reise



7116-02 Gabriele Wolff-Starck Mo, 15.00 – 17.00 Uhr, **08. Apr., 1x** VHS Sonnemannstraße; € 15

Entdeckungsreisen durch die Kunstgeschichte

Gegenwartskunst durch den Rückblick besser verstehen

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

Biografien, die Mut machen "ein lebenslanger Neuanfang"



7117-02 Astrid Dermutz Mi, 14.00 – 16.00 Uhr, **14. Feb. – 13. März. 5x**

VHS Sonnemannstraße: € 53

Mythos und Moderne Vom Erzählen der Bilder in der Kunst der Avantgarde

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

Gitarrenensemble

7123-01 Nord *Brigitte Kilp* Mo, 10.30 – 12.00 Uhr, **12. Feb. – 10. Juni, 14x** Ev. Miriamgemeinde Bonames; € 130

Musiktreff

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



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

Kunst und Kultur

Malen und Aquarellieren

7125-01 Franz Konter Di, 09.30 – 11.45 Uhr, **06. Feb. – 16. Juli, 21x** Begegnungszentrum Rhönstr. 89; € 252

Ölmalerei

7125-02 Franz Konter
Do, 14.00 – 16.15 Uhr **08. Feb. – 11.Juli, 10x**VHS Sonnemannstraße; € 120

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

Aquarellieren und Zeichnen

7125-15 West Johannes Westenberger

Fr, 10.00 – 12.00 Uhr, **26. Feb. – 05. Juli, 10x** Begegnungszentrum Senioren-Initiative-Höchst; € 134 / max. 6 TN

Gesundheit

Gutes Hören

7129-01 Dr. Margarethe Wittmann Fr, 15.00 – 17.00 Uhr, **16. Feb., 1x** VHS Sonnemannstraße; € 15

7129-02 Nord *Dr. Margarethe Wittmann* Fr, 15.00 – 17.00 Uhr, **22. März, 1x** Nordwestzentrum; € 15

Hatha-Yoga 60+

7130-01 West Caroline Pauls-Albert
Di, 10.30 – 12.00 Uhr, **06. Feb. – 02. Juli, 18x**BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 180

7130-02 *Nicole* Kettenring
Mo, 11.00 – 12.30 Uhr, **12. Feb.** – **13. Mai, 10x**VHS Sonnemannstraße; € 100

7130-03 Nord *Nicole Kettenring* Mi, 10.30 – 12.00 Uhr, **14. Feb. – 03. Juli, 16x** Kath. Kirchengemeinde St. Stephanus; € 145

7130-04 Nord Nicole Kettenring

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

Atmung und Bewegung

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

Feldenkrais® Bewusstheit durch Bewegung

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

Nordwestzentrum; € 65

7132-02 Dr. Michaela Kreer

Fr, 10.30 – 12.00 Uhr, **16. Feb. – 12. Juli, 17x** Dr. Hoch's Konservatorium: € 155

7132-03 Nord Sara Flora

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

Sitzgymnastik

Gymnastik rund um den Stuhl

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;

Gymnastik 60+

Beweglich bleiben, beweglicher werden

7134-00 Denise George

Do, 10.00 – 11.00 Uhr, **08. Feb. – 11. Juli, 23x** VHS Sonnemannstraße; € 114

7134-01 Denise George

Do, 11.15 – 12.15 Uhr, **08. Feb. – 11. Juli, 23x** VHS Sonnemannstraße; € 114

7134-02 Nord Dr. Yvonne Voß

Di, 15.00 – 16.00 Uhr, **30. Jan. – 18. Juni, 21x** Nordwestzentrum; € 130

7134-03 Ost Ingeborg Nicklas Mi, 10.00 – 11.00 Uhr, **07. Feb. – 05. Juni, 14x** Evangelische Mariengemeinde; € 84

Wir möchten Ihren Blick nach vorne lenken – gestalten Sie Ihre Zukunft nachhaltig mit! Eine Reihe unserer Kurse ist deshalb dem Thema

"Bewusst älter werden" gewidmet. Ganzheitlich und an der Lebenswelt orientierte Kompetenzen bieten Ihnen Möglichkeiten, sich aktiv in die Gesellschaft einzubringen und

Ihr eigenes Selbstbewusstsein im Alltag zu stärken.

Das kann eine Schulung mit Hinblick auf eine Tätigkeit beispielsweise als Lesepatin oder Lesepate sein, ein Vortrag,

bei dem Sie sich über unterschiedliche Lebensthemen informieren können, ein koordinatives Training zur Sturzprophylaxe oder die Beschäftigung mit den Herausforderungen, aber auch den Möglichkeiten unserer digitalen Welt.

Weitere Informationen unter vhs.frankfurt.de/BNE **7134-04 Ost** Martina Ahmed Mo. 10.00 – 11.00 Uhr. **12. Feb. – 24. Juni. 16x**

Begegnungszentrum Riederwald; € 96

7134-05 West Jasmin Herkelmann Di, 08.45 – 09.45 Uhr, **13. Feb. – 18. Juni, 16x** Begegnungszentrum Birminghamstr.20; € 96

7134-06 Claudia Zutavern Di, 09.15 – 10.15 Uhr, **13. Feb. – 18. Juni, 16x** Begegnungszentrum Flörsheimer Straße; € 96

7134-07 Claudia Zutavern Di, 10.15 – 11.15 Uhr, **13. Feb. – 18. Juni, 16x** Begegnungszentrum Frankenallee 206-210; € 96

7134-08 Heidi Gumbert Di, 11.00 – 12.00 Uhr, **13. Feb. – 02. Juli, 18x** Dr. Hoch's Konservatorium; € 108

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

7134-11 West Jasmin Herkelmann Mi, 10.00 – 11.00 Uhr, **14. Feb. – 26. Juni, 16x** BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 96

7134-12 Nord *Claudia Zutavern* Mi, 10.15 – 11.15 Uhr, **14. Feb. – 26. Juni, 16x** Bethaniengemeinde; € 96

7134-13 West Jasmin Herkelmann Mi, 11.00 – 12.00 Uhr, **14. Feb. – 26. Juni, 16x** BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 96

7134-14 Nord *Claudia Zutavern* Do, 09.30 — 10.30 Uhr, **15. Feb. — 04. Juli, 16x** Ev. Miriamgemeinde Bonames; € 96

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

Koordinatives Training und Sturzprophylaxe

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

Wassergymnastik

7136-01 Ost Marion Hüllner Di, 09.00 – 10.00 Uhr, **06. Feb. – 09. Juli, 22x** Hufeland-Haus: € 195

7136-02 Ost Marion Hüllner Di, 10.00 – 11.00 Uhr, **06. Feb. – 09. Juli, 22x** Hufeland-Haus; € 195

7136-03 Ost Marion Hüllner Do, 08.00 – 09.00 Uhr, **08. Feb. – 11. Juli, 20x** Hufeland-Haus; € 175 **7136-04 Ost** Marion Hüllner Do, 09.00 – 10.00 Uhr, **08. Feb. – 11. Juli, 20x** Hufeland-Haus: € 175

7136-05 Ost *Marion Hüllner* Do, 10.00 – 11.00 Uhr, **08. Feb. – 11. Juli, 20x** Hufeland-Haus; € 175

7136-06 Ost Marion Hüllner Do, 11.00 – 12.00 Uhr, **08. Feb. – 11. Juli, 20x** Hufeland-Haus; € 175

7136-07 Ost Marion Hüllner Do, 12.00 – 13.00 Uhr, **08. Feb. – 11. Juli, 20x** Hufeland-Haus; € 175

7136-20 Ost Susanne Eggert Mi, 09.30 – 10.30 Uhr, **14. Feb. – 10. Juli, 18x** Hufeland-Haus; € 157

7136-21 Ost Susanne Eggert Mi, 10.30 – 11.30 Uhr, **14. Feb. – 10. Juli, 18x** Hufeland-Haus; € 157

7136-22 Ost Diana Heine Mo, 09.00 – 10.00 Uhr, **19. Feb. – 15. Juli, 20x** Hufeland-Haus; € 175

7136-23 Ost Diana Heine Mo, 10.00 – 11.00 Uhr, **19. Feb. – 15. Juli, 20x** Hufeland-Haus: € 175

Fit, Fun, Line Dance! 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

7138-03 Ost Anja Engelhardt Mi, 10.00 – 11.30 Uhr, **21. Feb. – 10. Juli, 17x** Kath. Kirchengemeinde Heilig Kreuz; € 155

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

Zumba® Gold

Tanz-Fitness für junggebliebene Ältere

7139-01 Monika Diaz del Aguila Mo, 10.00 – 11.00 Uhr, **12. Feb. – 01. Juli, 17x** Dr. Hoch's Konservatorium; € 102

7139-02 Monika Diaz del Aguila Mo, 11.00 – 12.00 Uhr, **12. Feb. – 01. Juli, 17x** Dr. Hoch's Konservatorium; € 102

7139-03 Sandra Duran Ferraz Mi, 10.00 — 11.00 Uhr, **14. Feb. — 10. Juli, 18x** Dr. Hoch's Konservatorium; € 108

7139-04 Sandra Duran Ferraz Mi, 11.00 – 12.00 Uhr, **14. Feb. – 10. Juli, 18x** Dr. Hoch's Konservatorium; € 108

Zumba® Gold im Sitzen

7140-30 Jolly Thakkar Di, 10.00 – 11.00 Uhr, **20. Feb. – 25. Juni, 15x** Dr. Hoch's Konservatorium; € 90

Karate 55plus ohne Kampfübungen

7141-01 West *Peter Frickhofen*Di, 09.30 – 10.30 Uhr, **13. Feb., 1x**BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 7

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

7141-03 Peter Frickhofen
Di, 13.30 – 14.30 Uhr, **13. Feb., 1x**Dr. Hoch's Konservatorium; € 7



7141-04 West Peter Frickhofen
Di, 09.30 – 10.30 Uhr, **05. März – 25. Juni, 15x**BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 105

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

7141-06 Peter Frickhofen
Di, 13.30 – 14.30 Uhr, **05. März – 25. Juni, 15x**Dr. Hoch's Konservatorium; € 105

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

(Vorausgesetzt es sind noch Plätze frei.)

Sprechen Sie uns an!

Sprachen

Sprachen lernen in jedem Alter

Sie möchten sich im Urlaub oder zu Hause mit Menschen aus anderen Ländern besser verständigen können? Sie möchten etwas über Kultur. Geschichte und Sitten anderer Länder lernen? Es ist nie zu spät, eine neue Fremdsprache zu erlernen oder eine erlernte Sprache wiederaufzufrischen und zu erweitern. Sprachenlernen hat zudem einen sehr wertvollen Nebeneffekt: Wer mindestens zwei Sprachen beherrscht, bleibt mental länger fit. Verbinden Sie Ihr "Gehirn-Jogging" mit Freude am Lernen in einer entspannten Atmosphäre, gemeinsam mit anderen, die Ihr Interesse an Land und Leuten teilen. Unser Kursangebot ist methodisch und didaktisch auf die Lernbedürfnisse und Lebenserfahrungen von älteren Menschen ausgerichtet. Alle Kurse finden einmal in der Woche statt, vormittags oder nachmittags. Für Fremdsprachenkurse ist eine persönliche Beratung hilfreich. Nehmen Sie hierzu Kontakt mit uns auf: Daniela Lieske, Telefon 069 212-37963, E-Mail: daniela.lieske.vhs@stadt-frankfurt.de Die angegebenen Lehrwerke bieten im Kurs einen roten Faden an, werden aber durch andere Materialien und Aktivitäten ergänzt, z.B. Hör-CDs, Bilder, Zeitungsartikel und Diskussionen.

Unsere Kurse orientieren sich an einem einheitlichen europäischen Standard, dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER). Dieser beschreibt genau, was Sie auf sechs verschiedenen Niveaustufen ausdrücken und verstehen können. Als Anfänger/in erreichen Sie das Ende der Stufe A1 schon nach 3 bis 4 VHS-Kursen. Die höchste Stufe der sechs Stufen heißt C2 — hier haben Sie fast muttersprachliches Niveau erreicht.

Eine genaue Beschreibung finden Sie im Bereich Sprachen, S. 144.

Hinweis: Die passenden Lehrbücher stehen über dem dazugehörigen Kurs. Sollte kein Buch genannt werden, wird dieses im Kurs bekannt gegeben.

Die VHS kann nicht garantieren, dass jeder Kurs zustande kommt. Deshalb warten Sie bitte mit dem Kauf des Lehrwerks.

Englisch

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

7142-04 Karla Lourenco

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

7142-05 Nord Karla Lourenco

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

Lehrwerk: Network Now A1, Klett Verlag

7142-06 Ursel Schoeltzke

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

Auffrischung A2.3

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

7142-08 Alka Popat

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

7142-09 Nord Alka Popat

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

Lernstufe B1

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

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

7142-10 Nord Karla Lourenco

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

Lehrwerk: Network Now B1.2, Klett Verlag

7142-11 Ursel Schoeltzke

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

Lehrwerk: English File Intermediate Plus, Student's Book with iTutor (third edition), Oxford University Press 7142-14 Karla Lourenco

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

Lehrwerk: At Your Leisure B1, Hueber Verlag

7142-17 Alka Popat

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

Lernstufe B2

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

Lehrwerk: "A new start" Refresher B2 , Cornelsen Verlag

7142-20 Sabine Fischer

Mi, 14.30 – 16.00 Uhr, **31. Jan. – 05. Juni, 15x** VHS Sonnemannstraße: € 130

English Conversation

Are you looking for an opportunity to practise your conversational English in a relaxed, friendly atmosphere? Here it is: interesting topics, small talk, useful grammar practice, articles and games. We will work with photocopies (costs are to be paid directly to the teacher) or with a coursebook which focusses on oral communication (participants buy the book themselves). Your teacher will give you more information.

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

Lernstufe B1

7142-25 Nord Alka Popat

Di, 09.30 – 11.00 Uhr, **20. Feb. – 11. Juni, 14x** Nordwestzentrum: € 125

Lernstufe B2

7142-30 West Ursel Schoeltzke

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

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

7142-35 Nord Alka Popat

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

7142-37 Nord Alka Popat

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

Lernstufe C1

7142-40 Peter Medlicott

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

Französisch

Französisch

Lernstufe A1 für Anfänger:innen
Lehrwerk: Rencontres en francais A1,

Klett Verlag ab Lektion 1

7143-01 Danielle Capron Stiller Di, 14.00 – 15.30 Uhr, **20. Feb. – 02. Juli, 17x**

VHS Sonnemannstraße; € 148

7143-02 Berengere Griffon
Do, 14.30 – 16.00 Uhr, **22. Feb. – 04. Juli, 15x**VHS Leipziger Straße; € 130

Lernstufe A1

Mit geringen Vorkenntnissen

7143-03 Nathalie Noël

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

Lernstufe A2

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

Lehrwerk: Perspectives — Allez-y! A2, Cornelson Verlag

ca. ab Lektion 4

7143-05 Roselyne Le Roux

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

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

7143-06 Berengere Griffon

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

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

7143-08 Berengere Griffon

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

Lernstufe B1

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

7143-12 Nathalie Noël

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

7143-13 Berengere Griffon

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

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

7143-14 Berengere Griffon

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

Lernstufe B2

NEU im

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

Pour les photocopies, une petite somme sera demandée par l'enseignant/e.

Lehrwerk: "A new start" Refresher B2 , Cornelsen Verlag

7143-15 Berengere Griffon

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

7143-17 Danielle Capron Stiller

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

Conversation Française

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

Lernstufe B1

7143-20 Nathalie Noël

Fr, 09.00 – 10.30 Uhr, **23. Feb. – 05. Juli, 15x** VHS Leipziger Straße; € 130

Lernstufe B2

7143-24 Nathalie Noël

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

Online: Conversation Française Lernstufe B1/B2

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

7143-25 Nathalie Noël Di, 16.00 – 17.00 Uhr, **06. Feb. – 25. Juni, 17x** Online, € 115

Französischer Podcast Lernstufe B1/B2

Unter flexibler Anleitung suchen Sie nach aktuellen und interessanten Themen und passenden Lieder, machen eine Umfrage, führen ein Interview oder vertonen ein kleines Hörspiel. Einmal im Monat wird ein ganzer Podcast (von etwa 30 Minuten) auf Audacity erstellt. Audacity ist ein freier Audioeditor und -rekorder.

Bitte mitbringen: Papier, Stift, Smartphone und Ihre Neugier

7143-30 Danielle Capron Stiller Mi, 12.30 – 14.00 Uhr, **21. Feb. – 03. Juli, 16x** VHS Leipziger Straße; € 140

Gemeinsames Kochen auf Französisch 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/chêvre – 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

Italienisch

NEU im

NEU im

Programm

Italienisch Lernstufe A1.2

Für Teilnehmer:innen mit geringen Vorkenntnissen.

Lehrwerk: Con Piacere Nuovo A1, Klett Verlag

7144-01 Vera Agus-Eisenhardt Mi, 09.30 – 11.00 Uhr, **14. Feb. – 26. Juni, 16x** VHS Sonnemannstraße: € 145

Lernstufe A2

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

Lehrwerk: Nuovo Progetto italiano 1b, Edilingua Edizioni ab Lektion 10

7144-02 Venera Tirreno Fr, 10.00 – 11.30 Uhr, **16. Feb. – 28. Juni, 15x** VHS Leipziger Straße; € 130

Lernstufe B1

7144-03 Vera Agus-Eisenhardt Mi, 11.15 – 12.45 Uhr, **14. Feb. – 26. Juni, 16x** VHS Sonnemannstraße: € 145

Lernstufe B2

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

7144-30 Venera Tirreno Fr, 11.45 – 13.15 Uhr, **16. Feb. – 28. Juni, 15x** VHS Leipziger Straße; € 130

Spanisch

Spanisch

Lernstufe A1 für Anfänger:innen

Für Teilnehmer:innen ohne jegliche Vorkenntnisse.

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

7145-02 Sharon Katherine Mielke-Toledo Do, 14.15 – 15.45 Uhr, **07. März – 18. Juli, 15x** VHS Leipziger Straße; € 130

Lernstufe A1

Für Teilnehmer:innen mit geringen Vorkenntnissen.

7145-03 Carola Del Rio de Friedrich Mo, 15.45 – 17.15 Uhr, **12. Feb. – 08. Juli, 18x** VHS Sonnemannstraße: € 155

7145-04 Carola Del Rio de Friedrich Mo, 14.00 – 15.30 Uhr, **12. Feb. – 08. Juli, 18x** VHS Sonnemannstraße; € 155

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

7145-05 Sharon Katherine Mielke-Toledo Di, 11.00 – 12.30 Uhr, **05. März – 02. Juli, 15x** VHS Leipziger Straße; € 130

Lernstufe A2

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

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

7145-08 Sharon Katherine Mielke-Toledo Do, 16.00 – 17.30 Uhr, **07. März – 18. Juli, 15x** VHS Leipziger Straße; € 130

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

7145-10 Carola Del Rio de Friedrich Mi, 14.00 – 15.30 Uhr, **14. Feb. – 10. Juli, 18x** VHS Leipziger Straße; € 155

Lernstufe B1

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

7145-12 Carola Del Rio de Friedrich Mi, 16.00 – 17.30 Uhr, **14. Feb. – 10. Juli, 18x** VHS Leipziger Straße; € 155

Lernstufe B2

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

7145-14 Gloria Notari Mo, 15.45 – 17.15 Uhr, **05. Feb. – 10. Juni, 15x** VHS Leipziger Straße; € 130

Lernstufe B2.2

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

7145-15 Gloria Notari Mi, 14.00 – 15.30 Uhr, **07. Feb. – 12. Juni, 15x** VHS Leipziger Straße; € 130

Lernstufe B2.3

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

7145-16 Gloria Notari Di, 14.00 – 15.30 Uhr, **06. Feb. – 04. Juni, 15x** VHS Leipziger Straße; € 130

NEU im

Programm

Spanisch Grammatik und Konversation

Grammatik und Konversation B1

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

7145-18 *Gloria* Notari
Do, 14.00 – 15.30 Uhr, **08. Feb. – 20. Juni, 15x**VHS Leipziger Straße; € 130

NEU im

Spanisch Konversation B1 Evita Perón

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

7145-20 Gloria Notari Fr, 15.00 – 17.15 Uhr, Sa, 11.00 – 14.15 Uhr, So, 11.00 – 14.15 Uhr, **23. – 25. Feb, 3x** VHS Sonnemannstraße: € 66

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

7161-03 Birgit Henrici Mo + Di + Mi, 10.00 – 13.15 Uhr, **06. – 08. Mai, 3x** VHS Sonnemannstraße; € 67

Zweite Schritte am Computer Windows für Fortgeschrittene

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

7161-07 Birgit Henrici Mi + Do + Fr, 10.00 – 13.15 Uhr, 22. – 24. Mai, 3x VHS Sonnemannstraße; € 67

Dritte Schritte am Computer

7161-09 Birgit Henrici Di + Fr, 10.00 – 13.15 Uhr, **13.** + **16.** Feb., **2x** VHS Sonnemannstraße; € 45

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

7161-13 Birgit Henrici
Mo + Di, 10.00 − 13.15 Uhr, **27.** + **28.** Mai, **2x**VHS Sonnemannstraβe: € 45

Vierte Schritte am Computer

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

7161-17 Biljana Varzic Mo + Di, 10.00 − 13.15 Uhr, **08. + 09. Juli, 2x** VHS Sonnemannstraße; € 45

Sicherheit im Internet I Vortrag mit Anwendungsbeispielen

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

7162-03 Peter Juhre
Fr, 14.00 – 17.15 Uhr, Sa, 10.00 – 12.30 Uhr, 22. +
23. März, 2x
VHS Sonnemannstraße; € 40

7162-05 Nord Peter Juhre
Fr, 14.00 – 17.15 Uhr, Sa, 10.00 – 12.30 Uhr, **14. + 15. Juni, 2x**Nordwestzentrum: € 40

(Ebay) Kleinanzeigen Richtig kaufen und verkaufen

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

7162-09 Birgit Henrici Fr, 10.00 — 13.15 Uhr, **12. Juli, 1x** VHS Sonnemannstraße; € 23

Umstieg auf Windows 11 (Bring your own device)

Lernen Sie im Kurs am eigenen Gerät

7163-01 *Biljana Varzic*Mo + Di, 13.15 – 16.30 Uhr, **27. + 28. Mai, 2x**VHS Sonnemannstraße; € 45

Word für Senior:innen Grundlagen der Textverarbeitung

7163-03 Birgit Henrici Sa, 10.00 – 13.15 Uhr, **20. + 27. Apr., 2x** VHS Sonnemannstraße: € 45

Digitale Welt

ChatGPT

Grenzen und Möglichkeiten von Künstlicher Intelligenz

7164-01 Ferdinand Wolf Sa, 10.00 – 12.30 Uhr, **13. Juli, 1x** VHS Sonnemannstraße; € 16

KI, ChatGPT und andere Chatbots Grenzen, Möglichkeiten und

Anwendungsszenarien
7164-03 Helmut Hahn
Sa. 10.00 – 13.15 Uhr. 23. März. 1x

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

VHS Sonnemannstraße: € 23

Zivilgesellschaft 4.0 Wie wirkt sich Künstliche Intelligenz auf unsere Gesellschaft aus?

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



NEU im

Programm

Schritt für Schritt den Computer kennenlernen

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

Erste Schritte am Computer



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

Zweite Schritte am Computer



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

Dritte Schritte am Computer

NEU im

Programm



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

Vierte Schritte am Computer



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



Wie erleichtert das Smartphone unseren Alltag? Digitalisierung im Alltag

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

Wie hilft das Smartphone gesund zu bleiben?

Digitalisierung in der Welt der Gesundheit

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

Mobilgeräte

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

Welcher Kurs ist der Richtige für Sie?

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



Die VHS-Geschenkidee: Gutscheine

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

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

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

Natürlich können Sie einen Gutschein auch gegen Bar- oder Kartenzahlung zu unseren Servicezeiten in der Sonnemannstraße 13 (siehe Seite 6) erwerben.

Smartphones/Tablets: Orientierungshilfe vor dem Kauf Vortrag mit Anwendungsbeispielen

7166-03 *Biljana Varzic*Fr, 14.00 – 16.00 Uhr, **01. März, 1x**VHS Sonnemannstraße; € 15

Mein erstes/neues Smartphone Einführung und Starthilfe

7166-05 Biljana Varzic Fr, 10.45 – 14.00 Uhr, **12. Feb., 1x** VHS Sonnemannstraße; € 23

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

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

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

Das iPhone als Wundertüte und seine vielfältigen Möglichkeiten

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

iPad und iPhone Grundlagen

7167-03 Mechthild Schwetje Mo + Do, 10.00 – 13.15 Uhr, **12. + 22. Feb., 07.März, 3x** VHS Sonnemannstraße: € 67

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

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

Treffpunkt iPhone und iPad Für ältere Menschen

7167-09 Mechthild Schwetje Do, 10.00 – 13.15 Uhr, 14. März, 02. Mai, 13. Juni, 3x VHS Sonnemannstraße; € 67 **7167-11 West** Natascha Milrath Mo, 10.00 – 13.15 Uhr, **03. Juni, 24. Juni, 22. Juli, 3x** BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 67

Die iCloud für iPhone und iPad Was kann der Online-Speicher alles?

7167-13 Mechthild Schwetje
Do, 10.00 – 13.15 Uhr, **16. Mai, 1x**VHS Sonnemannstraße; € 23

Die Foto-App für iPhone und iPad Alles rund um Fotos

7167-15 *Mechthild Schwetje* Do, 10.00 – 13.15 Uhr, **20. Juni, 1x** VHS Sonnemannstraße: € 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

7168-03 Biljana Varzic
Mo + Di + Mi, 09.45 – 13.00 Uhr,
27. – 29. Mai, 3x
VHS Sonnemannstraße; € 67

Android-Smartphone II Smartphones und Tablets für Fortgeschrittene

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

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

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

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

Kamera und Video bei Smartphone und Tablet Schöne Momente kreativ und digital festhalten

NEU im

Programm

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

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

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

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

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

Einzel-Sprechstunde rund um Smartphone und Tablet Individuelle Termine 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 bewanderter" jugendlicher Experte ganz individuell auf Ihre Fragen ein – entweder vor Ort an der VHS oder online über Zoom. Sie erhalten auch wertvolle kleine Tipps und Tricks in der Bedienung. Anfänger:innen empfehlen wir erst 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.



VHS speaks English — courses and events in English

Whether you speak German or not, you can learn with the VHS

Is English your first language? Are you learning English at the moment? Have you already learnt it at school and are looking for a chance to use it?

Here you can do something you're interested in — some of you will be doing it in the language you feel happiest in; others will be improving their English. All can learn and benefit from each other. These courses are suitable for both native and non-native speakers of English.

English with Toastmasters

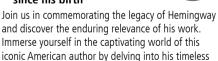
Kooperation mit Toastmasters Club Esprit de Corps

If you have any questions, please contact liliya. karpynska.vhs@stadt-frankfurt.de

4280-45 N.N. 05. Feb. – 26. Feb., 4x 4280-46 N.N. 04. März – 25. März, 4x 4280-47 N.N. 08. Apr. – 29. Apr., 4x 4280-48 N.N. 06. Mai – 10. Juni, 5x 4280-49 N.N. 17. Juni – 29. Juli, 7x 4280-50 N.N. 05. Aug. – 26. Aug., 4x Jeweils Mo,19.30 – 21.30 Uhr, VHS Sonnemannstraße: € 5

English Book Club C1/C2

 Best of Hemingway: 125 years since his birth



NEU im

Programm.

masterpieces. Book Selection:

 "The First Forty-Nine Stories" by Ernest Hemingway ISBN-10: 0099339218

4280-51 Gary Briones Sa, 14.30 – 16.45 Uhr, **16. März; 20. Apr.; 25. Mai; 15. Juni; 06. Juli, 5x** VHS Sonnemannstraβe; € 90

Crash course in Irish literature

In this crash course we will read and discuss two novels from the traditional lrish cannon, two contemporary authors and excerpts from the much praised and scorned "Finnegans Wake" by James Joyce.

Book selection:

- "The Gathering" by Anne Enright
- "The Picture of Dorian Gray" by Oscar Wilde
- "The Butcher Boy" by Patrick McCabe
- "Gulliver's Travels" by Jonathan Swift

4280-52 *Gary Briones*So, 11.00 – 13.15 Uhr, **17. März; 21. Apr.; 26. Mai; 16. Juni; 7. Juli, 5x**VHS Sonnemannstraße; € 90

Best historical fiction novels

Explore a selection of captivating historical fiction works that transport you to different eras and cultures. Our featured novels include:



- "The Great Alone" by Kristin Hannah: Journey to the unforgiving landscapes of Alaska
- "Bright Shiny Morning" by James Frey: Dive into the vibrancy and complexity of Los Angeles
- "The Age of Innocence" by Edith Wharton: Step into the lavish world of 19th-century New York high society
- "An Instance of the Fingerpost" by Iain Pears: Travel back to 17th-century England
- "The Luminaries" by Eleanor Catton: Venture into the wild and mysterious world of New Zealand's gold rush

4280-53 Gary Briones So, 14.00 − 16.15 Uhr, **17. März; 21. Apr.; 26. Mai; 16. Juni; 7. Juli, 5x** VHS Sonnemannstraβe; € 90

Contemporary Literary Voices:

Engage in lively discussions, refine your English language skills at the C1/C2 level, connect with fellow book enthusiasts and immerse yourself in the vibrant and thought-provoking works of acclaimed authors as we explore a diverse selection of contemporary literature. Our featured novels include:

- "Trust" by Hernan Diaz
- "Tomorrow, and Tomorrow, and Tomorrow" by Gabrielle Zevin
- "The Candy House" by Jennifer Egan
- "The Rabbit Hutch" by Tess Gunty
- "Either/Or" by Elif Batuman

4280-54 Gary Briones So, 11.00 – 13.15 Uhr, **23. Juni; 14. Juli; 28. Juli; 18. Aug.; 01. Sep., 5x** VHS Sonnemannstraße; € 90

Literature and the man who fell to Earth: David Bowie, Music. Books and Art

NEU im Programm

- In this course we will delve into five novels carefully selected from David Bowie's "must-read" book list, including:
- The Brief Wondrous Life of Oscar Wao: English edition by Junot Díaz
- The Outsider: English edition by Colin Wilson
- Nights At The Circus: English edition by Angela Carter
- White Noise: Don Delillo (Picador Collection)
 Paperback (17 Feb. 2022 English edition by Don DeLillo)
- Excerpts from the various non-fiction books on Bowie's list will be provided.

4280-55 Gary Briones

So, 14.00 – 16.15 Uhr, **23. Juni; 14. Juli; 28. Juli; 18. Aug. und 01. Sep., 5**x

VHS Sonnemannstraße; € 90

NEU im

Programm

Online: Global Short Stories: A Literary Journey Around the World

Embark on a captivating literary journey around the world through the lens of renowned authors and their masterpieces. Delve into thought-provoking discussions, analysis, and cultural insights as we dissect the following captivating books:

- "The Alchemist" by Paulo Coelho
- "The Wind-Up Bird Chronicle" by Haruki Murakami
- "The Hundred-Year-Old Man Who Climbed Out of the Window and Disappeared" by Jonas Jonasson
- "Things Fall Apart" by Chinua Achebe
- "The Sound of Things Falling" by Juan Gabriel Vásquez

4280-56 Gary Briones
Fr, 18.30 – 20.45 Uhr, **23. Feb. – 22. März, 5x**Online: € 90

Online: Super Spring Reads

In this course you will have the chance to discuss English language short stories that will keep you in a nice mood all day long. Focusing on one short story per session, the course will encourage discussion of the distinctive form, style and context of the stories. Individual stories will be emailed to registered participants in advance of the meetings.

4280-58 Gary Briones Fr, 18.30 – 20.45 Uhr, **19. Apr. – 24. Mai, 5x** Online; € 90

Online: Hot Summer Reads

The summer is in full flight, and it is time to take a vacation and settle down with a good book. In this course you will have the chance to discuss English language short stories that will keep you in a sunny mood all day long. Focusing on one short story per session, the course will encourage discussion of the distinctive form, style and context of the stories. Individual stories will be emailed to registered participants in advance of the meetings.

4280-59 Gary Briones
Fr, 18.30 – 20.45 Uhr, **21. Juni – 19. Juli, 5x**Online: € 90

Creative Writing Exploration

Ignite Your Imagination

Unleash your creative potential with our monthly Creative Writing course. Designed for writers of all levels, this dynamic and inspiring journey invites you to explore new realms of story-telling, experiment with diverse genres, and nurture your unique voice. Through engaging prompts, expert guidance, and a supportive writing community, you will refine your craft, from narrative structure and character development to vivid world-building. Join us to cultivate your creativity, share your work, and embrace the joy of self-expression in a transformative writing experience.

4280-68 Gary Briones So, 17.00 − 18.30 Uhr, **17. März; 21. Apr.; 26. Mai; 16. Juni und 07. Juli, 5**x VHS Sonnemannstraβe; € 90

4280-70 Gary Briones So, 17.00 − 18.30 Uhr, **23. Juni; 14. Juli; 28. Juli; 18. Aug. und 01. Sep., 5x** VHS Sonnemannstraβe; € 90



Bildungsurlaub

Wir haben im Frühjahr/Sommer 2024 mehr als 200 Bildungsurlaube im Programm.

Die Inhalte unserer Bildungsurlaube reichen von gesellschaftspolitischen Themen, Gesundheit, Sprachen bis hin zu EDV, Internet und Managementhemen.

Die einwöchigen Kurse stehen selbstverständlich auch allen anderen Interessenten offen. Sie finden die Bildungsurlaube in nachfolgender Übersicht oder im Heft unter dem Symbol 📵 .

Das Recht auf Bildungsurlaub

In Hessen haben alle in Hessen Beschäftigten einen Anspruch auf Freistellung von der Arbeit, zur Teilnahme an einer anerkannten Veranstaltung der politischen Bildung, der beruflichen Weiterbildung oder der Schulung zur Wahrnehmung eines Ehrenamtes. Auszubildende können ihren Anspruch nur zur Teilnahme an einer Veranstaltung der politischen Bildung geltend machen.

Pro Jahr steht Beschäftigten, die in einer Fünf-Tage-Woche arbeiten, ein Anspruch auf fünf Tage Bildungsurlaub zu. Voraussetzung ist, dass das Arbeits- bzw. Ausbildungsverhältnis mindestens sechs Monate besteht.

Der Anspruch erhöht oder verringert sich entsprechend, wenn regelmäßig mehr oder weniger als fünf Tage in der Woche gearbeitet wird. Gleiches gilt für arbeitnehmerähnliche Personen (freie Mitarbeiter:innen, Heimarbeiter:innen sowie ihnen Gleichgestellte) sowie für Beschäftigte in Werkstätten für Behinderte. Für Beamtinnen und Beamte, Richterinnen und Richter, Soldatinnen und Soldaten bestehen Sondervorschriften.

Weitere Informationen zum Thema Bildungsurlaub in Hessen finden Sie im Internet unter arbeitswelt.hessen.de/bildungsurlaub

Bildungsurlaub muss beantragt werden

Die Freistellung für die Teilnahme an einem Bildungsurlaub muss beim Arbeitgeber beantragt werden. Der Antrag muss **spätestens sechs Wochen vor Beginn** der Veranstaltung schriftlich vorliegen. Dem Antrag sind beizufügen:

- Anmeldebestätigung
- Nachweis der Anerkennung durch das Hessische Sozialministerium
- Vorlage des Programms der Veranstaltung, aus dem sich Zielgruppe, Lernziele, Lerninhalte und der zeitliche Ablauf ergeben

Nach Ende der Veranstaltung ist die Teilnahmebestätigung vorzulegen.



Die Freistellungsunterlagen erhalten Sie von uns in der Regel mit der Anmeldebestätigung. Sie können auch unter **vhs.frankfurt.de** herunter geladen werden.

Der Arbeitgeber muss grundsätzlich die Gewährung des Bildungsurlaubs gegenüber den Beschäftigten erklären. Will er die Freistellung verweigern, so ist die Ablehnung des Bildungsurlaubsantrags den Beschäftigten spätestens drei Wochen nach Erhalt des Freistellungsantrags schriftlich unter Angabe der Gründe mitzuteilen. Der Anspruch auf Bildungsurlaub verfällt damit nicht.

Februar 2024

05. Feb. – 09. Feb.	PHP-Programmierung, 5510-01	Seite 236
19. Feb. — 23. Feb.	Crashkurs Künstliche Intelligenz (KI): Sind Sie bereit? 1803-10 Französische Woche A1, 4302-31 Excel 2021 I + II, 5141-02	Seite 165
19. Feb. – 21. Feb.	Roboterprogrammierung leichtgemacht, 5514-01	Seite 236
26. Feb. – 01. März	Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg , 1010-05 Starker Rücken im Beruf – Innere Kraft und Haltung, 3185-01 VBA mit Excel I + II, 5162-02 Word, Excel und PowerPoint 2021 I, 5272-02N Hybrid: Photoshop I + II, 5310-02 Programmieren in Java, 5506-01 Authentisch führen - Kolleg:innen werden Führungskraft, 5601-07	Seite 110 Seite 209 Seite 214 Seite 217 Seite 235

März 2024

04. März – 08. März	Chinesische Woche A1, 4160-20	
	PDL - Englisch lernen einmal anders, 4205-30	
	The Business Communicator B2+, 4205-80.	
	Excel 2021 II + III, 5143-02	
	Word, Excel und Outlook 2021, 5282-02	
	Hybrid: Affinity Publisher I + II, 5331-02	
	Social Media Marketing , 5420-02	
04. März – 06. März	Künstliche Intelligenz und maschinelles Lernen, 5517-01	
11. März – 15. März	•	
	Fit in Beruf und Alltag durch Tai Chi und Qigong, 3165-33	
	Englische Woche A2.1, 4205-20	
	Englische Woche B1.1, 4205-34	
	PDL - Englisch lernen einmal anders, 4205-58	
	Französische Woche A2, 4302-32.	
	Erste Schritte am Computer , 5015-01N	
	Word, Excel und PowerPoint 2021 II, 5274-02	
	Hybrid: Webseiten erstellen mit WordPress, 5465-02	
	Python-Programmierung, 5512-03 Roboterprogrammierung mit Python, 5515-01	
	Wertschätzend kommunizieren in Beruf und Alltag , 5563-01	
	Hybrides Projektmanagement, 5721-05N	
18. März – 22. März		
	Fit in Beruf und Alltag durch Yoga, 3142-33	
	Englische Woche A2.2, 4205-25	
	Englische Woche B1.2, 4205-40	
	Excel 2021 I + II, 5141-04W	
	Excel 2021 III + Pivot, 5145-02	Seite 207
	Hybrid: InDesign I + II, 5334-02	Seite 219
	Hybrid: Content-Produktion für Social Media, 5435-02	Seite 229
	Linux - Ubuntu, 5547-01	Seite 238
	Erfolgreich und gelassen in Beruf und Alltag, 5565-01	
	Yoga und Meditation für eine gesunde Work-Life-Balance , 3134-01W	
25. März – 27. März	Erfolgreich im Internet werben, 5458-02	Seite 232
April 2024		
02. Apr. – 05. Apr.	Yoga und Meditation für eine gesunde Work-Life-Balance , 3134-02W	Seite 108
08. Apr. – 12. Apr.	Selbstmitgefühl – Kraft und Stärke für alle Herausforderungen, 1003-20	Seite 36
	Nachhaltige Entwicklung verstehen, 1803-20	Seite 49
	Ausgeglichen im Berufsleben durch Yoga und Meditation, 3126-21	
	Ruhe und Stabilität durch Yoga und Pilates, 3145-01N	
	Englische Woche A1.1, 4205-10	
	Dublin entdecken B1+/B2, 4205-56	
	VBA mit Excel I + II, 5162-04	
	Word, Excel und PowerPoint 2021 I, 5272-04	Seite 214

	Programmiersprachen , 5501-01	Seite 235
	Erfolgreich führen, 5601-01	Seite 245
	Projektmanagement, 5721-01N	Seite 251
15. Apr. – 19. Apr.	Vor.Bilder, 1803-14	Seite 49
	Starker Rücken im Beruf – Innere Kraft und Haltung, 3185-02	Seite 110
	Englische Woche A1.2, 4205-12	Seite 153
	Esperanto Woche, 4290-30	Seite 164
	Italienische Woche A1.1, 4402-56	Seite 171
	Excel 2021 I + II, 5141-06	Seite 206
	Access 2021 I, 5180-02	
	Lightroom Classic, 5316-02	
	Webseiten erstellen und gestalten, 5470-02N	
	Python intensiv, 5518-01	
	Basiskurs Mediation, 5573-01	
	Einführung in das NLP, 5598-01	
22. Apr. – 26. Apr.	Gesund bleiben in Beruf und Alltag, 3102-42	
	PDL - Englisch lernen einmal anders, 4205-92	
	Französische Woche A2, 4302-33.	
	Kroatische Woche A1, 4450-80	
	Spanische Woche A1.1, 4502-10	
	Zweite Schritte am Computer , 5016-01N	
	Excel 2021 II + III, 5143-04	
	Word und PowerPoint 2021, 5280-02	
	Hybrid: Illustrator I + II, 5345-02	
	Hybrid: Professionelles Texten für Internet und Social Media, 5434-04	
	Microsoft 365, 5533-01	
	Coaching für Einsteiger, 5564-01	
Mai 2024	Codelining for Emisterior, 3504 01	Jelie 241
06. Mai – 08. Mai	Instagram fürs Rusiness 5411-02	
13. Mai – 17. Mai	Instagram fürs Business, 5411-02	
15. Iviai — 17. Iviai	Essen mit Wirkung und Nebenwirkungen, 1803-16	
	Neue Ideen und kreative Methoden für das Ehrenamt, 1803-18N	
	Aktive Entspannung als Ausgleich zum Arbeitsalltag, 2528-10	
	Englisch Entspannt: Englisch und Yoga B2, 4205-74	
	Französische Woche B1, 4302-34	
	Russische Woche A1, 4480-09N	
	Spanische Woche A1.2, 4502-11	
	Ukrainische Woche A1, 4612-45	
	Excel 2021 I + II, 5141-08N	
	VBA mit Excel I + II, 5162-06	
	Word, Excel und PowerPoint 2021 II, 5274-04	
	Hybrid: Grafisches Gestalten mit kostenlosen Open Source, 5351-02	
	Online: Webseiten erstellen mit HTML und CSS, 5480-02	
	Roboterprogrammierung mit Python - Intensiv, 5516-01	
27 M-: 20 M-:	Büroorganisation im Wandel der Zeit, 5776-01	
27. Mai – 29. Mai	Effektives Social Media Management mit ChatGPT, 5423-04	Seite 22/

Juni 2024

03. Jun. – 07. Jun.	Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg , 1010-07	Seite 40
	Meditation – Ruhe und Gelassenheit auch in turbulenten Zeiten, 3105-02	Seite 108
	Italienische Woche A1.2, 4402-57	Seite 171
	Word, Excel und PowerPoint 2021 I, 5272-06	Seite 214
	Effizient arbeiten mit Word, Excel und Outlook 2021, 5283-02	Seite 215
	Affinity Photo I + II, 5305-02	Seite 217
	Webseiten erstellen und gestalten, 5470-04W	Seite 234
	Visual C#.net, 5504-03	Seite 235
	Die Magie der Kommunikation, 5560-01	Seite 240
10. Jun. – 14. Jun.	Frankfurt der nächsten Generation!, 1803-26	Seite 50
	Storytelling und Reportagefotografie, 2406-10	
	Französische Woche B1, 4302-35	Seite 165
	Hybrid: Daten erfassen, verwalten und auswerten , 5148-02	Seite 208
17. Jun. – 21. Jun.	Frankfurt Green City, 1803-28	Seite 50
	North American Week B2, 4205-75N	
	Koreanische Woche A1, 4448-01	
	Spanische Woche A2.1, 4502-12	
	Erste Schritte am Computer , 5015-03	
	Excel 2021 I + II, 5141-10	
	Excel 2021 II + III, 5143-06N	
	Social Media und Internet: Von der Idee zum Redaktionsplan , 5430-02	Seite 228
	Künstliche Intelligenz intensiv mit Python, 5519-01	Seite 237
	Neue Wege im Coaching - Aufbaukurs, 5566-01	
	Kaufmännische Grundlagen für Nicht-Kaufleute, 5701-03	
24. Jun. – 28. Jun.	Polnische Woche A1, 4471-86	
	Lateinamerikanische Woche B1+, 4502-13	
	VBA mit Excel I + II, 5162-08	Seite 209
	PowerPoint 2021 + , 5231-02	Seite 211
	Word, Excel und PowerPoint 2021 II, 5274-06N	Seite 215
	Professionelles Texten für Internet und Social Media, 5434-06W	Seite 228
	Führung und Kommunikation, 5601-09	Seite 245
	Agile Ansätze im Projektmanagement , 5721-03N	Seite 251
26. Jun. – 28. Jun.	Online: Grafikdesign - Grundlagen der Gestaltung, 5320-02	Seite 218
Juli 2024		
01.Jul. – 05.Jul.	Selbstmitgefühl – Kraft und Stärke für alle Herausforderungen, 1003-21	
	Die Weisheit der Wildnis, 1003-40	Seite 37
	Englische Woche B1+.1, 4205-50	Seite 154
	Business English Week C1, 4205-90	
	Französische Woche B2, 4302-36	
	Russische Woche A1, 4480-13	Seite 184
	Access 2021 I, 5180-04	Seite 210
	Word, Excel und PowerPoint 2021 I, 5272-08W	Seite 214
	Word und Outlook 2021, 5281-02	Seite 215
	Hybrid: BU Affinity Designer I + II. 5341-02	Seite 220

	Hybrid: Webseiten erstellen mit WordPress, 5465-04 Programmieren in Java, 5506-03	
08.Jul. – 12.Jul.	Starker Rücken im Beruf – Innere Kraft und Haltung, 3185-03W	Seite 110
	Englische Woche B1+.2, 4205-51	
	Excel 2021 III + Pivot, 5145-04	
	Hybrid: Photoshop I + II, 5310-04	
	Social Media Marketing , 5420-06	
	Python-Programmierung, 5512-09	
45.1.40.1.	Souverän ans Ziel, 5623-01	
15.Jul. – 19.Jul.	Gesund bleiben in Beruf und Alltag, 3102-43	
	Yoga und Meditation für eine gesunde Work-Life-Balance , 3135-03W	
	Ruhe und Stabilität durch Yoga und Pilates, 3145-02W	
	Excel 2021 I + II, 5141-12	
	Hybrid: Grafisches Gestalten mit Affinity I, 5358-02.	
22.Jul. – 26.Jul.	Kaufmännische Grundlagen für Nicht-Kaufleute, 5701-01	
22.Jul. – 20.Jul.	Fit bleiben in Beruf und Alltag durch Yoga, 3142-33N	
	Fit in Beruf und Alltag durch Tai Chi und Qigong, 3165-33	
	Japanische Woche A1 Teil 1, 4441-50 VBA mit Excel III + IV, 5170-02	
	Hybrid: Premiere Pro und After Effects , 5386-02	
29.Jul. – 02. Aug.	Yoga - In gesunder Balance zwischen Stress und Entspannung, 3137-25N	
	VBA mit Excel I + II, 5162-10N	
	Word, Excel und PowerPoint 2021 I, 5272-10	
	Hybrid: Grafisches Gestalten mit Adobe I, 5352-02	
	Wertschätzend kommunizieren in Beruf und Alltag , 5563-03	
	Basiskurs Mediation, 5573-03	
	Erfolgreich führen, 5601-03	
August 2024	_	
05. Aug. – 09. Aug.	Qigong, Entspannung, Beweglichkeit, 3170-01W	
	Access 2021 II , 5182-02	Seite 211
	Hybrid: InDesign I + II, 5334-04	
12. Aug. – 16. Aug.	Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg , 1010-09N	Seite 40
	Mindful2Work, 3103-11N	
	Excel 2021 II + III, 5143-08	
	Webseiten erstellen und gestalten, 5470-06	
	Erfolgreich und gelassen in Beruf und Alltag, 5565-03	
	Bilanzen lesen und verstehen, 5712-01	
10 4 22 4	Schriftverkehr und Schreibtechnik, 5777-01	
19. Aug. – 23. Aug.	Aktive Entspannung als Ausgleich zum Arbeitsalltag, 2528-12	
	Yoga und Meditation für eine gesunde Work-Life-Balance , 3135-23N	
	Fit in Beruf und Alltag durch Tai Chi und Qigong, 3160-31	
	Sorbische Woche A1, 4490-20	
	Word, Excel und PowerPoint 2021 II, 5274-08	
	רנבל אוווווון Allillity וו, סבילים טומוווון UZ	Seite 222

26. Aug. – 30. Aug.	Japanische Woche A1 Teil 2, 4441-51	Seite 175
	Russische Woche A2, 4480-15N	
	Zweite Schritte am Computer , 5016-03	Seite 201
	Excel 2021 I + II, 5141-14	Seite 206
	Access 2021 SQL I-III, 5185-02	Seite 211
	Hybrid: Grafisches Gestalten mit Adobe II, 5353-02	Seite 221
	Hybrid: Content-Produktion für Social Media, 5435-04	Seite 229
	Wertschätzend kommunizieren in Beruf und Alltag , 5563-05	Seite 241
	Projekte planen mit MS-Project, 5725-03	Seite 251



JÜDISCHE VOLKSHOCHSCHULE JÜDISCHE VOLKSHOCHSCHULE

Jüdische Volkshochschule

Das Angebot der Jüdischen Volkshochschule richtet sich an alle, die Interesse an jüdischer Kultur, Religion und Geschichte haben.



Frühjahr/Sommerprogramm: 04. März 2024 bis 14. Juli 2024

Online-Anmeldung

Anmeldungen zu unserem Programm erfolgen über unsere Webseite www.jq-ffm.de

Anmeldung für Sprachkurse bis Mo, 26. Feb. 2024

Jüdische Gemeinde Frankfurt am Main K.d.ö.R.

Jüdische Volkshochschule Westendstraße 43 60325 Frankfurt am Main

Telefonische Sprechzeiten Mo - Do 9.30 - 15.00 Uhr Tel: 069-768036-170

E-Mail: volkshochschule@jg-ffm.de

Anmeldung für Gruppenführungen in der Westend-Synagoge

Anfragen zu Gruppenführungen in der Westend-Synagoge senden Sie bitte per E-Mail an Riwa Houdayer:

synagogenfuehrungen@jg-ffm.de

Anmeldung Newsletter: https://nl.jg-ffm.de/

Liebe Freund:innen der Jüdischen Volkshochschule,

seit jeher ist es uns ein Anliegen, die Sprachen, Kunst, Essenskulturen, Geschichten, Traditionen und Bräuche des Judentums für ieden und iede sichtbar, nahbar und erfahrbar zu gestalten. Ebenso wichtig ist es uns, den verschiedenen jüdischen Lebensrealitäten eine Stimme zu geben und so ein diverses Bild jüdischen Lebens zu zeichnen. Auch in diesem Frühjahr/Sommerprogramm 2024 bieten wir Ihnen ein spannendes und wissensförderndes Lehr- und Kulturprogramm. Unser Sprachkursangebot umfasst neben Althebräisch, Modernes Hebräisch, Jiddisch auch Ladino. Aus verschiedenen Fachdisziplinen laden wir stets Expert*innen zu Workshops, Rundgängen, Führungen, Vorträgen und mehr ein. Im Rahmen unserer öffentlichen Führungen können Sie außerdem regelmäßig die Westend-Synagoge besuchen oder eine individuelle Gruppenführung buchen.

Gemeinsam mit dem Sportverein Makkabi Frankfurt haben wir außerdem ein kleines Sportangebot in unserem Programm vertreten.

Lernen Sie die jüdische Kultur kennen!

Ihre Jüdische Volkshochschule der Jüdischen Gemeinde Frankfurt am Main K.d.ö.R.



Aktuelle Informationen und das Programm der JVHS finden Sie auf www.jg-ffm.de



Info-Seiten

Mitarbeiter:innen und Zuständigkeiten 298	Betrieb
Unterrichtsorte	Datenso
Zu Gast in den Schulen304	Feedba
Rahmenentgeltordnung304	Anmelo
Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGR) 305	

Setriebssatzung	307
Datenschutzbestimmungen	309
eedback-Bogen	311
Anmeldeformular	313

Mitarbeiter:innen und Zuständigkeiten

Betriebsleitung

Direktor

Tel. 069 212-38323 Danijel Dejanovic

Büro der Betriebsleitung

Tuqba Yilmaz Tel. 069 212-38324

Öffentlichkeitsarbeit und Marketing

Presse, Werbung

Annette Remy Tel. 069 212-31165

Lavout, Gestaltung

Daniela Schulte-Hatzmann Tel. 069 212-39822

Allgemeine Bildung

Fachbereichsleitung

Svenia Knüttel Tel. 069 212-38597

Gesellschaft

Psychologie, Pädagogik, Religion, Lern- und Gedächtnistraining

Christine Göllner Tel. 069 212-39837

Organisation

Melanie Bergmann Tel. 069 212-31805

Studium Generale, Philosophie

Miriam Claudi Tel. 069 212-44093

Organisation

Gabriele Paul-Göppel Tel. 069 212-32365

Kunst, Kultur, Kreativität

Kunst- und Musikaeschichte, Literatur, kreatives Schreiben, Theater, Stimmbildung

Miriam Claudi Tel. 069 212-44093

Organisation

Gabriele Paul-Göppel Tel. 069 212-32365

Tanz

Melanie Lutz Tel. 069 212-45031

Organisation Anke Dittrich Tel. 069 212-45665

Bildnerisches Gestalten, Fotografie, Musik

Tel. 069 212-38473 Nicola Wagner

Organisation

Corinna Geiß Tel. 069 212-38379

Nähen, Textiles Gestalten, Kunsthandwerk

Henrike Fuder

Tel. 069 212-38076

Organisation

Melanie Bergmann Tel. 069 212-31805 N.N. Tel. 069 212-41262

Stefanie Hemkes-Marsch Tel. 069 212-31814

Gesundheit

Gianna König Tel. 069 212-70572 Julia Shirtliff Tel. 069 212-45663 Melanie Lutz Tel. 069 212-45031 Eva Zimmermann Tel. 069 212-35453 Organisation Anke Dittrich Tel. 069 212-45665 Stefanie Hemkes-Marsch Tel. 069 212-31814 Beate Henß Tel. 069 212-73686

Gabriele Paul-Göppel

Tel. 069 212-32365 Paula Ribeiro-Probst Tel. 069 212-37655

Aktiv im Alter

Daniela Lieske Tel. 069 212-37963 Organisation Emine Demircan Tel. 069 212-75393 Gabriele Paul-Göppel Tel. 069 212-32365 Paula Ribeiro-Probst Tel. 069 212-37655

Frankfurter Plattform 55+

Marco Mayer Tel. 069 212-73226 Organisation Emine Demircan Tel. 069 212-75393

Hochbegabtenzentrum

Petra Laubenstein Tel. 069 212-44484 Organisation Larissa El Aazouzi Tel. 069 212-44485

Sozialer Zusammenhalt

Fachbereichsleitung

Jan Pasternack Tel. 069 212-43174

Diversität und Zusammenleben

Diversitätskompetenz und rassismuskritische Bildung, gesellschaftliche Teilhabe und Ehrenamt, Geschichte, Recht, Einbürgerungstest

Susanne Boelke-Werner	Tel. 069 212-45667
Franziska Fandrich	Tel. 069 212-71072
Ute Schlagehan	Tel. 069 212-46516
Organisation	
Maria de Barros-Bruckner	Tel. 069 212-33378
Britta Pohland	Tel. 069 212-70313
Lisa Schmid	Tel. 069 212-77140

Frankfurt, Region, Umwelt

Frankfurt und Umgebung, Natur, Umwelt, Naturwissenschaften

Susanne Boelke-Werner	Tel. 069 212-45667
Organisation	
Maria de Barros-Bruckner	Tel. 069 212-33378 Tel. 069 212-77140
Lisa Schmid	iei. 069 212-77 140

Grundbildung, Besseres Deutsch

Alphabetisierung und Deutsch für Deutschsprachige, Lese- und Schreibtraining

Carina Lamberti	Tel. 069 212-34380
Organisation	
Manuela Flach	Tel. 069 212-30464
Annette Lück	Tel. 069 212-39834
Britta Pohland	Tel. 069 212-70313

Junge VHS

Dana Jochim	Tel. 069 212-40611
Organisation	
Annette Lück	Tel. 069 212-39834

Filmforum Höchst

Sabine Imhof Tel. 069 212-45664

Arbeit und Beruf und Zentralstelle pädagogische Projekte und Beratung

Fachbereichsleitung

Dr. Arijana Neumann Tel. 069 212-73766

Computer, Internet Susanne Fränznick Tel. 069 212-38391 Hans-Peter Matthias Tel. 069 212-39996 Charoula Tzoumis Tel. 069 212-48706

 Hains-reter Matthias
 Tel. 069 212-39996

 Charoula Tzoumis
 Tel. 069 212-48706

 Organisation
 Tel. 069 212-38345

 N.N.
 Tel. 069 212-39990

 Selma Saljic
 Tel. 069 212-37661

BWL/VWL, Management, berufliche Rhetorik, Office-Training

Hans-Peter Matthias	Tel. 069 212-39996
Dr. Dennis Teschner	Tel. 069 212-39239
Organisation	
Caterina Magliarisi	Tel. 069 212-35713
N.N.	Tel. 069 212-39990

Soziale und pädagogische Berufe

Nedica Divac	Tel. 069 212-38329
Martina Köbberich	Tel. 069 212-73677
Organisation	
Ruth Klaum	Tel. 069 212-30452

Arbeit und Leben (DGB/VHS)

N.N.	Tel. 069 212-37656
Organisation	
Renate Milrath	Tel. 069 212-37966

Projekte

-,	
Susanne Bell	Tel. 069 212-30606
Jana Freudenberger	Tel. 069 212-43304
Christiane Jellonnek	Tel. 069 212-75698
Martina Köbberich	Tel. 069 212-73677
Carola Rieckmann	Tel. 069 212-48405
Organisation	
N.N.	Tel. 069 212-73757

Bildungsberatung HESSENCAMPUS

Monica Rella Tel. 069 212-46703

Sprachen

Fachbereichsleitung

Ute Schlagehan Tel. 069 212-70075

Fremdsprachen

Englisch und slawische Sprachen

Dr. Liliya Karpynska Tel. 069 212-38384

Italienisch und Spanisch

Tiziana Raimondo Tel. 069 212-37662

Französisch und weitere Sprachen

rianizosistii ana riertere spra	
Ambrogio Bossi	Tel. 069 212-38336
N.N.	Tel. 069 212-38386
Organisation	
Oxana Bindewald	Tel. 069 212-37968
Sofia Pavlidou	Tel. 069 212-39832
Petra Ruhland	Tel. 069 212-45712

Deutsch als Fremdsprache

- cate and a community	
Ewa Geck	Tel. 069 212-39993
Tatiana Mikhailopoulo	Tel. 069 212-38387
Anja Poller	Tel. 069 212-38381
Roberta Robustelli	Tel. 069 212-75405
Suna Schadow	Tel. 069 212-48409
Barbara Sommer	Tel. 069 212-42997
Vecih Yasaner	Tel. 069 212-39830
Beratung für Integrationskursteilne	hmende
Silke Jungbluth	Tel. 069 212-77365
Organisation	

Teamleitung Radostina Buneva

Thomas Brühl	Tel. 069 212-37041
Badr Younes El Yaagoubi	Tel. 069 212-38326
Katharina Haber	Tel. 069 212-73666
Petra Klug	Tel. 069 212-49821
Sandra Königstein	Tel. 069 212-37663
Yasmina Ouassak	Tel. 069 212-70088
Evangelia Papamichail	Tel. 069 212-45411
Sofia Pappa	Tel. 069 212-73778
Annette Pfalz	Tel. 069 212-39720
Gülhan Senol	Tel. 069 212-73767

Tel. 069 212-75821

VHS-Zentrum Nord

Koordination	
N.N.	Tel. 069 212-46516
Organisation	
Maria De Barros Bruckner	Tel. 069 212-33378
Lisa Schmid	Tel. 068 212-77140

VHS-Zentrum West

Evangelia Papamichail

Tel. 069 212-70572
Tel. 069 212-45667
Tel. 069 212-38473
Tel. 069 212-38379
Tel. 069 212-70572 Tel. 069 212-45031 Tel. 069 212-45665
Tel. 069 212-38381 Tel. 069 212-49821

Tel. 069 212-45411

Kundenservice

Abteilungsleitung N.N.	Tel. 069 212-39810	
Stellvertr. Abteilungsleitung Jutta Rabe	Tel. 069 212-39809	
Teamleitung Persönliche Anmeldung		
Claudia Kleemann	Tel. 069 212-32700	
Kundenbetreuung, Schnittstellenkoordination		
Wiebke N'Diaye	Tel. 069 212-75750	
Kundenberatung, Interessentenliste Petra Obareti	en-Management Tel. 069 212-39812	

Finanz- und Rechnungswesen

Abteilungsleitung Maria Schmittfull	Tel. 069 212-39838
Jürgen Buchhold	Tel. 069 212-38311
Zsuzsanna Varga	Tel. 069 212-34291
Monika Pfeifer	Tel. 069 212-35177
Sabine Schelonke	Tel. 069 212-39987
Gabriele Wörrlein	Tel. 069 212-39829

Verwaltung

Abteilungsleitung	
Antje von Lipinski-Riechmann	Tel. 069 212-38306

Personalmanagement und Kursleiterservice

Claudia Kaiser	Tel. 069 212-39824
Bewerbermanagement Tiina Koßmann	Tel. 069 212-36586
Personalservice	
Birgit Sitzmann	Tel. 069 212-38337
Cathrin Brandt	Tel. 069 212-38343
Maya Heyder	Tel. 069 212-37962
Niculina Dumitrescu	Tel. 069 212-74377
Kursleiterservice	
Katja Predikant	Tel. 069 212-47507
Dionne Dinolfo	Tel. 069 212-30455
Angelina Merker	Tel. 069 212-75577
Karmela Milicevic	Tel. 069 212-38314
Alice Cacuango Soto	Tel. 069 212-71180

Allgemeine Verwaltung, Liegenschaftsmanagement und Organisation

Martin Eckstein	Tel. 069 212-37960
Kaufmännisches Liegenscl	haftsmanagement

und Beschaffungswesen	
Andreas Schneiker	Tel. 069 212-38312
Eda Karayurt	Tel. 069 212-38307
Brigitte Lux	Tel. 069 212-38321

Operatives Liegenschaftsmanagement

Jurgen Koth	1el. 069 212-38394
Shahzad Malik	Tel. 069 212-38339
Alexandra Götz (BiKuZ)	Tel. 069-212 75160
Poststelle	
Gabriele Fischer	Tel. 069 212-38308
Saira Malik	Tel 069 212-38308

Salla Malik	161. 069 212-38308
Empfang	
VHS Sonnemannstraße	
Ardeschir Nematzade Somesaraie	Tel. 069 212-38344
VHS-Zentrum Nord (NWZ)	
Empfang	Tel. 069 212-47147
VHS-Unterrichtszentrum Leipziger	Straße
Andrea Köppel	Tel. 069 212-38367

Strukturprojekte und IT

Leitung Melanie Auert	Tel. 069 212-38383
IT-Service	
Marc Majunke	Tel. 069 212-30860
Alexander Burisch	Tel. 069 212-47748
Michael Kurby	Tel. 069 212-39836
N.N.	Tel. 069 212-40059
Steffen Rehkessel	Tel. 069 212-46016

VHS-Unterrichtsorte

Die jeweils angegebenen Haltestellen/Stationen befinden sich in der Nähe der Unterrichtsorte, ggf. ist noch ein Fußweg von bis zu 10 min. einzuplanen.

Informieren Sie sich vor Fahrtantritt über evtl. Änderungen zu Haltestellen. Die Angaben sind ohne Gewähr.

Nutzen Sie auch die Verbindungssuche des RMV im Internet unter www.rmv.de, um die für Sie günstigste Verbindung zu ermitteln.



Unterrichtsorte, welche auch für Rollstuhlfahrer:innen zugänglich sind, sind gekennzeichnet.

Α

Abendgymnasium

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

Atelier Chunging Huang

Domstraße 9, 60311 Frankfurt a. M. U4 + U5 -> Dom/Römer Tram 11, 12, 14, 18, Bus 30,36 -> Börneplatz

Atelier Libelle

Libellenweg 108, 60529 Frankfurt a.M. Bus 78 → Tränkweg oder Schwarzbachmühle

Е

Begegnungsstätten Einrichtungen des Frankfurter Verbands:

- Begegnungszentrum Riederwald, Am Erlenbruch 26, 60386 Frankfurt a.M. U7 → Johanna-Tesch-Platz
- Nieder-Eschbach,
 Ben-Gurion-Ring 20, 60437 Frankfurt a.M.
 U2, 8 und 9, Bus 27 → Bonames Mitte
- Birminghamstraße 20, 65934 Frankfurt a.M. Tram 11+21 → Birminghamstraße
 Flörsheimer Str. 16. 60326 Frankfurt a.M.
- Tram 11+21 → Schwalbacher Straße

 Frankenallee 206-210, 60326 Frankfurt a.M.
- Tram 11+21 → Rebstöcker Straße oder Bus 52 → Schneidhainer Straße
- Ginnheimer Landstraße 172-174, 60431 Frankfurt a.M. U1+U9, Tram 16, Bus 39+64 → Ginnheim
- Hausener Obergasse 15a, 60488 Frankfurt a.M. U6+U7, Bus 34, 72, 73 → Industriehof
 Heinrich-Lübke-Straße 32, 60488 Frankfurt a.M.
- U7 → Heerstraße

 Mittlerer Hasenpfad 40, 60598 Frankfurt a.M.
- Bus 45 → Großer Hasenpfad Mitte

 Rhönstraße 89, 60385 Frankfurt a.M.

 U6+U7, Bus M32 → Habsburgerallee

Berta-Jourdan-Schule

Adlerflychtstraße 24, 60318 Frankfurt a.M.

U5 → Musterschule, U1–U3 → Grüneburgweg oder
Bus 36 → Adlerflychtplatz

Bethaniengemeinde

Wickenweg 60a, 60433 Frankfurt a.M.

Bus 66 → Weißer Stein, Bus 63 → Fliederweg oder

S6 → Frankfurter Berg Bahnhof

Bethmannschule

Paul-Arnsberg-Platz 5, Eingang Sonnemannstr. 13, 60314 Frankfurt a.M. S1–S6, S8+S9, Tram 11+14, Bus 31 → Ostendstraße oder U6 → Ostbahnhof

Bettinaschule

Feuerbachstraße 37-47, 60325 Frankfurt a.M. $U6+U7 \rightarrow Westend$

BiKuZ - Bildungs- und Kulturzentrum

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

BiKuZ Sporthalle

Gebeschusstraße 5, 65929 Frankfurt a.M.

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

C - D

Carl-Schurz-Schule

Holbeinstraße 21-23, 60596 Frankfurt a.M. Tram 15, 16, 19 \rightarrow Otto-Hahn-Platz

Deutsches Filminstitut und Filmmuseum e.V.

Schaumainkai 41, 60596 Frankfurt a.M.
U1–U3+U8 → Schweizer Platz oder
Tram 15+16 → Schweizer Straße/Gartenstraße

Dr. Hoch's Konservatorium

Sonnemannstraße 16, 60314 Frankfurt a.M. S1–S6, S8+S9, Tram 11+14,

Bus 31 \Rightarrow Ostendstraße oder U6 \Rightarrow Ostbahnhof

Ε

Elisabethenschule Pavillon D

Fürstenbergerstraße, 60322 Frankfurt a.M. U1–U3, U8, Bus 36 \rightarrow Holzhausenstraße

Evangelische Gemeinde Fechenheim-Nord

Fuldaer Straße 20, 60386 Frankfurt a.M.
U4+U7, Bus 42+551 → Enkheim, Tram 11 → Mainkur oder Bus 41, 44 → Fuldaer Straße/Birsteiner Straße

Evangelische Kirchengemeinde Nieder-Eschbach

Alt-Niedereschbach 16, 60437 Frankfurt a.M.
U2+U9 → Nieder-Eschbach, Bus 27 → Urseler Weg
oder Bus 29 → Glockengasse

Evangelische Mariengemeinde

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

Evangelische Miriamgemeinde Bonames

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

Evangelische Miriamgemeinde Kalbach

An der Grünhohl 9, 60437 Frankfurt a.M. Bus $28+29 \rightarrow$ Schule Kalbach





F

Filmforum Höchst

Emmerich-Josef-Straße 46a, 65929 Frankfurt a.M. S1+S2, R10, R12, R13, RB20, Bus 50, 54, 55, 68. 253 → Höchst Bahnhof oder Bus 51, 53, 58, 59. 804 → Höchster Markt

Frankfurter Stiftung für Blinde und Sehbehinderte

Musisches Zentrum im Garten Adlerflychtstraße 8-14, 60318 Frankfurt a.M. U5 → Musterschule

Fried-Lübbecke-Schule

Im Uhrig 17, 60433 Frankfurt a.M. Bus 60 → Im Uhrig

Fürstenbergerschule

Vogtstraße 35-37 (Eingang über Elisabethenschule). 60322 Frankfurt a.M. U1–U3, U8, Bus 36 → Holzhausenstraße

G - H

Gewerkschaftshaus

Wilhelm-Leuschner-Straße 69-77. 60329 Frankfurt a.M. Tram 12, 16, 21, Bus $46 \rightarrow$ Baseler Platz

Glas-Atelier Happy Glas

Triftstraße 7, 60528 Frankfurt a.M. Tram 12. 19. 21 → Triftstraße

Gruneliusschule

Wiener Straße 13, 60599 Frankfurt a.M. Tram 15, 16, 18 → Buchrainstraße

Gut Hausen

Friedrich-Wilhelm-von-Steuben-Straße 2, 60487 Frankfurt a M U6+U7, Bus M34, M72, M73 → Industriehof

Gutenberaschule

Hamburger Allee 23, 60486 Frankfurt a.M. Tram $16+17 \rightarrow Varrentrappstraße$

Haus Sindlingen

Sindlinger Bahnstraße 124, 65931 Frankfurt a.M. S1 → Sindlinger Bahnhof

Hufeland-Haus

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

I - I

IGS Nordend

Hartmann-Ibach-Straße 54-58, 60389 Frankfurt a.M. Tram 12+18 → Hartmann-Ibach-Straße

IGS Süd

Textorstraße 104, 60596 Frankfurt a.M. Bus 78 → Holbein-Schule oder Tram 15. 16. 19. U1–U3. U8 → Schwanthalerstraße

Institut Rummel

Königsteinerstraße 167, 65929 Frankfurt a.M. Bus 58 → Königsteiner Straße

Julius-Leber-Schule

Seilerstraße 32, 60313 Frankfurt a.M. \$1-\$6, \$8+\$9, U4, U6, U7, Tram 12+18. Bus 30+36 → Konstablerwache

K - L

Katholische Kirchengemeinde Heilig Kreuz

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

Katholische Kirchengemeinde St. Stephanus

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

Ki.Bi.Z de-Neufville

de-Neufville-Straße 15a. 60599 Frankfurt a.M. Tram 15, 16, 18, Bus $81+82 \rightarrow$ Buchrainstraße

Ki.Bi.Z Schopenhauer

Schopenhauerstr. 9, 60316 Frankfurt a.M. U4, Bus 32 → Höhenstraße

Klingerschule

Ė

Hermesweg 10, 60316 Frankfurt a.M. U4 → Merianplatz

Kreativwerkstatt

Hansaallee 150, 60320 Frankfurt a.M. (Eingang: Pfadfinderweg) U1-U3. U8 → Dornbusch oder Bus 34+64 → Platenstraße

M - N

Mehrgenerationenhaus

Idsteiner Straße 91, 60326 Frankfurt a.M. (Eingang: Kelkheimer Straße) Bus 52 → Schneidhainer Straße

Michael-Ende-Schule Außenstelle

Assenheimer Straße 38-40, 60489 Frankfurt a.M. S3-S5 → Rödelheim Bahnhof oder Bus 34 → Reifenberger Straße

Nordwestzentrum

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

O - R

Paul Hindemith Schule

Schwalbacher Str. 71-77, 60326 Frankfurt a. M. Tram 11, 21 -> Schwalbacher Straße

Paulinum an der Friedberger Warte

Valentin-Senger-Str. 136 a, 60389 Frankfurt a. M. Tram 18. Bus 34 -> Friedberger Warte

Physikalischer Verein

Robert-Mayer-Straße 2, 60325 Frankfurt a.M. U4. U6. U7 → Bockenheimer Warte oder Tram 16+17 → Ludwig-Erhard-Anlage

Praxis Löwengasse

Löwengasse 14, 60385 Frankfurt a.M. Bus 38 → Löwengasse

Riedhofschule

Tiroler Straße 97, 60596 Frankfurt a.M. S3+S4. Tram 14, 17, 19, Bus 78 → Stresemannallee Bahnhof















S

Schelmenburg

Schelmenburgplatz 1, 60388 Frankfurt a.M. Bus 42, 43, 551 → Marktstraße/Landgraben

Schwarzburgschule

Lenaustraße 81, 60318 Frankfurt a.M. (Eingang über Schwarzburgstraße) U5 → Glauburgstraße oder Tram 12+18, Bus 30 → Rohrbachstraße/Friedberger Landstraße

Senioren-Initiative Höchst

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

Soziale Manufaktur DRK

Kaufunger Straße 9, 60486 Frankfurt a.M. Bus 34, 73 \rightarrow Schönhof

Sozialzentrum Marbachweg

Dörpfeldstraße 4-8, 60435 Frankfurt a.M. U5, Bus M34 → Marbachweg/Sozialzentrum



T - Z

Tagungshaus Kloster Höchst

Kirchberg 3, 64739 Höchst im Odenwald Nutzen Sie die Verbindungsauskunft des RMV



Tanzstudio Ana Infanta

Glauburgstraße 26, 60318 Frankfurt a.M. U5 \rightarrow Glauburgstraße

VHS Leipziger Straße

Leipziger Straße 67, 60487 Frankfurt a.M. $U6+U7 \rightarrow Leipziger Straße$



VHS Sonnemannstraße

Sonnemannstraße 13, 60314 Frankfurt a.M. S1–S6, S8+S9, Tram 11+14,



Bus 31 → Ostendstraße oder U6 → Ostbahnhof

VHS-Zentrum Nord

Nordwestzentrum, Tituscorso 7, 60439 Frankfurt a.M.



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

→ Nordwestzentrum

VHS-Zentrum West

BiKuZ − Bildungs- und Kulturzentrum

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

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



Lange Straße 31, 60311 Frankfurt a.M.

Tram 11, 12, 14, 18, Bus 36 → Allerheiligentor oder
S1–S6, S8+S9, Bus 31 → Ostendstraße

Wir möchten allen
Menschen Zugang zu unseren
Lernangeboten bieten.
Dazu zählt u.a. auch eine möglichst
barrierefreie Einrichtung unserer Lernorte.

Auf unserer Internetseite

vhs.frankfurt.de/Barrierefreiheit

finden Sie Wissenswertes rund um Anfahrt, Zugang, Aufzüge, Aufenthalt sowie Verpflegungsmöglichkeiten in unseren VHS-Zentren.

Zu Gast in den Schulen

Die Volkshochschule ist mit ihren Kursleiter:innen und Teilnehmer:innen Gast in den Frankfurter Schulen.

Nur durch die Zusammenarbeit mit den Schulen kann die Vielfalt des Programms aufrecht erhalten werden.

Diese gute Kooperation möchten wir auch in Zukunft erhalten. Deshalb geben wir Ihnen an dieser Stelle die wichtigsten Punkte der Schulhausordnung zur Kenntnis mit der dringenden Bitte, sie sorgfältig zu beachten.

- Behandeln Sie die Räume und Einrichtungen pfleglich.
- Achten Sie auf Sauberkeit.
- Rauchen verbietet sich von selbst.
- Benutzen Sie nur die zugewiesenen sanitären Anlagen.
- Tiere müssen leider draußen bleiben.
- Hinterlassen Sie die Räume so wie Sie sie vorgefunden haben. Wurde die Sitzordnung verändert, muss nach Kursende die ursprüngliche Ordnung wieder hergestellt werden.
- Beschriftungen an Tafeln dürfen nicht gelöscht werden. Kursnotizen müssen nach Kursende gelöscht werden.
- Halten Sie sich an die Absprachen bei der Gerätebenutzung/-unterbringung.
- Ihren PKW können Sie leider nicht im Schulhof parken.

Tragen Sie mit dazu bei, dass wir auch weiterhin gern gesehene Gäste in den Schulen bleiben.

Vielen Dank.

Rahmenentgeltordnung

Die Stadtverordnetenversammlung der Stadt Frankfurt am Main hat mit Beschluss vom 01.03.2001, § 8030 (M 42), die Rahmenentgeltordnung der Volkshochschule Frankfurt am Main vom 01.02.2007, § 1375 (M 248) zuletzt geändert am 14.07.2016, § 386 (M 97) mit Beschluss vom 23.08.2018, § 3031 (M 97) geändert.

1.

Die Volkshochschule Frankfurt am Main erhebt privatrechtliche Entgelte. Das von den Teilnehmern zu zahlende Entgelt bezieht sich auf die Unterrichtsstunde von 45 Minuten.

2.

Die Entgelte decken ganz oder teilweise die Kosten der angebotenen Kurse. Die Höhe des Teilnehmerentgelts beträgt pro Unterrichtsstunde 2 EUR bis 15 EUR.

3.

- 3.1 Zur Förderung von ausgewählten gesellschafts-, bildungs- oder sozialpolitischen Veranstaltungen kann das Teilnehmerentgelt von der Volkshochschule Frankfurt am Main kursbezogen reduziert werden.
- 3.2 Bei einzelnen Angeboten kann die Volkshochschule Frankfurt am Main von der Erhebung von Entgelten ganz oder teilweise absehen.
- 3.3 Bei Veranstaltungen der örtlichen Arbeitsgemeinschaft von VHS und DGB "Arbeit und Leben" entscheidet der Vorstand dieser Arbeitsgemeinschaft im Rahmen der durch den Wirtschaftsplan zur Verfügung stehenden Mittel über Entgeltfreiheit bzw. von Punkt 2. abweichende Höhe der Entgelte.

4.

Bei Maßnahmen für Dritte kann die Volkshochschule Frankfurt am Main vom Rahmenentgelt abweichen.

5.

Werden von Dritten Zuschüsse gewährt, können diese bei der Entgeltfestsetzung berücksichtigt werden.

6.

Kursbezogenes Verbrauchsmaterial, das von der Volkshochschule Frankfurt am Main zur Verfügung gestellt wird, wird gesondert berechnet.

7.

Für fremdsprachliche Zertifikatsprüfungen gelten die vom Deutschen bzw. Hessischen Volkshochschulverband jeweils festgesetzten Prüfungsentgelte; diese werden gesondert erhoben.

8.

- 8.1 Es werden folgende Ermäßigungen gewährt,
 - in Höhe von 50% des Teilnehmerentgeltes: Inhaberinnen und Inhaber des Frankfurt-Passes, Sozialhilfeempfängerinnen und Sozialhilfeempfänger und Arbeitslose
 - in Höhe von 20% des Teilnehmerentgeltes: Schwerbehinderte mit einem Grad der Behinderung von wenigstens 50, Schülerinnen und Schüler, Auszubildende, Studierende und Teilnehmende

- am Bundesfreiwilligendienst oder am freiwilligen sozialen oder ökologischen Jahr (ohne Altersbegrenzung) sowie Inhaberinnen und Inhaber der hessischen Ehrenamts-Card oder der Jugendleiter-Card.
- 8.2 Die Ermäßigung aufgrund Sozialhilfebezug oder Arbeitslosigkeit wird gegen Vorlage eines entsprechenden aktuellen Nachweises (Leistungsbescheid), der nicht älter als 3 Monate ist, gewährt.
- 8.3 Ein Ermäßigungsanspruch besteht nur für Personen mit Hauptwohnsitz in Frankfurt am Main, es sei denn es handelt sich um Inhaberinnen und Inhaber der hessischen Ehrenamts-Card oder der Jugendleiter-Card.
- B.4 Der Ermäßigungsanspruch und seine tatbestandsmäßigen Voraussetzungen müssen bei der Anmeldung, spätestens jedoch einen Werktag vor Veranstaltungsbeginn, geltend gemacht und nachgewiesen werden. Der Ermäßigungsnachweis muss den Namen und die Gültigkeitsdauer enthalten. Sollten die Ermäßigungsnachweise nicht vorliegen oder nicht anerkannt werden, so wird das volle Entgelt fällig.
- 8.5 Auf Studienreisen, Prüfungsentgelte und Materialkosten werden keine Ermäßigungen gewährt.

9.

Der Betriebsleiter der Volkshochschule Frankfurt am Main kann im Einzelfall Ausnahmen von den Vorschriften der Entgeltordnung zulassen. Die Betriebsleitung kann die ihr übertragene Befugnis weiter delegieren.

10.

Soweit es sich bei den Leistungen nicht um typische steuerfreie Leistungen der VHS im Sinne des Umsatzsteuerrechts handelt, ist neben den festgelegten Einnahmen die Umsatzsteuer in der jeweils gesetzlich vorgeschriebenen Höhe zu erheben.

1.

- 11.1 Das Teilnehmerentgelt wird am Tag des Veranstaltungsbeginns in voller Höhe fällig.
- 11.2 Bei nicht termingerechter Zahlung erfolgt zunächst eine erste Mahnung. Die Gebühr für jede weitere Mahnung beträgt jeweils 5 EUR. Die Kosten für die anschließende Beitreibung der Forderung tragen die Schuldner.

12.

Die Änderung der Rahmenentgeltordnung tritt am Tage nach der amtlichen Bekanntmachung in Kraft.



Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB)

1. Allgemeines

- 1.1. Wer sich zu einer der Veranstaltungen der Volkshochschule Frankfurt am Main, nachfolgend VHS genannt, anmeldet, hat die Allgemeinen Geschäftsbedingungen zur Kenntnis genommen und ist mit deren Gültigkeit und Anwendung einverstanden.
- Diese AGB gelten für alle Veranstaltungen der VHS, auch für solche, die im Wege der elektronischen Datenübermittlung durchgeführt werden.
- 1.3. Bildungsurlaube, Studienreisen und Exkursionen, die einen Dritten als Veranstalter und Vertragspartner ausweisen, sind keine Veranstaltungen der VHS. Insoweit tritt die VHS nur als Vermittler auf.
- 1.4. Rechtsgeschäftliche Erklärungen (z.B. Anmeldungen und Kündigungen) bedürfen, soweit sich aus diesen AGB nichts anderes ergibt, der Schriftform oder einer kommunikationstechnisch gleichwertigen Form (Telefax, E-Mail, Homepage der VHS). Erklärungen der VHS genügen der Schriftform, wenn eine nicht unterschriebene Formularbestätigung verwendet wird.
- 1.5. Die Frankfurter Volkshochschule ist eine Institution, die grundsätzlich der Erwachsenenbildung verpflichtet ist. An Kinder und Jugendliche gerichtete Angebote werden daher gesondert aufgeführt (zum Beispiel Junge Volkshochschule, Hochbegabtenzentrum).

2. Anmeldung und Vertragsschluss

- Die Ankündigung von Veranstaltungen ist unverbindlich.
- 2.2. Die Anmeldung ist ein Vertragsangebot. Personen die sich für Kurse oder Veranstaltungen anmelden, haben dabei alle zur Vertragsabwicklung erforderlichen Angaben zu machen. Der Veranstaltungsvertrag kommt durch Annahmeerklärung der VHS (Anmeldebestätigung) zustande. Die Anmeldebestätigung dient zugleich als Teilnahmeausweis und ist bei Veranstaltungsbeginn bzw. bei Kursantritt der Veranstaltungen mitzubringen. Die Teilnahme an Kursen/ Veranstaltungen ohne Buchungsnachweis stellt ein konkludentes Vertragsangebot gemäß Satz 1 dar, das die VHS durch ihre Kursleitenden verbindlich annehmen kann.
- 2.3. Sofern ein Dritter (Arbeitgeber, Behörde etc.) das Entgelt und die besonderen Kosten übernimmt, so ist die Vorlage einer schriftlichen Kostenübernahmeerklärung erforderlich. Punkt 2.2. gilt entsprechend.
- 2.4. Mündliche oder fernmündliche Anmeldungen sind abweichend von Punkt 1.4. verbindlich, wenn sie durch die VHS schriftlich angenommen und bestätigt werden.

- 2.5. Mit Abschluss des Veranstaltungsvertrages werden vertragliche Rechte und Pflichten zwischen der VHS als veranstaltendem Betrieb und der anmeldenden Person begründet. Die VHS darf die Teilnahme von persönlichen und/oder sachlichen Voraussetzungen abhängig machen.
- 2.6. Die Vertragssprache ist deutsch.

3. Entgelte und Zahlung

- 3.1. Das Veranstaltungsentgelt ergibt sich aus der bei Eingang der Anmeldung aktuellen Ankündigung der VHS. Der Veranstaltungsvertrag verpflichtet – unabhängig von der tatsächlichen Teilnahme – zur Zahlung des ausgewiesenen Entgeltes und der besonderen Kosten.
- 3.2. Das Teilnehmerentgelt und die besonderen Kosten werden am Tag des Veranstaltungsbeginns in voller Höhe fällig. Die Zahlung erfolgt in der Regel mittels SEPA-Lastschriftverfahren. Barzahlungen sowie Zahlungen mittels EC-Karte sind zusätzlich in der persönlichen Anmeldung möglich.
- 3.3. Ratenzahlung ist grundsätzlich nur bei Veranstaltungen möglich, die im Programm mit dem Vermerk "Ratenzahlung" gesondert ausgewiesen sind. Die Fälligkeitstermine für die einzelnen Raten werden bei der Anmeldung bekannt gegeben. Bei Verzug mit zwei aufeinander folgenden Raten oder einem Gesamtbetrag, der zwei Raten entspricht, wird die gesamte Restsumme sofort fällig.
- 3.4. Die Struktur der Entgelte und die Voraussetzungen für eine Entgeltermäßigung bzw. Entgeltbefreiung ergeben sich aus der von der Stadtverordnetenversammlung beschlossenen Rahmenentgeltordnung.

4. Organisatorische Änderungen

- 4.1. Es besteht kein Anspruch darauf, dass eine Veranstaltung durch bestimmte Kursleitende durchgeführt wird. Das gilt auch dann, wenn die Veranstaltung mit dem Namen der Kursleitenden angekündigt wurde.
- 4.2. Die VHS kann aus sachlichem Grund Ort und Zeitpunkt der Veranstaltung ändern.
- 4.3. Muss eine Veranstaltungseinheit ausfallen (beispielsweise wegen Erkrankung von Kursleitenden), kann sie nachgeholt werden. Ein Anspruch auf einen Ersatztermin besteht jedoch nicht.

5. Rücktritt und Kündigung durch die VHS

5.1. Für das Zustandekommen einer Veranstaltung zum ausgewiesenen Entgelt ist eine Mindestzahl an Teilnehmenden notwendig. Wird diese Mindestzahl nicht erreicht, kann die VHS vom Vertrag zurücktreten. Eingezahlte Entgelte werden erstattet. Weitere Ansprüche der am Kurs teilnehmenden Personen bestehen nicht.

- 5.2. Sofern die VHS eine Veranstaltung trotz Unterschreitung der Mindestzahl an Teilnehmenden durchführen will, kann im Einvernehmen mit den am Kurs teilnehmenden Personen bei gleichem Entgelt die Veranstaltungsdauer gekürzt werden oder es ist ein Entgeltaufschlag zu zahlen.
- 5.3. Die VHS kann ferner vom Vertrag zurücktreten oder ihn kündigen, wenn eine Veranstaltung aus Gründen, die die VHS nicht zu vertreten hat ganz oder teilweise nicht stattfinden kann. In diesem Fall haben die Teilnehmenden das Entgelt für die bereits stattgefundenen Unterrichtseinheiten anteilig zu zahlen.
- 5.4. Entgelte werden nicht erstattet, wenn eine Veranstaltung aus Gründen höherer Gewalt von der VHS abgesagt werden muss.
- 5.5. Die VHS kann die einzelnen Verträge aus wichtigem Grund fristlos kündigen. Ein wichtiger Grund liegt insbesondere in folgenden Fällen vor:
 - Gemeinschaftswidriges Verhalten in Veranstaltungen trotz vorangehender Abmahnung und Androhung der Kündigung, sowie bei besonders gravierendem Fehlverhalten (auch ohne vorherige Abmahnung).
 - Ehrverletzungen aller Art insbesondere Beleidigungen und Diskriminierungen gegenüber Kursleitenden, Teilnehmenden oder Beschäftigten der VHS,
 - Missbrauch der Veranstaltungen für parteipolitische oder weltanschauliche Zwecke oder für Agitationen aller Art,
 - Verstöße gegen die jeweils gültige Hausordnung. Statt einer Kündigung kann die VHS teilnehmende Personen auch von einer Veranstaltung ausschließen. Der Vergütungsanspruch der VHS wird durch eine solche Kündigung oder durch einen Ausschluss nicht berührt.

Kündigung und Widerruf durch Teilnehmerinnen und Teilnehmer

- 5.1. Bei Abmeldung bis 10 Tage vor Veranstaltungsbeginn entfällt die Zahlungsverpflichtung. Bereits gezahlte Entgelte und besondere Kosten werden in voller Höhe erstattet. Bei einzelnen Veranstaltungen, insbesondere bei Bildungsurlauben, können abweichende Stornierungsfristen gelten und werden in diesem Fall gesondert ausgewiesen.
- 6.2. Bei späterer Abmeldung bis einen Tag vor Veranstaltungsbeginn wird eine Abmeldegebühr i.H.v. 30% des Entgeltes, mindestens jedoch von 10 Euro erhoben. Entgelte unter 10 Euro werden in voller Höhe fällig. Besondere Kosten, wie aufgewendete Materialkosten etc., sind in voller Höhe zu zahlen. Bei einzelnen Veranstaltungen, insbesondere bei Bildungsurlauben, können abweichende Stornierungsfristen gelten und werden in diesem Fall gesondert ausgewiesen.
- 6.3. Ab dem Tag des Veranstaltungsbeginns besteht kein Anspruch auf Erstattung des Entgeltes und der

besonderen Kosten. Dies gilt auch bei Erkrankungen und bei Änderungen der persönlichen oder beruflichen Verhältnisse der Teilnehmenden.

- 6.4. Ein etwaiges gesetzliches Widerrufsrecht (z.B. bei Fernabsatzgeschäften) bleibt unberührt.
- 6.5. Teilnehmerinnen und Teilnehmer können den Vertrag ferner kündigen, wenn die weitere Teilnahme an der Veranstaltung wegen organisatorischer Änderungen nach Punkt 5.2. unzumutbar ist. In diesem Fall ist das Entgelt für die bereits stattgefundenen Unterrichtseinheiten anteilig zu zahlen.
- 6.6. Die Kündigung oder der Widerruf muss in Textform (z.B. Brief, Fax, E-Mail) erfolgen und ist an den Kundenservice zu richten. Maßgebend für die rechtzeitige Absendung ist bei Briefen das Datum des Poststempels. Liegt dieser nicht vor oder ist er nicht erkennbar, wird der Eingangsstempel bei der VHS abzüglich zweier Werktage angenommen. Die Kündigung oder der Widerruf wird von der VHS schriftlich bestätigt. Telefonische Abmeldungen oder Abmeldungen bei den Kurseitenden gelten ebenso wie das Fernbleiben vom Kursunterricht nicht als Rücktritt.
- 6.7. Erstattungen können in der Regel nur unbar erfolgen.

7. Ummeldung

- 7.1. Eine Ummeldung von einem Kurs in einen vergleichbaren anderen Kurs im laufenden Programm kann nur vor Veranstaltungsbeginn und mit Zustimmung der VHS erfolgen. Bereits gezahltes Entgelt und besondere Kosten werden verrechnet.
- 7.2. Für jede Ummeldung innerhalb von 10 Tagen vor Veranstaltungsbeginn wird eine Bearbeitungspauschale in Höhe von 5 Euro erhoben. Ab dem Tag des Veranstaltungsbeginns besteht kein Anspruch auf Ummeldung.

8. Teilnahmebescheinigungen

Die Teilnahme an einer Veranstaltung kann unter der Voraussetzung regelmäßiger Teilnahme auf Wunsch bescheinigt werden. Die Ausstellung einer Teilnahmebescheinigung darüber hinaus ist bis spätestens zwei Jahre nach Ablauf des Jahres, in dem die Veranstaltung beendet ist, verbindlich möglich.

9. Urheberschutz

- 9.1. Fotografieren, Filmen und Aufnahmen auf Tonträger in den Veranstaltungen sind grundsätzlich nicht gestattet. Evtl. ausgeteiltes Lehrmaterial darf ohne zuvor erteilte Genehmigung der VHS nicht vervielfältigt oder gewerblich genutzt werden.
- Das Kopieren und die Weitergabe der für Lehrzwecke zur Verfügung gestellten Software sind nach dem Urheberrecht unzulässig.

10. Datenschutz

Für die Verarbeitung von personenbezogenen Daten setzt die VHS automatisierte Verarbeitungsverfahren ein. Informationen zur Verarbeitung der personenbezogenen Daten können unserer Datenschutzerklärung entnommen werden. Die Datenschutzerklärung kann jederzeit in unserer Geschäftsstelle eingesehen

bzw. dem Programmheft und dem Internetauftritt entnommen werden. Die VHS unterliegt den Regelungen der Datenschutz-Grundverordnung (EU-DSGVO) und des Hessischen Datenschutzgesetzes in der jeweils gültigen Fassung.

11. Haftung

- 11.1. Die VHS, ihre Bediensteten oder Beauftragten haften den Vertragspartnern gegenüber nur für vorsätzliches oder grob fahrlässiges Verhalten.
- 11.2. Dieser Haftungsausschluss gilt nicht, soweit damit die Haftung für Schäden aus der Verletzung des Lebens, des Körpers oder der Gesundheit, die auf einer fahrlässigen Pflichtverletzung der VHS oder einer vorsätzlichen oder fahrlässigen Pflichtverletzung eines Vertretungsbefugten oder einer Hilfsperson der VHS beruhen. Der Ausschluss gemäß Punkt 11.1. gilt ferner dann nicht, wenn die VHS Pflichten schuldhaft verletzt, die das Wesen des Vertrages ausmachen (Kardinalpflichten).

12. Bildungsurlaube, Studienreisen, Prüfungen und Langzeitkurse

Für Bildungsurlaube, Prüfungen, Langzeitkurse und die von der VHS durchgeführten Reisen ins In- und Ausland gelten besondere Bedingungen.

13. Schlussbestimmungen

- 13.1. Das Recht, gegen Ansprüche der VHS aufzurechnen wird ausgeschlossen, es sei denn, dass der Gegenanspruch gerichtlich festgestellt oder von der VHS anerkannt worden ist.
- 13.2. Ansprüche gegen die VHS sind nicht abtretbar.
- Erfüllungsort und Gerichtsstand ist Frankfurt am Main. Es gilt ausschließlich das Recht der Bundesrepublik Deutschland.
- 13.4. Sollten einzelne Bestimmungen der Allgemeinen Geschäftsbedingungen ganz oder teilweise nichtig sein, wird hierdurch die Wirksamkeit der übrigen Vertragsteile nicht berührt. Abweichend ausgehandelte Abmachungen sind nur gültig, wenn sie schriftlich vereinbart worden sind. Das gilt auch für eine Vereinbarung, die einen Verzicht auf die Schriftform beinhaltet.

Widerrufsbelehrung bei Fernabsatzgeschäften

Ein Fernabsatzgeschäft liegt dann vor, wenn der Vertrag unter ausschließlicher Verwendung von Fernmeldekommunikationsmitteln zustande kommt (z.B. durch Briefwechsel, E-Mail, Telefax, Telefon). In diesem Fall steht Ihnen auf Grund gesetzlicher Vorschriften ein Widerrufsrecht zu.

Widerrufsrecht

Sie können Ihre Vertragserklärung innerhalb von 14 Tagen ohne Angabe von Gründen in Textform (z.B. Brief, Fax, E-Mail) widerrufen. Die Frist beginnt nach Erhalt dieser Belehrung in Textform, jedoch nicht vor Vertragsschluss und auch nicht vor Erfüllung unserer Informationspflichten gemäß Artikel 246 § 2 in Verbindung mit § 1 Absatz 1 und 2 EGBGB sowie unserer Pflichten gemäß § 312g Absatz 1 Satz 1 BGB in Verbindung mit Artikel 246 § 3 EGBGB. Zur Wahrung der Widerrufsfrist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs.

Der Widerruf ist zu richten an: Volkshochschule Frankfurt am Main Sonnemannstraße 13. 60314 Frankfurt am Main

Fax 069 212-71500 E-Mail vhs@frankfurt.de

Widerrufsfolgen

Im Falle eines wirksamen Widerrufs sind die beiderseits empfangenen Leistungen zurückzugewähren und ggf. gezogene Nutzungen (z.B. Zinsen) herauszugeben. Können Sie uns die empfangene Leistung sowie Nutzungen (z.B. Gebrauchsvorteile) nicht oder teilweise nicht oder nur in verschlechtertem Zustand zurückgewähren beziehungsweise herausgeben, müssen Sie uns insoweit Wertersatz leisten. Dies kann dazu führen, dass Sie die vertraglichen Zahlungsverpflichtungen für den Zeitraum bis zum Widerruf gleichwohl erfüllen müssen. Verpflichtungen zur Erstattung von Zahlungen müssen innerhalb von 30 Tagen erfüllt werden. Die Frist beginnt für Sie mit der Absendung Ihrer Widerrufserklärung, für uns mit deren Empfang.

Besondere Hinweise

Ihr Widerrufsrecht erlischt vorzeitig, wenn der Vertrag von beiden Seiten auf Ihren ausdrücklichen Wunsch vollständig erfüllt ist, bevor Sie Ihr Widerrufsrecht ausgeübt haben.

Ende der Widerrufsbelehrung

Betriebssatzung

Aufgrund der §§ 5, 50, 51 Ziffer 6, 121 Abs. 2 und 127 der Hessischen Gemeindeordnung (HGO) in der Fassung vom 07.03.2005 (GVBI. I, S. 142) zuletzt geändert durch Gesetz vom 28.03.2015 (GVBL S.158), berichtigt am 22.4.2015 (GVBI. S.188) und der §§ 1 und 5 des Eigenbetriebsgesetzes (EigB-Ges) i.d.F. vom 09.06.1989 (GVBI. I S.154), zuletzt geändert durch Artikel 5 des Gesetzes vom 16.12.2011 (GVBI. I S. 786, 800), hat die Stadtverordnetenversammlung der Stadt Frankfurt am Main mit Beschluss vom 16.07.2015. (§ 6154) die Betriebssatzung der Volkshochschule Frankfurt am Main vom 19.11.1998 (§ 3127), zuletzt geändert am 12.09.2013 (§ 3628), geändert. Nachfolgend wird die geänderte Fassung der Betriebssatzung bekannt gegeben:

§ 1 Rechtsform

Die Volkshochschule der Stadt Frankfurt am Main wird als Eigenbetrieb nach den Vorschriften des Eigenbetriebsgesetzes, der Hessischen Gemeindeordnung und den Bestimmungen dieser Betriebssatzung geführt.

§ 2 Name des Eigenbetriebs

Der Eigenbetrieb führt den Namen "Volkshochschule Frankfurt am Main".

§ 3 Aufgabe des Eigenbetriebs

(1) Die Volkshochschule Frankfurt am Main ist eine Einrichtung des öffentlichen Bildungswesens. Ihre Tätigkeit ist eine Pflichtaufgabe der kommunalen Daseinsvorsorge. Sie gewährleistet ein Bildungsangebot nach den Grundsätzen und Regelungen des Gesetzes zur Förderung der Weiterbildung im Lande Hessen (Hessisches Weiterbildungsgesetz – HWBG).

(2) Aufgabe der Volkshochschule Frankfurt am Main ist es, durch Weiterbildungsangebote allen Erwachsenen und Heranwachsenden im Sinne lebenslangen Lerrens die Möglichkeit zu bieten, ihre Bildung zu vertiefen und zu erweitern, ihren Lebensalltag aktiv und kreativ zu gestalten, allgemeine und berufliche Qualifikationen zu erwerben sowie wirtschaftliche, soziale und politische Verhältnisse beurteilen und interessenorientiert mitgestalten zu können. Das Bildungsangebot wird in der für das jeweilige Lernziel geeigneten Arbeits- und Veranstaltungsform durchgeführt. Die Veranstaltungen sind grundsätzlich allen, ohne Rücksicht auf Vorbildung, gesellschaftliche Stellung, Beruf, Geschlecht, kulturelle Herkunft, Nationalität und Religion zugänglich.

(3) Für die Teilnahme an Veranstaltungen der Volkshochschule Frankfurt am Main wird in der Regel ein Entgelt erhoben. Näheres bestimmt die Entgeltordnung des Eigenbetriebs.

(4) Innerhalb des Aufgabenbereichs nach Abs. 2 ist der Eigenbetrieb zu allen Geschäften und Maßnahmen berechtigt, die zur Erreichung der Aufgaben erforderlich sind oder nützlich erscheinen.

§ 4 Stammkapital

Das Stammkapital des Eigenbetriebs wird auf 154.000 EUR (in Worten: Einhundertvierundfünfzigtausend Euro) festgesetzt.

§ 5 Betriebsleitung

(1) Der Magistrat bestellt die Betriebsleitung nach Anhörung der Betriebskommission. Die Betriebsleitung besteht aus einer Betriebsleiterin/einem Betriebsleiter oder aus mehreren Betriebsleiterinnen/Betriebsleitern. Werden mehr als eine Betriebsleiterin/ein Betriebsleiter bestellt, muss mindestens eine/einer eine kaufmännische Qualifikation besitzen. Sie/Er führt/führen die Bezeichnung: "Direktorin/ Direktor der Volkshochschule Frankfurt am Main". Die Mitglieder der Betriebsleitung werden auf fünf Jahre bestellt. Wiederbestellung ist zulässig.

(2) Die Betriebsleitung leitet den Eigenbetrieb im Rahmen der von der Stadtverordnetenversammlung beschlossenen Wirtschaftspläne und der mittelfristigen Finanzplanung selbständig, soweit das EigBGes oder diese Betriebssatzung nichts anderes bestimmen. Ihr obliegt die laufende Betriebsführung nach § 4 EigBGes sowie die Durchführung von notwendigen Maßnahmen gemäß § 7 Abs. 5 EigBGes.

(3) Die Betriebsleitung hat die Vorlagen an die Betriebskommission vorzubereiten. Sie hat ferner die Beschlüsse des Magistrats in den Angelegenheiten des Eigenbetriebs vorzubereiten, soweit diese Aufgabe nicht nach § 7 EigB-Ges der Betriebskommission zugewiesen ist.

§ 6 Betriebskommission

(1) Der Magistrat beruft für den Eigenbetrieb eine Betriebskommission. Der Betriebskommission gehören an:

- sechs Mitglieder der Stadtverordnetenversammlung, die von ihr für die Dauer ihrer Wahlzeit aus ihrer Mitte gewählt werden;
- fünf Mitglieder des Magistrats und zwar

 die Oberbürgermeisterin/der Oberbürgermeister kraft

 Amtes oder in ihrer/seiner Vertretung ein von ihr/ihm

 bestimmtes Mitglied des Magistrats,
 - b) die/der Stadtkämmererin/Stadtkämmerer kraft Amtes,
 - c) drei weitere Mitglieder des Magistrats, darunter der/ die für die Volkshochschule zuständige Dezernent/
 - Bestimmt die Oberbürgermeisterin/der Oberbürgermeister an ihrer/seiner Stelle die/den Stadtkämmererin/Stadtkämmerer zu ihrer/seinem Vertreterin/Vertreter, so entsendet der Magistrat ein weiteres Mitglied in die Betriebskommission.
- zwei Mitglieder des Personalrates des Eigenbetriebs, die auf dessen Vorschlag von der Stadtverordnetenversammlung nach den Grundsätzen der Mehrheitswahl für die Dauer der Wahlzeit des Personalrates gewählt werden;
- drei erwachsenenbildnerisch oder wirtschaftlich besonders erfahrene Personen, die von der Stadtverordnetenversammlung für die Dauer ihrer Wahlperiode nach den Grundsätzen der Mehrheitswahl gewählt werden.

- (2) Für die Mitglieder der Betriebskommission sind Vertreterinnen/Vertreter zu benennen bzw. zu wählen.
- (3) Die Frauenbeauftragte des Eigenbetriebs nimmt beratend an den Sitzungen der Betriebskommission teil.
- (4) Die Betriebskommission hat die sich aus § 7 EigBGes ergebenden Aufgaben mit der Maßgabe, dass sie zuständig ist für:
- Genehmigung von Geschäften aller Art im Rahmen des Wirtschaftsplanes, deren Wert im Einzelfall 75 v.H. des Stammkapitals übersteigt.
- 2. Erwerb, Veräußerung und Belastung von Grundstücken bis zu 50.000 EUR, Schenkungen und Darlehenshingaben bis zu 5.000 EUR im Einzelfall (Lohnvorschüsse, Beihilfen und Unterstützungen an Betriebsangehörige, die im Rahmen der allgemeinen städtischen Bestimmungen gegeben werden, gelten nicht als Darlehenshingaben oder Schenkungen). Soweit die o.g. Wertgrenzen überschritten werden, ist die Stadtverordnetenversammlung zuständig.
- Stellungnahme zur Einstellung, Beförderung, Höhergruppierung und Entlassung von Beamten und leitenden Angestellten, wobei als leitende Angestellte nur solche ab Entgeltgruppe 14 TVöD oder einer vergleichbaren Vergütung anzusehen sind.
- Stundung von Forderungen, die im Einzelfall den Betrag von 10.000 EUR überschreiten, sofern die Stundung auf mehr als 6 Monate erfolgen soll.
- 5. Niederschlagung und Erlass von Forderungen, die im Einzelfall den Betrag von 1.000 EUR überschreiten.

§ 7 Vertretung des Eigenbetriebes

- (1) Die Betriebsleitung vertritt vorbehaltlich § 3 Abs. 2 EigBGes die Stadt in allen Angelegenheiten des Eigenbetriebs, soweit sie nicht nach § 5 EigBGes der Entscheidung der Stadtverordnetenversammlung oder nach § 8 EigBGes der Entscheidung des Magistrats unterliegen. Sie unterzeichnet unter dem Namen des Eigenbetriebs ohne Angabe eines Vertretungsverhältnisses. Die von der Betriebsleitung gemäß § 3 Abs. 3 EigBGes ermächtigten Dienstkräfte unterzeichnen "Im Auftrag".
- (2) Der Magistrat vertritt den Eigenbetrieb in allen Angelegenheiten die der Entscheidung der Stadtverordnetenversammlung unterliegen. Die Erklärungen bedürfen der in § 3 Abs. 2 EigBGes vorgeschriebenen Form.
- (3) Die Vertretungsberechtigten und der Umfang ihrer Vertretungsbefugnis sind im "Amtsblatt der Stadt Frankfurt am Main" zu veröffentlichen.

§ 8 Aufgaben des Magistrats und Allgemeine Verwaltungsanordnungen

- (1) Die Aufgaben des Magistrats werden u.a. in § 8 EigBGes beschrieben.
- (2) Die allgemeinen Anordnungen und Richtlinien des Magistrats für die gesamte Stadtverwaltung, insbesondere die "Allgemeine Dienst- und Geschäftsanweisung für die Stadtverwaltung Frankfurt am Main (AGA)", gelten sinngemäß auch für den Eigenbetrieb, soweit nicht ausdrücklich

Abweichendes bestimmt ist. Die in der "Allgemeine Dienstund Geschäftsanweisung für die Stadtverwaltung Frankfurt am Main (AGA)" und in sonstigen Bestimmungen der Stadtverwaltung zugewiesenen Befugnisse werden von der Betriebsleitung wahrgenommen, soweit diese Betriebssatzung keine abweichenden Festlegungen trifft.

§ 9 Aufgaben der Stadtverordnetenversammlung

Die Aufgaben der Stadtverordnetenversammlung richten sich nach § 5 EigBGes. Ihr obliegt insbesondere die Zustimmung zu Mehrausgaben nach Maßgabe des § 17 Abs. 8 EigBGes, sofern die genehmigten Gesamtaufwendungen für eine Maßnahme um 10%, mindestens jedoch um den Betrag von 500.000 EUR überschritten werden.

§ 10 Personalangelegenheiten

- (1) Die Personalverwaltung erfolgt nach den für die Stadtverwaltung geltenden Grundsätzen.
- (2) Die Befugnisse des Magistrats bei der Einstellung, Höhergruppierung und Entlassung von Bediensteten mit Ausnahme der/des Betriebsleiterin/Betriebsleiters, der leitenden Angestellten (ab Entgeltgruppe 14 TVöD) und der Beamtinnen/Beamten werden gemäß § 9 Abs. 2 EigBGes auf die Betriebsleitung übertragen.
- (3) Dienstvorgesetzte/r der beim Eigenbetrieb Beschäftigten ist die Oberbürgermeisterin/der Oberbürgermeister. Ständiger Vertreter in dieser Eigenschaft ist die Betriebsleitung, die zugleich als Dienststellenleitung im Sinne des Hessischen Personalvertretungsgesetzes (HPVG) und des Hessischen Gleichberechtigungsgesetzes (HGIG) fungiert.
- (4) Unbeschadet des § 7 Abs. 3 Ziff. 1 EigBGes vollzieht sich die Vorbereitung der Stellenübersicht nach den für den Stellenplan der Stadt Frankfurt am Main geltenden Grundsätzen.

§ 11 Beteiligung der Frauenbeauftragten, der Personalvertretung und der Schwerbehindertenvertretung

Die durch Gesetz, Tarifvertrag oder Betriebsvereinbarung vorgesehenen Rechte der Frauenbeauftragten, der Personalvertretung und der Schwerbehindertenvertretung bleiben unberührt.

§ 12 Vertretung der Kursleiterinnen und Kursleiter

- (1) Auf Grund von einzelvertraglichen Vereinbarungen werden Kursleiterinnen und Kursleiter im Rahmen von Dienstverträgen nebenberuflich für die Volkshochschule Frankfurt am Main zeitlich befristet tätig.
- (2) Eine ein Mal jährlich von der Betriebsleitung der Volkshochschule Frankfurt am Main einberufene Kursleiterversammlung hat die Funktion, die Entwicklung der Volkshochschule zu erörtern und gibt den nebenberuflichen Kursleiterinnen und Kursleiterin Gelegenheit, ihre Interessen gegenüber der Betriebsleitung zu vertreten. Eingeladen werden diejenigen Kursleiterinnen und Kursleiter, die zum Zeitpunkt der Einladung einen Dienstvertrag mit der Volkshochschule Frankfurt am Main geschlossen haben. Die Teilnahme an der Kursleiterversammlung ist freiwillig.
- (3) Die Kursleiterversammlung kann ein Vertretungsorgan wählen, das die Belange der Kursleiterinnen und Kursleiter vertritt und zu allen diesen Personenkreis betreffenden Fragen gehört werden soll. Die Mitgliedschaft in der Vertretung der Kursleiterinnen und Kursleiter bringt keinerlei

Verpflichtungen gegenüber der Volkshochschule Frankfurt am Main mit sich.

(4) Sowohl die Kursleiterversammlung wie auch die Vertretung der Kursleiterinnen und Kursleiter können sich eine Geschäftsordnung geben, die der Genehmigung durch die Betriebsleitung der Volkshochschule Frankfurt am Main bedarf.

§ 13 Zuständigkeit anderer städtischer Stellen

- (1) Zuständigkeit des Revisionsamts: Dem Revisionsamt obliegt entsprechend der Revisionsordnung insbesondere die Prüfung der Wirtschafts- und Kassenführung, der Buchführung und der Rechnungen nach den für solche Prüfungen geltenden Rechts- und Verwaltungsvorschriften. Ferner obliegt dem Revisionsamt die Durchführung besonderer Prüfungsaufträge, die ihm von der Stadtverordnetenversammlung oder dem Magistrat erteilt werden oder um die die Betriebskommission oder die Betriebsleitung des Eigenbetriebs ersuchen.
- (2) Zuständigkeit des Personal- und Organisationsamts: Die Zuständigkeit des Personal- und Organisationsamts bestimmt sich nach Maßgabe der für die übrige Stadtverwaltung geltenden Grundsätze.
- (3) Zuständigkeit des Dezernats Finanzen:
 - a) Stadtkämmerei

In allen haushaltsrechtlich bedeutsamen Fragen hat die Betriebsleitung die Stadtkämmerei rechtzeitig einzuschalten. Der Stadtkämmerei sind die Beschaffung von Kapital und die Regelung des Kapitaldienstes vorbehalten. Die Verwaltung der Kredite erfolgt durch die Stadtkämmerei. Das Einvernehmen mit der Betriebsleitung ist herzustellen.

- b) Referat Beteiligungen
 - In allen wirtschaftlich bedeutsamen Fragen hat die Betriebsleitung das Referat Beteiligungen rechtzeitig einzuschalten.
- c) Kassen- und Steueramt Bewirtschaftung der Kassenbestände und der sonstigen Mittel, soweit der Eigenbetrieb diese nicht für den laufenden Geldbedarf benötigt. Das nähere regelt § 14 dieser Betriebssatzung.
- (4) Zuständigkeit des Rechtsamts Die Zuständigkeit des Rechtsamts bleibt unberührt.
- (5) Kann eine Übereinstimmung zwischen den Dezernentinnen/Dezernenten der vorgenannten Ämter und dem Eigenbetrieb nicht erzielt werden, so ist die Angelegenheit mit einer Stellungnahme der Betriebskommission dem Magistrat zur endgültigen Entschei-dung vorzulegen.

§ 14 Kassen- und Rechnungswesen

- (1) Die Geschäfte der Sonderkasse nach § 12 EigBGes werden durch das Kassen- und Steueramt wahrgenommen. Die Einnahmen des Eigenbetriebs sind an dieses in laufender Rechnung abzuliefern. Das Kassen- und Steueramt leistet die Ausgaben des Eigenbetriebs aufgrund der von ihm erteilten Auszahlungsanordnungen.
- (2) Die jeweiligen Guthaben des Eigenbetriebs in laufender Rechnung sind angemessen zu verzinsen. Andererseits sind etwaige Vorschüsse, die der Eigenbetrieb in laufender Rechnung in Anspruch nimmt, von dem Eigenbetrieb angemessen zu verzinsen.

§ 15 Wirtschaftsgrundsätze

- (1) Die Betriebsleitung hat gemäß §§ 15 bis 19 EigBGes jährlich für das darauffolgende Jahr einen Wirtschaftsplan (Erfolgsplan, Vermögensplan, Stellenübersicht) und als Anlage den fünfjährigen Finanzplan so rechtzeitig vorzulegen, dass eine Beschlussfassung hierüber mit dem städtischen Haushaltsplan erfolgen kann. Weiterhin hat die Betriebsleitung gem. § 21 EigBGes die Mitglieder der Betriebskommission vierteljährlich über die Entwicklung der Erträge und Aufwendungen sowie über die Abwicklung des Vermögensplans schriftlich zu unterrichten.
- (2) Der Eigenbetrieb führt seine Rechnung nach den Regeln der kaufmännischen doppelten Buchführung. Die Art der Buchführung muss die zwangsläufige Fortschreibung der Vermögens- und Schuldenteile ermöglichen. Die Buchführung muss zusammen mit der Bestandsaufnahme die Aufstellung von Jahresabschlüssen gestatten, die den Anforderungen nach §§ 22 ff. EigBGes entsprechen. Eine Anlagenbuchführung muss vorhanden sein.

§ 16 Wirtschaftsjahr

Das Wirtschaftsjahr des Eigenbetriebs ist das Haushaltsjahr der Stadt Frankfurt am Main.

§ 17 Jahresabschluss und Berichtswesen

- (1) Für die Aufstellung des Jahresabschlusses und des Lageberichts sowie deren Inhalt gelten die Vorschriften der §§ 22 bis 26 EigBGes.
- (2) Die Betriebsleitung hat den vollständigen Jahresabschluss (Bilanz, Gewinn- und Verlustrechnung und Anhang) sowie den Lagebericht bis zum 30.06. des Folgejahres aufzustellen, unter Angabe des Datums zu unterschreiben und der Betriebskommission vorzulegen.
- (3) Für die Prüfung des Jahresabschlusses und des Lageberichts und deren weitere Behandlung sowie Offenlegung qilt § 27 EigBGes.
- (4) Darüber hinaus legt die Betriebsleitung der Betriebskommission vierteljährlich einen Controllingbericht vor.

§ 18 Bekanntmachungen

Die gesetzlich und durch diese Betriebssatzung vorgeschriebenen Bekanntmachungen des Eigenbetriebs erfolgen im "Amtsblatt der Stadt Frankfurt am Main".

§ 19 Inkrafttreten

Diese Änderungssatzung tritt am Tage nach der amtlichen Bekanntmachung in Kraft.

Datenschutzbestimmungen

1. Verantwortlichkeit für den Datenschutz

Die Volkshochschule Frankfurt am Main (nachfolgend "VHS" oder "wir" genannt), Sonnemannstraße 13, 60314 Frankfurt am Main, E-Mail vhs@frankfurt.de, Tel. 069 212-71501, ist ein Eigenbetrieb der Stadt Frankfurt am Main und die verantwortliche, datenverarbeitende Stelle im Sinne des Datenschutzrechts.

2. Kursanmeldung

Die im Anmeldebogen abgefragten Daten werden von uns verwendet, um einen Vertrag mit Ihnen über die Buchung eines Kurses in unserem Haus abzuschließen und diesen anschließend durchführen zu können oder Sie auf eine Warteliste setzen zu können (Vertragsanbahnung und Vertragsdurchführung). Um den Vertrag mit Ihnen erfüllen zu können, benötigen wir Daten, die zwingend anzugeben und gekennzeichnet sind (z.B. Name Adresse, Kontaktdaten) und freiwillige Daten, die wir z.B. für statistische Zwecke nutzen. Ihr Geburtsdatum erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. bei Minderjährigkeit, um etwaige Genehmigungen durch die Erziehungsberechtigten einzuholen, zur altersgerechten Einstufung sowie zur Bereinigung der technischen Systeme. Eine gesetzliche Pflicht zur Bereitstellung Ihrer personenbezogenen Daten besteht nicht.

Die Abfrage Ihrer Kontaktdaten Festnetz-/Mobilfunknummer und E-Mail-Adresse erfolgt ebenfalls zur Durchführung des Vertrags, um Sie bei Kursänderungen, Ausfall einer Veranstaltung oder sonstigen Rückfragen im Zusammenhang mit der gebuchten Veranstaltung kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig über den Ausfall eines Kurses/Veranstaltung informieren. Weitere freiwillige Angaben werden zur Vertragsdurchführung verwendet und zum Zweck der anonymisierten Auswertung.

Wenn Sie uns zwecks Zahlung der Kursgebühren ein Lastschriftmandat erteilen, verarbeiten wir die IBAN, den Namen und Vornamen des/der Kontoinhabers/-in. Diese Daten leiten wir zwecks Bankeinzug an unser Bankinstitut weiter. Stellen Sie uns die erforderlichen Bankdaten nicht bereit, erfolgt keine Lastschrift und Sie müssen die Zahlung des Kursentgelts vor Ort, zu den veröffentlichten Öffnungszeiten, bar tätigen.

Bei Anträgen auf eine Entgeltermäßigung prüfen wir lediglich, ob die der Ermäßigung zugrunde liegenden Voraussetzungen zum Zeitpunkt der Antragstellung vorliegen. Hierzu ist die Einreichung entsprechender Nachweise vor Kursbeginn erforderlich. Zur Gewährung von Ermäßigungen werden Gesundheitsdaten (Schwerbehinderten-Ausweis) oder Lichtbilder nach Art. 9 DSGVO verarbeitet. Bei Teilnahme an Integrationskursen sind wir dazu verpflichtet, die Daten aus dem Anmeldeformular an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) zu übermitteln sowie zur Zertifikatserstellung die Nummer des Passes, Personalausweises oder eines vergleichbaren zu bezeichnenden Ausweises des/der Kurs- oder Prüfungsteilnehmers/-in.

Ggf. verarbeiten wir in diesem Zusammenhang öffentliche Bescheinigungen oder Urkunden.

Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden in unseren Systemen verarbeitet, insbesondere gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen können durch von uns beauftragte IT-Dienstleister betreut werden. Diese verpflichten wir regelmäßig durch geeignete Maßnahmen (z.B. Verträge zur Auftragsdatenverarbeitung) auf die Einhaltung der datenschutzrechtlichen Vorschriften.

Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen. Bei Nichtangabe von Pflichtdaten können eine Kursbuchung und Kursteilnahme nicht erfolgen.

3. Newsletter

Sie können uns eine Einwilligung erteilen, Ihre E-Mailadresse zur Zusendung von Werbeinformationen der VHS zu verwenden. Ohne Einwilligung werden wir Ihre E-Mailadresse und sonstige Kontaktdaten wie Telefon- und Mobilfunknummer nicht für diesen Zweck nutzen. Die Einwilligung können Sie jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen. Den Widerruf können Sie uns über unsere E-Mail-Adresse vhs@frankfurt.de mitteilen.

4. Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihre Daten an Vertragspartner (z.B. Kursleiter:in, Prüfungsinstitute, Auftragsverarbeiter und öffentliche Stellen) weiter, soweit wir hierzu gesetzlich berechtigt oder verpflichtet sind (z.B. Auftragsdatenverarbeitungsverträge, Befugnisse nach Art. 6 DSGVO, gerichtliche Anordnungen etc.).

5. Kontaktaufnahme

Wenn Sie uns eine Nachricht senden, nutzt die VHS die angegebenen Kontaktdaten zur Beantwortung und Bearbeitung Ihres Anliegens.

6. Speicherdauer und Löschung

Für personenbezogenen Daten für Vertragszwecke besteht eine Aufbewahrungsfrist gemäß §114 Abs. 1 HGO. Die Aufbewahrungsfrist beginnt jeweils am 01. Januar der Beschlussfassung über den Jahresabschluss des folgenden Haushaltsjahres und besteht für grundsätzlich 13 Jahre. Insofern keine gesetzlichen Aufbewahrungsfristen bestehen, werden Ihre gespeicherten Daten nach Zweckerreichung, nach Widerruf einer erteilten Einwilligung oder bei Widerspruch gegen eine Verarbeitung, gelöscht. Ihre Daten, die Sie uns im Rahmen einer Kontaktanfrage bereitgestellt haben, werden gelöscht, sobald die Kommunikation beendet beziehungsweise Ihr Anliegen vollständig geklärt ist oder diese Daten nicht zugleich zu Vertragszwecken erhoben wurden. Kommunikation zur Geltendmachung von Rechtsansprüchen wird für die Dauer von 3 Jahren zum Ende des Kalenderjahres gespeichert.

7. Ihre Rechte

Sie haben jederzeit das Recht, kostenfrei Auskunft über die bei der VHS gespeicherten Daten zu erhalten, unrichtige Daten zu korrigieren sowie Daten sperren oder löschen zu lassen, sofern die gesetzlichen Voraussetzungen vorliegen. Wenden Sie sich hierzu per E-Mail bitte an: vhs@frankfurt.de

Ferner können Sie den Datenverarbeitungen widersprechen und Ihre Daten durch uns auf jemand anderen übertragen lassen. Weiterhin haben Sie das Recht, sich bei der zuständigen Hessischen Datenschutzaufsichtsbehörde zu beschweren: poststelle@datenschutz.hessen.de

Die Kontaktdaten unseres behördlichen Datenschutzbeauftragten lauten: datenschutz@stadt-frankfurt.de

Ihr Feedback ist uns wichtig!

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

Ihre Anregung oder Ihre Beschwerde betrachten wir als Chance zur Weiterentwicklung und Verbesserung unseres Programms und unserer Serviceleistungen.

Mein Anliegen Anregung Beschwerde Vorschlag Betrifft Kurs: Halbjahr 2 0 Sonstiges	Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung.
Meine Kontaktdaten Frau Herr Nachname/Familienname Vorname Telefon (für Rückfragen)	Kundennummer (falls vorhanden)
 → Senden Sie das ausgefüllte Formular per Post an Volkshochschule Frankfurt am Main 43.5 Kundenservice, Sonnemannstraße 13, 60314 Frankfurt am Main per Fax an 069 212-71500 oder E-Mail an vhs@frankfurt.de 	□ Diesen Bereich bitte nicht ausfüllen. Annahme

Volkshochschule Frankfurt am Main

Anmeldung

für einen Kurs bzw. eine Veranstaltung/Prüfung an der Volkshochschule Frankfurt am Main

Ich melde mich verbindlich für folgenden Kurs bzw. folgende Veranstaltung/Prüfung an und erkläre mich zur Zahlung des Teilnehmerentgelts/ der Prüfungsgebühr bereit: Kursnummer Course number A A A A A A A A A A A A A A A A A A	Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats Ich ermächtige die Volkshochschule Frankfurt am Main (VHS), Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der VHS auf mein Konto gezogene Lastschrift
Teilnehmer:in Frau Mrs. Herr Mr. *Nachname/Familienname Surname/Family Name Kundennummer Customer number Label Label Customer number Customer number number Customer number Customer number Customer number number Customer number number number number number Customer number	einzulösen. Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen. *Kreditinstitut Bank
*Vorname First Name	*BIC/SWIFT
c/o (wohnhaft bei)	*IBAN
*Straße, Hausnummer Street, House No.	D,E,
*PLZ Postcode A A A B Geburtsdatum Date of birth	Abweichende:r Rechnungsempfänger:in oder Kontoinhaber:in Nur ausfüllen, wenn Teilnehmer/-in und Kontoinhaber/-in nicht identisch: Ich übernehme die selbstschuldnerische Bürgschaft für die Forderungen der Volkshochschule Frankfurt am Main an die angemeldete Person.
*E-Mail	Nachname/Familienname, Vorname Surname/Family Name, First Name
Ich melde mich für den kostenlosen Newsletter der Frankfurter VHS an.	Straße, Hausnummer Street, House No.
Ich habe meinen Hauptwohnsitz in Frankfurt am Main und beantrage die Ermäßigung des Teilnehmerentgelts. Ich füge den aktuell gültigen Nachweis bei:	PLZ Postcode Ort Town
Frankfurt-Pass-Inhaber:in Sozialhilfeempfänger:in, Arbeitslose:r 50% 50%	Dieses Mandat gilt für die/den genannte/n Teilnehmer:in und wird einmalig erteilt. Gläubiger ID der VHS Frankfurt am Main: DE67 431 00000022043
Schüler:in, Studierende:r, Auszubildende:r Jugendleitercard-Inhaber:in** Ehrenamtscard-Inhaber:in** 20% 20%	Glaubiger ib der vits trankfurt am Main. DE07 451 00000022045
Schwerbehinderte:r (mind. 50%) Ich willige in die Verarbeitung besonderer personenbezogener Daten im Sinne von Gesundheitsdaten des Art. 9 DSGVO ein. Die Einwilligung zur Verarbeitung dieser Daten kann jederzeit widerrufen werden. Wenn Sie uns keine Einwilligung zur Verarbeitung erteilen, können wir keine Ermäßigung des Teilnahmeentgelts gewähren.	Straße, Hausnummer Street, House No. PLZ Postcode
Ich erkläre mich mit den Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) der Volkshochschule Frankfurt am Main einverstanden und habe den Hinweis auf Speicherung der persönlichen Daten, sowie die Widerrufsbelehrung bei Fernabsatzgeschäften zur Kenntnis genommen.***	Ich erkläre mich mit den Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) der Volkshochschule Frankfurt am Main einverstanden und habe den Hinweis auf Speicherung der persönlichen Daten, sowie die Widerrufsbelehrung bei Fernabsatzgeschäften zur Kenntnis genommen.***
*Datum, Unterschrift Teilnehmer:in Date, Signature	*Datum, Unterschrift Rechnungsempfänger:in oder Kontoinhaber:in Date, Invoice Recipient/Accountholder's signature

Anspruch auf Ermäßigung;

Frankfurt-Pass-Nr.

Nein

Datum/Unterschrift

Volkshochschule Frankfurt am Main

43.5 Kundenservice, Sonnemannstraße 13, 60314 Frankfurt am Main

per Fax an 069 212-71500 oder per E-Mail an vhs@frankfurt.de

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

Widerrufsbelehrung bei Fernabsatzgeschäften Ein Fernabsatzgeschäft liegt dann vor, wenn der Vertrag unter ausschließlicher Verwendung von Fernmeldekommunikationsmitteln zustande kommt (z.B. durch Briefwechsel, E-Mail, Telefax, Telefon). In diesem Fall steht Ihnen auf Grund gesetzlicher Vorschriften ein Wider-

rufsrecht zu. Weitere Informationen dazu finden Sie auch unter vhs.frankfurt.de



Jetzt PS-LOS kaufen!

Abonnieren Sie doch einfach das Glück für sich selbst und andere! Gewinnchance nutzen, sparen und Gutes tun mit dem PS-LOS-SPAREN.



www.frankfurter-sparkasse.de/ps-los-sparen

Weil's um mehr als Geld geht.



Frankfurter Sparkasse

1822

Gemeinsam stärker

Finden Sie Ihre Selbsthilfegruppe zu einem sozialen, körperlichen oder seelischen Thema:

www.selbsthilfe-frankfurt.net 069 55 94 44

Selbsthilfe e.V.

Gesund durchs Jahr!

Veranstaltungen und Angebote der Abteilung Psychiatrie im Gesundheitsamt

frankfurt.de/gesund-durchs-jahr 069 212-33129

