

Programm West

Das VHS-Kursangebot in Höchst, Nied,
Sindlingen und Unterliederbach.



Programm
Frühjahr/Sommer 2024

Inhalt

Öffnungszeiten: Kursanmeldung und Beratung.....	5
Informationen zur Anmeldung	7
Themenschwerpunkt: Frankfurt feiert Vielfalt.....	8
Online lernen an der VHS.....	10
Filmforum Höchst – Das Kino der Frankfurter Volkshochschule....	12
Studium Generale.....	13
Frankfurter Plattform 55+.....	14
VHS-Unterrichtsorte.....	83
 Gesellschaft, Psychologie.....	15
Psychologie.....	15
Gewaltprävention.....	18
 Frankfurt, Region, Umwelt	19
Einblicke	19
Exkursionen in die Region	19
Rund um den Garten.....	20
 Kunst, Kultur, Kreativität	21
Tanz.....	21
Musik	24
Fotografie	26
Bildnerisches Gestalten.....	26
Kunst- und handwerkliche Techniken	28
Nähen, Textiles Gestalten	31
Mode und mehr	33
Textilkunst	34
 Gesundheit	36
Rund um die Gesundheit	36
Meditation und Achtsamkeit.....	41
Körpererfahrung.....	43
Yoga	45
Gymnastik.....	50
Selbstverteidigung, Kampfkunst.....	53
Pilates, Stretching, Faszientraining	55
 Deutsch als Fremdsprache.....	58
Allgemeine Informationen	58
Prüfungstraining Deutsch Test für Zuwanderer	59

 Sprachen	60
Hinweise zu Sprachkursen	60
Englisch	61
Italienisch	64
Kroatisch.....	64
Polnisch	65
Schwedisch	66
Spanisch	66
 Beruf, Karriere, Computer, Internet	68
Computer und Internet	68
Smartphones und Tablets.....	70
Textverarbeitung	71
Tabellenkalkulation	71
Präsentation.....	73
Kombinationskurse – MS Office	74
Fotografie und Bildbearbeitung.....	75
Social Media Marketing	75
Webdesign und Webentwicklung.....	76
<i>Junge vhs</i>	77
<i>Aktiv im Alter</i>	79

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

Symbole im Programm

 Keine schriftliche Anmeldung,  Informationsblatt zur Veranstaltung,
 Angebote für Frauen,  Bildungsurlaub,  Behindertengerechter
 Zugang, TN = Teilnehmer:in
 Änderungen und Druckfehler vorbehalten.



Kursanmeldung und Information

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

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

Persönlich

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



VHS-Zentrum West (BiKuZ)

Michael-Stumpf-Str. 2, 65929 Frankfurt a.M.
 Mo 13 – 18 Uhr
 Mi 9 – 13 Uhr

Online unter vhs.frankfurt.de

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

Info-Telefon 069 212-71501

Mo – Fr 9 – 20 Uhr, Sa 9 – 15 Uhr

Schriftlich

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

E-Mail vhs@frankfurt.de

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

Fax 069 212-71500



Beratungsangebot

Wir unterstützen Ihren Lernerfolg und beraten Sie individuell und kostenlos.

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

Informationen zur Anmeldung

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

Hinweise zur Zahlung

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

Zahlungsweisen:

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

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

Ermäßigung

Mit erstem Wohnsitz in Frankfurt erhalten:

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

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

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

Anmeldebestätigung

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

FRANKFURT FEIERT VIELFALT

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

FRANKFURT VERSTEHT VIELFALT

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

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



SAVE THE DATE:

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

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

Wir freuen uns auf Sie!



DIE STÄRKE DER VIELFALT: BILDUNG FÜR MEHR ZUSAMMENHALT

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

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

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



Live und interaktiv – Online lernen an der VHS

Online-Kurse aus allen VHS-Themenbereichen



Gesellschaft, Politik, Psychologie

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



Kunst, Kultur, Kreativität

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



Gesundheit

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



Deutsch als Fremdsprache

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



Sprachen

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



Beruf, Karriere, Computer und Internet

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



Grundbildung, Besseres Deutsch

Rechtschreibung, Grammatik und vieles mehr.

Spezielle Angebote

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

Technische Voraussetzungen

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

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



Und so funktioniert's

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

Neu im Programm: Hybrid-Kurse!

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



Filmforum höchst

Das Kino der Frankfurter Volkshochschule

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

Angebot speziell für VHS-Kursteilnehmende

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



Internet

www.filmforum-hoehst.com

Kontakt

filmforum.vhs@stadt-frankfurt.de

Reservierung

Telefon 069 212-45714

Kinoadresse

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

Vorstellungsbeginn i.d.R.

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

Eintritt

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

Unser Angebot für „Vielgucker“

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

Studium Generale

Zwanzig Jahrhunderte Geschichte und Kultur

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

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

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

Teilnahme in Präsenz oder online möglich

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

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

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

Das Zusteigen ist jederzeit möglich.



Anmeldung

Kursnummer: 0010-50

VHS Sonnemannstraße 13
oder online – ganz flexibel

Termine:

26. Sep. – 10. Dez.
Di + Do 19.00 – 21.00 Uhr

Kosten:

€ 120

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

Information und Beratung

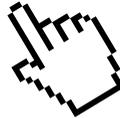
Miriam Claudi
Telefon 069 212-44093
E-Mail miriam.claudi.vhs@stadt-frankfurt.de



Frankfurter Plattform 55+

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

frankfurter-plattform-55plus.de



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

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

Information

Marco Mayer, Telefon: 069 212-73226
E-Mail: marco.mayer.vhs@stadt-frankfurt.de

Gesellschaft, Psychologie

Psychologie

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.

1003-28 West Jasminka Lesar

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

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 40

Mich mit meinen Stärken überzeugend präsentieren

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

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

Wir experimentieren mit Kurzauftritten und 60-Sekunden-Präsentationen.

1006-08 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

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

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

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.

1010-25 West Florentina Ionescu

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

Achtsame Kommunikation mit sich und anderen

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

neue Lösungen zu finden.

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

1010-47 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

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

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.

1020-04 West Silke Manus; Hilal Denizhan

Sa, 14.00 – 18.00 Uhr, **27. Apr., 1x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; Entgeltfrei



Frankfurt, Region, Umwelt

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

Exkursionen in die Region

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

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

Rund um den Garten

Rund um den Garten

Hier blüht Ihnen was!

Mit dem Landschaftsarchitekten zum individuellen Garten(t)raum! Sie wollen den grünen Raum rund um Ihr Wohnhaus neu planen und suchen hierfür sowohl professionelle Anleitung, als auch Gleichgesinnte für den Erfahrungsaustausch? Dann sind Sie hier richtig.

In kleiner Gruppe wollen wir anhand Ihres Gartengrundstückes erarbeiten, was einen gelungenen Garten ausmacht.

Geplant werden sowohl feste Elemente, wie Wege, Sitzplätze und Wasseranlagen, als auch Bepflanzungen, wie üppig wogende Staudenbeete.

Bitte mitbringen: Maßstäblicher Grundriss Ihres Gartenraumes, Fotos von Wohnhaus und Garten, Bleistift, Anspitzer, Radiergummi, Geodreieck und Freude an Herausforderungen.

Zusatzkosten: € 15 für Materialien (im Kurs zu zahlen)

0303-40 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



Kunst, Kultur, Kreativität

Tanz

Stepptanz für Anfänger:innen

Grundschrte 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 bequeme 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

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

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 Choreografie vermittelt.

2243-01 West ☒ 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

2245-01 West ☒ Nuran Zinnel

Mo, 18.00 – 19.00 Uhr, **12. Feb. – 18. März, 6x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 36

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

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

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

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

Musik

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

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

Gitarre

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

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

Jazz und Pop

Arrangements für die Gitarre

Fortgeschrittene spielen gemeinsam und widmen sich der Welt des Jazz und Pop: Anhand von Solo- und Duo-Arrangements werden typische Begleittechniken und das Akkordspiel geübt. Das Spielmaterial besteht aus eigenen Stücken des Kursleiters.

Voraussetzung: Spielpraxis

Die aufgeführten Materialkosten beziehen sich auf Kursunterlagen.

2358-10 West *Tillman Suhr*

Di, 19.30 – 21.00 Uhr, **20. Feb. – 28. Mai, 12x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 120, Mat. Kosten € 5

Fotografie

Mit dem Smartphone fotografieren

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

Beispielthemen aus dem Kursinhalt:

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

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

Fokus auf iOS/iPhone

2403-13 West *Martin Schmidt*

Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **22. Juni, 1x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 47, Mat. Kosten € 6

Bildnerisches Gestalten

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

Unterwegs in der Höchster Altstadt und am Main

Nach dem Einführungsabend suchen wir uns bei einer gemeinsamen Exkursion zeichnerisch interessante Orte in Höchst: Zwischen reizvoller Altstadt, dem Main und den architektonischen Gegensätzen dazu am Rande der Innenstadt setzen wir die erlernten Techniken in die Praxis um.

Bitte Info-Blatt anfordern.

2514-18 West ① *Linda Krieg*

Do, 18.00 – 21.00 Uhr, So, 10.00 – 17.00 Uhr,

27. + 30. Juni, 2x

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 60

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 Textilarben. 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

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 Aussparteknik, 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 ⓘ Johannes Westenberger
Sa + So, 11.00 – 16.00 Uhr, **17. + 18. Feb., 2x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 60

Malen und Zeichnen mit Pastellkreiden

Pastellkreide fördert wegen ihrer Weichheit eine leichte und schnelle Arbeitsweise. Die fast ungebundenen Pigmente verfügen über eine intensive Farbigkeit. Es entstehen sehr lebendige und reizvolle Bilder. Sie erproben die Handhabung der Kreiden (Auftragen mit den Fingern, Schraffieren, Lavieren, Abkratzen, Aufstäuben und das Verflüssigen der Farbe mit Hilfsmitteln) sowie das Fixieren. Sie lernen die Wirkung verschiedener Papiersorten und Maloberflächen kennen. Der Themenbereich umfasst Stillleben- und Landschaftsmalerei.
Bitte Info-Blatt anfordern.

2543-12 West ⓘ Johannes Westenberger
Sa + So, 11.00 – 16.00 Uhr, **22. + 23. Juni, 2x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 60

Kunst- und handwerkliche Techniken

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. Darüber 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.

2605-02 West Günter Bozem
Mo, 17.00 – 20.00 Uhr, **01. + 08. Juli, 2x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 44 / max. 8 TN, Mat. Kosten € 20

NEU im
Programm

Kerzenwerkstatt

Kerzen ziehen

Kerzenziehen bzw. Kerzentauchen ist eine alte, traditionelle Art der Kerzenherstellung. Hierbei wird der Docht in flüssiges Wachs getaucht. So bildet sich bei jedem Tauchvorgang eine Wachsschicht um den Docht und die Kerze wird dicker. Durch die Verwendung unterschiedlicher Farbwachse entstehen zudem attraktive Farbläufe, 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).

2606-02 West Renate Happel
Sa, 14.00 – 17.00 Uhr, **16. März, 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 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.

2606-05 West Renate Happel
Sa, 10.00 – 13.00 Uhr, **16. März, 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 20, Mat. Kosten € 10

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.

2607-06 West Karin Jolas
Sa, 10.00 – 14.00 Uhr, **27. Apr., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 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

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).

2608-04 West ① Günter Bozem

Mo, 17.00 – 20.00 Uhr, **03. + 10. Juni, 2x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 44 / max. 8 TN, Mat. Kosten € 15

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 „Viktory-Roll“ 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

NEU im Programm

„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 ☒ Sabine Christof

Sa + So, 14.30 – 19.00 Uhr, **08. + 09. Juni, 2x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 50

Nähen, Textiles Gestalten

Nähen lernen – Basis

Umgang mit der Nähmaschine

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

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

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

2800-04 West Marianne Pantel

Mo, 18.00 – 21.00 Uhr, **03. – 17. Juni, 3x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 49 / max. 7 TN

Am Wochenende

2800-12 West Marianne Pantel

So, 10.00 – 15.30 Uhr, **04. Feb., 1x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 39 / max. 7 TN

2800-19 West Marianne Pantel

So, 10.00 – 15.30 Uhr, **28. Apr., 1x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 39 / max. 7 TN

Nähen lernen – Aufbau

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

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Umgang mit der Nähmaschine.

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

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

2801-01 West Marianne Pantel

Mo, 18.00 – 21.00 Uhr, **05. – 19. Feb., 3x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 49 / max. 7 TN

NEU im
Programm

2801-04 West Marianne Pantel

Mo, 18.00 – 21.00 Uhr, **24. Juni – 08. Juli, 3x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 49 / max. 7 TN

Übungsprojekte für einen Tag

2801-14 West Marianne Pantel

So, 10.00 – 15.30 Uhr, **17. März, 1x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 39 / max. 7 TN

2801-17 West Marianne Pantel

So, 10.00 – 15.30 Uhr, **26. Mai, 1x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 39 / max. 7 TN

Die eigene Nähmaschine besser bedienen lernen

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

Stoff, Garn und Reißverschlüsse zum Ausprobieren sind vorhanden. Ihre Probelläppchen können Sie z.B. mit Stichtart 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.

2805-04 West Laura Dormeier-Jones

Sa, 10.00 – 14.00 Uhr, **27. Apr., 1x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 34 / max. 7 TN

Nähen für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

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

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

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

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

2811-01 West Carin Wagner

Mo, 16.30 – 19.30 Uhr, **15. Apr. – 13. Mai, 5x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 83 / max. 7 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

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.

2820-02 West Carin Wagner

So, 10.00 – 15.30 Uhr, **18. Feb., 1x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 39 / max. 7 TN

2820-10 West Carin Wagner

So, 10.00 – 15.30 Uhr, **23. Juni, 1x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 39 / max. 7 TN

Mode und mehr

Mode-, Farb- und Typberatung

Selbstsicheres Auftreten und ein gepflegtes Äußeres sind ein Teil des Schlüssels zum Erfolg, sich im Berufs- und Privatleben vorteilhaft und damit überzeugend zu präsentieren. Ebenso entscheidend ist die Wahl der typgerechten Farben und Kleidungsstücke. Dieser Kurs vermittelt Ihnen Grundkenntnisse der Figur- und Farbtypologie und der entsprechenden Kleidungslinien, so dass Sie Ihren

eigenen Stil optimal entfalten können. Auch werden Tipps zu Haarschnitt und Frisur sowie der typgerechten Brille vermittelt. Dieser Kurs richtet sich an alle Geschlechter.

2830-02 West Karin Jolas

Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **16. März, 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 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

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

NEU im
Programm



Gesundheit

Rund um die Gesundheit

Warum Lachen so gesund ist Theorie und Praxis des Humors (mit Lachyoga-Elementen)

NEU im
Programm

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, lernen 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.

3015-02 West Florentina Ionescu
So, 10.00 – 14.30 Uhr, **09. Juni, 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 36

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  Caroline Pauls-Albert
Mo – Do, 09.00 – 16.00 Uhr,
25. – 28. März, 4x
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 224

3134-02 West  Caroline Pauls-Albert
Di – 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

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!

3145-02 West  Derya Morgen; Nicole Kettenring
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr,
15. – 19. Juli, 5x
BIKUZ Sporthalle; € 280

NEU im
Programm

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  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
 Entspannungsmethoden

3185-01  *Amalia Boutrid*
 Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **26. Feb. – 01. März, 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

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

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

3340-02 West *Franziska Meng*
 Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **25. Mai, 1x**
 BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 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

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

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)

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

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.

3353-03 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 erleben 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

Meditation und Achtsamkeit**Welche Meditationsform passt für mich?**

Sie erhalten Einblicke in verschiedene Meditations-techniken auf körperlicher und mentaler Ebene: Metta Meditation, Achtsamkeit- und Entspannungsmeditation, Vipassana Meditation, gegenstands- und körperbezogene Meditation, Meditation mit Affirmationen. Sie müssen nicht stundenlang in

NEU im
Programm

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

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

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

3381-04 West Nikolai Bosselmann
Mi, 19.10 – 20.40 Uhr, **15. Mai – 03. Juli, 8x**
BIKUZ Sporthalle; € 72

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.

3387-02 West Dr.phil. Carlos Cobos Schlicht
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **17. Feb., 1x**
BIKUZ Sporthalle; € 48

NEU im Programm

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 lernen, die nützlichen von den

belastenden zu unterscheiden. So können Sie Anspannungen beim Gehen und Stehen lösen und neue Bewegungsmuster erlernen, die die Stabilität der Gelenke fördern und Ihnen zu einem leichteren Gang verhelfen.

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 Breuning*

Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **16. März, 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 48

3420-02 West *Gabriele Breuning*

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.

Workshop

3431-02 West *Wahjudin Wangsadinata*

So, 10.00 – 13.00 Uhr, **17. März, 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 24

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.

Vormittags**3502-01 West** *Wiebke Linde*

Mo, 10.30 – 12.00 Uhr, **05. Feb. – 24. Juni, 16x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 144

Abends**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 – Bildungs- und Kulturzentrum; € 72

3504-11 West *Manfred Führer*

Di, 19.45 – 21.15 Uhr, **06. Feb. – 23. Apr., 8x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 72

3504-12 West *Olga Kuroed*

Mi, 17.45 – 19.00 Uhr,
07. Feb. – 20. März, 7x
BIKUZ Sporthalle; € 53

3504-30 West *Olga Kuroed*

Mi, 17.45 – 19.00 Uhr,
17. Apr. – 26. Juni, 10x
BIKUZ Sporthalle; € 75

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

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

NEU im Programm

NEU im Programm

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

3526-05 West *Wibke Saar-Tebati*

Mi, 18.30 – 20.00 Uhr, **15. Mai – 03. Juli, 8x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 72

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 Vinyasa 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

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 Programm

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

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 – Bildungs- und Kulturzentrum; € 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

3570-03 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

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

Gymnastik

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

3600-08 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, 8x**
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

POUND® – Rockout. Workout.

Ganzkörpertraining mit Drumsticks

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

3633-03 West *Sarah Peters*
Do, 19.00 – 20.00 Uhr, **15. Feb. – 21. März, 6x**
BIKUZ Sporthalle; € 36

3633-05 West *Sarah Peters*
Do, 19.00 – 20.00 Uhr, **18. Apr. – 04. Juli, 9x**
BIKUZ Sporthalle; € 54

NEU im
Programm

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

3720-17 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

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 *Sybille Pinnow*
Di, 09.00 – 10.00 Uhr, **06. Feb. – 19. März, 7x**
BIKUZ Sporthalle; € 42

3730-02 West *Sybille Pinnow*
Di, 10.00 – 11.00 Uhr, **06. Feb. – 19. März, 7x**
BIKUZ Sporthalle; € 42

3730-04 West *Sybille Pinnow*
Di, 09.00 – 10.00 Uhr, **16. Apr. – 02. Juli, 12x**
BIKUZ Sporthalle; € 72

3730-09 West *Sybille Pinnow*
Di, 10.00 – 11.00 Uhr, **16. Apr. – 02. Juli, 12x**
BIKUZ Sporthalle; € 72

Abends

3730-12 West *Sybille Pinnow*
Mi, 18.00 – 19.00 Uhr, **07. Feb. – 20. März, 7x**
Haus Sindlingen; € 42

3730-13 West *Sybille Pinnow*
Mi, 19.00 – 20.00 Uhr, **07. Feb. – 20. März, 7x**
Haus Sindlingen; € 42

3730-18 West *Sybille Pinnow*
Mi, 18.00 – 19.00 Uhr, **17. Apr. – 03. Juli, 11x**
Haus Sindlingen; € 66

3730-19 West *Sybille Pinnow*
Mi, 19.00 – 20.00 Uhr, **17. Apr. – 03. Juli, 11x**
Haus Sindlingen; € 66

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.

3735-24 West *Elena Vieten*
Mo, 20.00 – 21.00 Uhr, **04. März – 01. Juli, 14x**
BIKUZ Sporthalle; € 84

Selbstverteidigung, Kampfkunst

Selbstverteidigung für Frauen

In der Beschäftigung mit Fragen von Gewalt gegen Frauen setzen wir uns mit unseren eigenen Grenzen auseinander. In Wahrnehmungsübungen und Rollenspielen werden verbale und körperliche Abwehrstrategien erprobt und eingeübt. Sie lernen die Möglichkeiten des eigenen Körpers zur Abwehr und Befreiung von Angriffen kennen und erfahren, wie Sie diese wirkungsvoll gegen Schwachstellen des Angreifers einsetzen können

Teilnahme erst ab 18 Jahren möglich

3770-01 West *Gunnar Schneider*
Sa, 10.00 – 16.15 Uhr, **16. März, 1x**
BIKUZ Sporthalle; € 48

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 Wahrnehmung

mungsübungen 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

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

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

Pilates, Stretching, Faszientraining

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.

3900-12 West Stefanie Langhammer
Do, 18.00 – 19.00 Uhr, **22. Feb. – 04. Juli, 13x**
BIKUZ Sporthalle; € 78

Pilates intensiv

Es erwartet Sie ein intensives Training zum Aufbau der tiefen Muskulatur unter Berücksichtigung der Pilatesprinzipien Atmung, Zentrierung und Kontrolle. Die kraftvoll ausgeführten Übungen verlangen Konzentrationsfähigkeit und ein gutes Körpergefühl. Daher eignet sich Pilates intensiv für Teilnehmende, die bereits an einem Grundkurs teilgenommen haben oder über allgemeine Fitnesserfahrung verfügen.

3920-04 West Stefanie Langhammer
Do, 19.00 – 20.00 Uhr, **22. Feb. – 04. Juli, 13x**
BIKUZ Sporthalle; € 78

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

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 Gerüsts
- 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

3960-05 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.

Workshop

3971-01 West Susan Guttzeit
Sa, 10.00 – 13.15 Uhr, **16. März, 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 24

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).

Workshop

3991-03 West Satu Panzner
Sa, 12.30 – 15.30 Uhr, **25. Mai, 1x**
BIKUZ Sporthalle; € 24



Deutsch als Fremdsprache

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

Sie möchten einen Deutschkurs an der Frankfurter VHS besuchen?

Sie erreichen uns über unser

Info-Telefon Deutschkurse: 069 212-71511

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

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

Mo + Mi 13 – 18 Uhr
Di + Do 10 – 13 Uhr

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

vhs.frankfurt.de/Termin

oder telefonisch unter 069 212-71511



Sie zahlen Ihren Kurs selbst?

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

vhs.frankfurt.eurotest.me



Weitere Informationen online unter:
vhs.frankfurt.de/termin

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

Sprachen

Sprachenlernen öffnet Welten!

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

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

Test und Beratung sind kostenfrei.

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

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

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

Englisch: Do, 15 – 17 Uhr (Tel. 069 212-71122)
 Französisch: Do, 16 – 17 Uhr (Tel. 069 212-71541)
 Italienisch: Mo – Fr, 10 – 13 Uhr (Tel. 069 212-37662)
 Spanisch: Do, 15 – 16 Uhr (Tel. 069 212-71541)

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

Unseren Onlinetest finden Sie unter

vhs-frankfurt.eurotest.me



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

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

Englisch

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

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

4216-16 West Martin Ptasinski

Di + Do, 18.30 – 20.45 Uhr,

16. Mai – 11. Juli, 15x

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 200

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

te 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

4221-15 West *Lilit Onanyan*

Di, 19.00 – 21.15 Uhr, **20. Feb. – 25. Juni, 15x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 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

4223-35 West *Lilit Onanyan*

Mi, 19.00 – 21.15 Uhr, **21. Feb. – 26. Juni, 15x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 200

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 Gerginová*

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

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 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

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

Englisch B1+.2

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

4243-30 West N.N.

Mo + Mi, 18.00 – 20.15 Uhr,

22. Mai – 10. Juli, 15x

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 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 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 7 – 9

4279-20 West Petra Gerginov

Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **22. Feb. – 04. Juli, 15x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 200

Italienisch

Italienisch A1.1

Standardkurs – Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

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

4404-86 West N.N.

Sa, 11.00 – 13.15 Uhr, **02. März – 11. Mai, 10x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 135

Kroatisch

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.superknjizara.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 Bukvić

Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **05. März – 02. Juli, 15x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 200

Polnisch

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

Schwedisch

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

Spanisch

Spanisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

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

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

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

Lektionen 1 – 4

4512-67 West *Beatriz Enders*

Sa, 11.00 – 13.15 Uhr, **02. März – 11. Mai, 10x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 135

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



VHS-Online-Sprachtest

Testen Sie kostenlos und unverbindlich Ihre Fremdsprachenkenntnisse!

Unter **vhs-frankfurt.eurotest.me** können Sie Ihre Kenntnisse (Lese- und Hörverstehen) in den Sprachen Dänisch, Deutsch, Englisch, Französisch, Italienisch, Norwegisch, Schwedisch und Spanisch selbst testen.





Beruf, Karriere, Computer, Internet

Computer und Internet

Fit am Computer

Windows 11 und Internet

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

Inhalte:

Effizient mit Tastatur und Maus arbeiten

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

Voraussetzung: Keine oder wenig Erfahrung im Umgang mit dem Computer

5014-03 West Biljana Varzic

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **20. + 21. Apr., 2x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 110

Zweite Schritte am Computer

Windows 11, Dateiverwaltung, Internetrecherche, Word und Outlook 2021

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

Inhalte:

- Bedienung der Windows 11 Oberfläche
- Dateiverwaltung mit dem Explorer
- Einstellungen von Browsern und Suchmaschinen

- Word und Outlook 2021 für Kommunikations- und Organisationszwecke effizient nutzen

Voraussetzung: Erste Erfahrungen im Umgang mit Computer und Internet

Bitte mitbringen: USB-Stick

Hinweis:

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

5016-05 West Biljana Varzic

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **29. Juni + 06. Juli, 2x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 110

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

Endlich Ordnung auf dem Laptop/PC

Sicher, schnell und einfach Daten verwalten mit dem Windows Explorer

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

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

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

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

5019-03 West Biljana Varzic
So, 14.00 – 17.15 Uhr, **07. Juli, 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 30

Smartphones und Tablets

Smartphone Android – Grundfunktionen

Für alle, die ihr Smartphone besser verstehen möchten

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

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

Bitte mitbringen: Smartphone, Ladekabel

5065-04 West Biljana Varzic
Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **16. + 18. Apr., 2x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 65

Smartphone Android – Apps installieren und sicher nutzen

Erweitern Sie die Möglichkeiten Ihres Smartphones

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

Betriebssystems sowie den Datenschutzeinstellungen. Kostenfreies WLAN ist vorhanden.

Voraussetzung: Erfahrung im Umgang mit Ihrem Android Smartphone

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

5066-04 West Biljana Varzic
Di, 18.00 – 21.15 Uhr, **14. Mai, 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 35

Textverarbeitung

Word 2021 I

Basiswissen für den Einstieg

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

Inhalte u.a.:

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

Speicheroptionen, PDF, OneDrive

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

5100-04 West Peter Specht
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **08. + 09. Juni, 2x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 130, Mat. Kosten € 5

Tabellenkalkulation

Excel 2021 I

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

Inhalte u. a.:

- Struktur und Handhabung des Excel-Arbeitsbildschirms
- Aufbau und Aufbereitung von Tabellen und Mappen
- Einfache Rechenoperationen

- Formatieren von Tabellen
- Elementare statistische Funktionen
- Ausfüllen von Datenreihen
- Relative und absolute Zell-Adressierung
- Druckvorbereitung

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

5140-08 West Klaus-Dieter Schmidt

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **27. + 28. Apr., 2x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 130, Mat. Kosten € 5

Excel 2021 I + II

Intensivkurs Tabellenkalkulation (Einstieg)

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

Inhalte u.a.:

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

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

5141-04 West  Klaus-Dieter Schmidt

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **18. – 22. März, 5x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 300, Mat. Kosten € 10

Excel 2021 II

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

Inhalte u.a.:

- Diagramme erstellen und gestalten

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

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

5142-08 West Klaus-Dieter Schmidt

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **25. + 26. Mai, 2x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 130, Mat. Kosten € 5

Präsentation

PowerPoint 2021 I

Basiswissen für den Einstieg

Ansprechende Präsentationen gehören heute zum beruflichen Alltag. Geht es darum eigene Ideen, Arbeitsergebnisse oder Projekte vor Publikum darzustellen, erwarten wir neben dem mündlichen Vortrag eine optisch ansprechende Aufbereitung. Das Präsentations-Programm PowerPoint bietet dazu umfassende Möglichkeiten.

Inhalte u.a.:

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

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

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

5230-02 West Peter Specht

Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **24. Feb., 1x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 70, Mat. Kosten € 5

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

Kombinationskurse – MS Office

Word, Excel und PowerPoint 2021 I

Intensivkurs Textverarbeitung, Tabellenkalkulation, Präsentation (Einstieg)

In diesem Kurs machen Sie sich von Grund auf mit Word, Excel und PowerPoint 2021 vertraut. Der Kursbesuch eignet sich auch für diejenigen, die ihre selbstständig erworbenen Kenntnisse in Word, Excel und PowerPoint auffrischen und effektive Arbeitsweisen einüben möchten. Anhand von praxisorientierten Beispielen werden u.a. folgende Inhalte behandelt:

- Word: Texteingabe, -korrektur, Zeichen-, Absatz- und Seitenformatierung, Aufzählung und einfache Nummerierung
- Excel: Aufbau, Aufbereitung und Formatieren von Tabellen, einfache Rechenoperationen, relative und absolute Zelladressierung
- PowerPoint: einfache Präsentation erstellen, Folientexte gestalten, Designs anwenden und verändern

Die Inhalte sind identisch mit den Kursen Word 2021 I, Excel 2021 I und PowerPoint 2021 I.

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

5272-08 West  Klaus-Dieter Schmidt

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **01. – 05. Juli, 5x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 300, Mat. Kosten € 15

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

Social Media Marketing

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 verfass-

ten Texte (mit und ohne KI) werden gemeinsam mit der Kursleitung im Plenum besprochen.

5434-06 West  Armin Gemmer

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

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 300

Webdesign und Webentwicklung

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  Barbara Funke

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **03. – 07. Juni, 5x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 300



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

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

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

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

Information und Beratung

Dana Jochim

Telefon: 069 212-40611

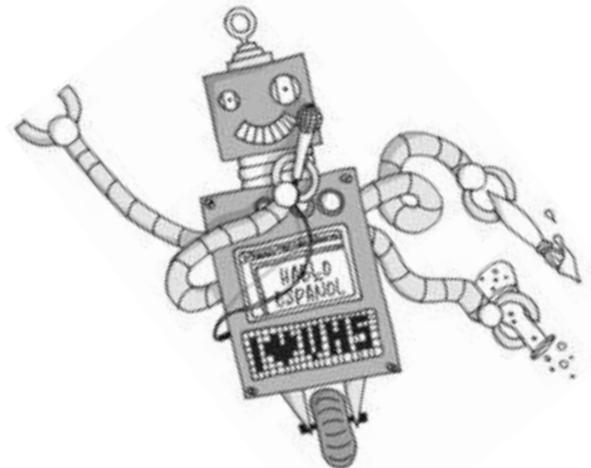
E-Mail: dana.jochim.vhs@stadt-frankfurt.de

Annette Lück

Telefon: 069 212-39834

E-Mail: junge.vhs@stadt-frankfurt.de

Internet: vhs.frankfurt.de/jungevhs



Selbstbewusstsein und Selbstbehauptung

Nicht mit mir!

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung kompakt, 7 – 12 Jahre

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



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

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

%

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.

Aktiv im Alter

Spezielle Angebote für ältere Teilnehmende

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

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

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

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

Information und Beratung

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

Daniela Lieske

Telefon: 069 212-37963

Für die Bereiche Gedächtnstraining, Computer, Internet und Mobilgeräte:

Marco Mayer

Telefon: 069 212-73226

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

Internet: vhs.frankfurt.de/aktivimalter

Frankfurter Plattform 55+

Die Frankfurter Plattform 55+

Einführung in die Nutzung und Funktionen

Seit Mitte 2023 gibt es die „Frankfurter Plattform 55+“ (frankfurter-plattform-55plus.de), eine Internetseite die speziell ältere Frankfurter:innen anspricht.

Gemeinsam mit vielen Vertreter:innen aus der Seniorbildung und -beratung wurde die zentrale, dynamische Internet-Plattform mit stadtweiten Bildungs- und Beratungsangeboten für ältere Menschen umgesetzt. Ein besonderes Merkmal ist die Suche in der Nähe Ihres Standortes/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.

7110-07 West Marco Mayer

Do, 14.00 – 15.45 Uhr, **14. März, 1x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum, entgeltfrei

7110-13 West Marco Mayer

Do, 10.00 – 11.45 Uhr, **11. Juli, 1x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum, entgeltfrei

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

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

Gymnastik 60+

Beweglich bleiben, beweglicher werden

7134-05 West Jasmin Herkelmann

Di, 08.45 – 09.45 Uhr, **13. Feb. – 18. Juni, 16x**

Begegnungszentrum Birminghamstr.20; € 96

7134-11 West Jasmin Herkelmann

Mi, 10.00 – 11.00 Uhr, **14. Feb. – 26. Juni, 16x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 96

7134-13 West Jasmin Herkelmann

Mi, 11.00 – 12.00 Uhr, **14. Feb. – 26. Juni, 16x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 96

Karate 55plus ohne Kampfübungen

7141-01 West Peter Frickhofen

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

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 7

7141-04 West Peter Frickhofen

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

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 105

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 B2

7142-30 West Ursel Schoeltzke

Mi, 09.30 – 11.00 Uhr, **21. Feb. – 19. Juni, 15x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 130

Mein erstes/neues Smartphone

Einführung und Starthilfe

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

iPad und iPhone

Grundlagen

7167-03 Mechthild Schwetjke

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

7167-11 West Natascha Milrath
Mo, 10.00 – 13.15 Uhr,
03. Juni, 24. Juni, 22. Juli, 3x
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 67

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 bewandertes“ jugendlicher Experte ganz individuell auf Ihre Fragen ein – entweder vor Ort an der VHS oder online über Zoom. Sie erhalten auch wertvolle kleine Tipps und Tricks in der Bedienung. Anfänger:innen empfehlen wir erst 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-Unterrichtsorte

Höchst

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum / VHS-Zentrum West
Michael-Stumpf-Straße 2, 65929 Frankfurt a.M.



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

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

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 → Höchst
Markt

Nied

Begegnungszentrum Birminghamstraße 20,
65934 Frankfurt a.M.



Tram 11+21 → Birminghamstraße

Sindlingen

Haus Sindlingen, Sindlinger Bahnstraße 124, 65931 Frankfurt a.M.
S1 → Sindlinger Bahnhof



Unterliederbach

Institut Rummel, Königsteinerstraße 167, 65929 Frankfurt a.M.
Bus 58 → Königsteiner Straße

Senioren-Initiative Höchst, Gebeschusstraße 44,
65929 Frankfurt am Main



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

Volkshochschule Frankfurt am Main

Sonnemannstraße 13
60314 Frankfurt am Main

VHS-Zentrum West (BiKuZ)

Michael-Stumpf-Straße 2
65929 Frankfurt am Main, Höchst

Telefon 069 212-71501

Fax 069 212-71500

E-Mail vhs@frankfurt.de

Internet vhs.frankfurt.de



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



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