

# Programm Nord

Das VHS-Kursangebot im  
Frankfurter Norden



**ALLES NEU?**

Auf dem Weg in die Stadt der Zukunft

Programm  
Frühjahr/Sommer 2025



# Inhalt

Kursanmeldung und Information.....	4
Stadt der Zukunft .....	6
Junge VHS.....	8
Aktiv im Alter .....	10
Frankfurter Plattform 55+.....	11
Raum 74 und Grundbildung .....	11
VHS-Unterrichtsorte.....	82

 Gesellschaft, Politik, Psychologie.....	12
 Frankfurt, Region, Umwelt .....	20
 Kunst, Kultur, Kreativität .....	22
 Gesundheit .....	40
 Deutsch als Fremdsprache.....	59
 Sprachen.....	60
 Beruf, Karriere, Computer, Internet .....	67
 Grundbildung, Besseres Deutsch.....	81

# Kursanmeldung und Information

## Online

Buchen Sie Ihren Wunschkurs rund um die Uhr im Internet:

**vhs.frankfurt.de**

---

## Per Telefon

**Info-Telefon 069 212-71501**

Mo – Fr 9.00 – 20.00 Uhr

---

## Schriftlich

**i** Schriftliche Anmeldung immer 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 Kopie Ihrer Berechtigung bei.

**E-Mail** vhs@frankfurt.de

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

---

## Persönlich

Aktuelle Informationen zu unseren Öffnungszeiten und zur Terminvereinbarung finden Sie im Internet unter

**vhs.frankfurt.de/Anmeldung**

### VHS-Zentrum Nord (NWZ)

Nordwestzentrum

Tituscorso 7, 60439 Frankfurt am Main

Di 10.00 – 13.00 Uhr, 14.00 – 17.00 Uhr

Fr 10.00 – 13.00 Uhr, 14.00 – 16.00 Uhr

Bitte beachten Sie die eingeschränkten Servicezeiten während der Schulferien.

Sie finden diese unter

vhs.frankfurt.de/anmeldung



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



Keine schriftliche Anmeldung, **i** Informationsblatt zur Veranstaltung,

Bildungsurlaub, TN = Teilnehmer:in

Änderungen und Druckfehler vorbehalten.

## 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](https://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

(Stand: 1. November 2024. Die aktuelle Rahmenentgeltordnung finden Sie unter [vhs.frankfurt.de](https://vhs.frankfurt.de))

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.


# ALLES NEU?

Auf dem Weg in die Stadt der Zukunft

WER HAT RECHT? PETER FOX, DER DIE „ZUKUNFT PINK“ MALT? ODER DOCH DIE SEX PISTOLS MIT IHREM TROTZIGEN „NO FUTURE“?

In mehr als 70 Kursen und Veranstaltungen wollen wir uns gemeinsam mit Ihnen auf den Weg machen – in das Frankfurt der Zukunft. Was kommt? Was bleibt? Und: Was wünschen wir uns eigentlich für die Zukunft?

Übers Morgen reden, schon heute – mit unserem Themenschwerpunkt „Stadt der Zukunft“ an Ihrer Volkshochschule Frankfurt.



**STADT DER ZUKUNFT  
HEUTE MACHEN**  
Freuen Sie sich auf unsere  
große Auftaktveranstaltung  
am Fr, 28. März 2025!

Wer kommt und  
was genau Sie erwartet –  
das alles erfahren Sie  
ab Februar unter  
[vhs.frankfurt.de/  
blickindiezukunft](https://vhs.frankfurt.de/blickindiezukunft)



vhs

## ZUSAMMENHALTEN

### Stabilität in Krisenzeiten. Chancen und praktische Ansätze für eine stabile Zukunft

0107-02: Sa + So, 10 – 16 Uhr,  
10. + 11. Mai, 2x

### Soziale Kompetenzen in einer digitalen Welt

0107-04: Do, 10 – 12.15 Uhr,  
8. Mai – 12. Juni, 5x

### Menschen begegnen – Souverän und offen im Alltag

0107-14: Fr, 18 – 20 Uhr, Sa, 12 – 16 Uhr,  
14. + 15. März, 2x

### Antisemitismus im Alltag begegnen

0108-10: Di + Mi, 18.30 – 20 Uhr,  
01. + 02. Apr., 2x

### Zukunft Inklusion – Wie kann sie aussehen?

9800-47: Do, 17 – 20 Uhr, 24. Apr., 1x  
9800-48: Do, 17 – 20 Uhr, 15. Mai, 1x

## BEWUSST LEBEN

### Autark Strom produzieren mit einer solaren Inselanlage

0300-07: Do, 18 – 20 Uhr, 13. März, 1x

### Mit alltäglichen Entscheidungen in die Zukunft investieren

0301-10: Sa, 14 – 17 Uhr, 22. März, 1x

### So bringen Sie die Energiewende in die Küche

3208-02: So, 13 – 16 Uhr, 06. Apr., 1x

### Das etwas andere Outdoor Training

Preungesheim – 3814-01: Di, 11 – 12 Uhr,  
22. Apr. – 20. Mai, 5x  
Hafenpark – 3814-02: Mi, 11 – 12.15 Uhr,  
23. Apr. – 21. Mai, 5x

### Frankfurt unverpackt, fair und lecker!

0301-20: Sa, 13 – 16 Uhr, 28. Juni, 1x

## ARBEITEN

### Online: Green jobs?

0300-08: Di, 18 – 19.30 Uhr, 18. März, 1x

### Effektives Social Media Management mit ChatGPT

5422-01: Sa, 10 – 17 Uhr, 22. Feb., 1x

### Professionell texten mit ChatGPT & Co.

5433-01: Mo – Fr, 9 – 16 Uhr,  
12. – 16. Mai, 5x  
5433-03: Mo – Fr, 9 – 16 Uhr,  
18. – 22. Aug., 5x

## VERSTÄNDIGEN

### Kreativtechniken für eine gute Vorschlagsentwicklung

0107-04: Do, 10 – 12.15 Uhr,  
08. Mai – 12. Juni, 5x

### Slawische Kulturtage

4471-01: Sa + So, 24. + 25. Mai

### English Language Day

Sa, 26. Apr.

## STADT WEITERDENKEN

### Gesellschaftliche Transformation des Wohnens

0010-31: Do, 19 – 21 Uhr, 06. Feb., 1x

### Green City Tour – Ostend im Wandel

0206-10: Fr, 16.30 – 18.30 Uhr, 04. Apr., 1x

### 100 Jahre Neues Frankfurt

Bornheimer Hang –  
0206-18: Do, 16.30 – 18.30 Uhr, 15. Mai, 1x  
Nordweststadt –  
0206-19: Do, 17 – 19 Uhr, 12. Juni, 1x  
Riedberg –  
0206-20: Do, 17 – 19 Uhr, 10. Juli, 1x

### Gemeinschaftliches Wohnen. Innovative Architektur und demokratische Organisation für die Stadt der Zukunft

0703-03: Do, 18 – 20.30 Uhr, 20. Febr., 1x

## MITMACHEN

### Zukunftswerkstatt – Main Frankfurt

0703-20: Sa, 13 – 17 Uhr, 29. März, 1x

### Handwerkszeug zur politischen Teilhabe

Höchst – Sa, 10 – 15 Uhr, 05. Apr., 1x  
Ostend – Sa, 10 – 15 Uhr, 30. Aug., 1x

### Moderne Stadtfotografie:

#### „100 Jahre Neues Frankfurt“

2412-13: Fr, 18 – 21 Uhr, Sa, 17 – 19 Uhr,  
So, 11.15 – 16.15 Uhr, 07. – 09. März, 3x

### Einführung: Frankfurter Plattform 55+

7110-01: Mi, 14 – 15.30 Uhr, 2. Apr., 1x  
7110-03: Do, 11 – 12.45 Uhr, 22. Mai, 1x  
7110-05: Mi, 11 – 12.45 Uhr, 25. Juni, 1x  
7110-07: Mi, 14 – 15.30 Uhr, 2. Juli, 1x

Mehr Infos zu unserem  
Schwerpunkt unter  
[vhs.frankfurt.de/stadtderzukunft](https://vhs.frankfurt.de/stadtderzukunft)



# Junge VHS

VHS-Kurse für alle zwischen 6 und 18 Jahren

**Dass die VHS ein umfangreiches Weiterbildungsprogramm für Erwachsene bietet, ist bekannt. Wussten Sie schon, dass wir viele Kurse speziell für Kinder und Jugendliche anbieten? Kinder ganz groß – das ist die Grundidee der Jungen VHS.**

Seit mehr als 20 Jahren macht die VHS aktive Kinder- und Jugendbildung für die Erwachsenen von morgen. Der Blick geht über den (schulischen) Tellerrand hinaus und möchte die Angebote, die über Schulen, in Jugendhäusern, Vereinen oder andere Institutionen organisiert werden, ergänzen.

Bei der Jungen VHS dreht sich alles um die Wünsche und Bedürfnisse der 6- bis 18-Jährigen. Ob Kreativtechniken, Bewegungsangebote, Lernförderung oder Digitale Medien – Kinder und Jugendliche haben die Möglichkeit, sich auszuprobieren und mit viel Spaß neue Entdeckungen zu machen.

Und falls der richtige Kurs nicht dabei ist: Was nicht ist, kann ja noch werden. Lassen Sie uns einfach wissen, welche Angebote Ihren Kindern fehlen. Wir freuen uns auf Ihre Anregungen!

Und jetzt viel Spaß beim Entdecken unseres Angebots! Das finden Sie online unter [vhs.frankfurt.de/jungevhs](http://vhs.frankfurt.de/jungevhs) – oder in unserer Broschüre.

## Information und Beratung

Dana Jochim

Telefon: 069 212-40611

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

Annette Lück

Telefon: 069 212-39834

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

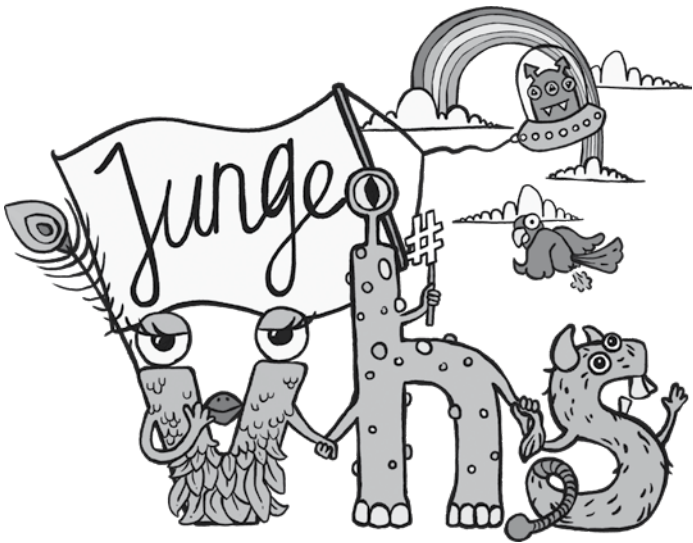
**[vhs.frankfurt.de/jungevhs](http://vhs.frankfurt.de/jungevhs)**



## Unsere Angebote im Überblick

Unsere Broschüren „Junge VHS“ und „Hochbegabtenzentrum“ liegen an den VHS-Standorten sowie bei der Stadtbücherei und in Stadtteilbibliotheken aus.





## Hochbegabten- zentrum der VHS Frankfurt

Offene Ohren für schlaue Köpfe und eine Vielzahl von Kursen im neuen Programm! Das Hochbegabtenzentrum im Nordwestzentrum (Tituscorso 7) fördert hochbegabte und besonders interessierte Kinder und Jugendliche mit außerschulischen Angeboten. Eltern, Lehrer:innen und Erzieher:innen informieren wir zu Diagnose und Fördermöglichkeiten und laden zu Themenabenden ein.

### Vereinbaren Sie noch heute Ihr Informationsgespräch!

Telefonische Sprechzeiten

Petra Laubenstein, Tel. 069 212-44484

N.N., Tel. 069 212-44485

Di 10.00 – 13.00 Uhr

Mi + Do 13.00 – 17.00 Uhr

E-Mail:

hochbegabtenzentrum.vhs@stadt-frankfurt.de

[vhs.frankfurt.de/hbz](https://www.vhs.frankfurt.de/hbz)

# Aktiv im Alter

Kurse für Senior:innen

## Neues lernen, den Horizont erweitern, Gleichgesinnte treffen – das ist keine Frage des Alters!

Die Volkshochschule Frankfurt am Main bietet eine Vielzahl an Kursen und Veranstaltungen zu unterschiedlichen Themen an. Da ist sicher auch was für Sie dabei.

Sie bevorzugen ein Angebot unter Gleichaltrigen und suchen einen Kurs zu Themen, die Sie als ältere Teilnehmer:innen in besonderem Maße betreffen? Da haben wir was für Sie. Ein Programm, das wir speziell auf die Wünsche älterer Besucher:innen unserer Volkshochschule zugeschnitten haben. Es trägt den Titel „Aktiv im Alter“.

## Mehr als 290 Angebote für Ältere

Bei „Aktiv im Alter“ erwarten Sie mehr als 290 Angebote – die dazugehörige Programm-Broschüre finden Sie im Internet unter [vhs.frankfurt.de/aktivimalter](http://vhs.frankfurt.de/aktivimalter) sowie kostenlos zum Mitnehmen unter anderem an den VHS-Standorten sowie in der Stadtbücherei und den Stadtteilbüchereien.

Gehen Sie mit „Aktiv im Alter“ auf Entdeckungsreise. Lernen Sie, moderne Medien wie Smartphone oder Tablet sicher zu bedienen. Trainieren Sie Körper und Geist. Geben Sie Ihrer Kreativität neuen Schwung. Für alle „Aktiv im Alter“-Kurse gilt: Inhalte, Lerntempo und Methoden orientieren sich an den Bedürfnissen der Teilnehmenden. Die Veranstaltungen finden in der Regel werktags, tagsüber und meist wohnortnah statt.

Bleibt eigentlich nur noch eine Frage: Wann werden Sie „Aktiv im Alter“?

## Sie haben Fragen zu „Aktiv im Alter“?

Dann sollten Sie die auf keinen Fall für sich behalten.

Kommen Sie auf uns zu und schreiben Sie uns an [aktiv-im-alter.vhs@stadt-frankfurt.de](mailto:aktiv-im-alter.vhs@stadt-frankfurt.de)



Unsere Broschüre „Aktiv im Alter“ liegt an den VHS-Standorten sowie bei der Stadtbücherei und in Stadtteilbibliotheken aus.



## Alles auf einen Klick – mit der Frankfurter Plattform 55+!

Schon auf [frankfurter-plattform-55plus.de](http://frankfurter-plattform-55plus.de) vorbeigesurft?

Dort ist die Frankfurter Plattform 55+ zuhause – der zentrale Zugang für Bildung, Begegnung und Beratung in Ihrer Nähe.

Egal, ob Sie sich informieren wollen oder auf der Suche nach Unterstützung sind: Hier werden Sie fündig!

 [frankfurter-plattform-55plus.de](http://frankfurter-plattform-55plus.de)



### RAUM 74 – Lernraum für Grundbildung

Briefe lesen, Preise vergleichen, Formulare ausfüllen?

Kommen Sie im VHS-Zentrum Sonnemannstraße vorbei.

Ohne Anmeldung. Kostenfrei. Aktuelle Öffnungszeiten unter [vhs.frankfurt.de/raum74](http://vhs.frankfurt.de/raum74)

Mehr Infos



QR-Code scannen



# Gesellschaft, Politik, Psychologie

## Diversität und Zusammenleben

### LEA Leseklub: Lesen in Einfacher Sprache

#### LEA Leseklub® (Nordwestzentrum)

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

Sie müssen nichts bezahlen.

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

**0105-55 Nord** Ehrenamtlichen Team Lebenshilfe e.V.

Do, 17.00 – 18.00 Uhr, **20. März – 26. Juni, 10x**

Nordwestzentrum; Entgeltfrei

### Sprach-Café im NWZ

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

**0105-58 Nord** Ehrenamt Team

Mi, 11.30 – 13.00 Uhr, **23. Apr. – 02. Juli, 11x**

Nordwestzentrum; Entgeltfrei

## Geschichte

### Schlachtfelder des Altertums zwischen Prähistorie und Spätantike

Es waren z.T. entscheidende Momente in der Geschichte: 1274 v.Chr. trennen sich Ägypter und Hethiter in einer unentschiedenen Schlacht bei Kadesh und schlossen schließlich einen Friedensvertrag ab. Der Lyderkönig Krösus lässt sich von Kyros II. 541 v.Chr. strategisch schachmatt setzen, bei Marathon gelingt Miltiades 490 v.Chr. ein legendärer Sieg über die Perser. Der bildreiche Vortrag erklärt die Hintergründe von Alexanders Siegen bei Issos und Gaugamela, die römischen Siege (und Niederlagen) gegen Pyrrhos, Hannibal und die Kelten, Caesars taktische Meisterleistungen und schließlich die überlieferten großen Waffengänge der Spätantike und Völkerwanderung. Auch wird die Schlachtfeldarchäologie ein Thema sein (Tollensetal um 1250 v.Chr. / Varus-Schlacht 9 n.Chr./ Harzhornereignis im 3.Jh.n.Chr.).

**0705-22 Nord** Mario Becker  
Di, 19.00 – 21.00 Uhr, **25. Feb., 1x**  
Nordwestzentrum; € 12

### Mykene, Troja und die verlorene Welt der Ägäis

Der Vortrag zeigt das Nebeneinander von Sage/Mythos und der archäologischen Erforschung der bronzezeitlichen Fundstätten im griechisch-kleinasiatischen Raum. Dazu gehören die Anfänge archäologischer Forschung vor und nach den Ausgrabungen Schliemanns in Troja und Mykene, wie auch die Entdeckungen von Spiridon Marinatos auf Santorin und die Erforschung der minoischen Kultur Kretas. Der Vortrag zeigt bildreich die wichtigsten Fundstätten, die Hintergründe der Ausgrabungen und deren Bedeutung.

**0705-23 Nord** Mario Becker  
Di, 19.00 – 21.00 Uhr, **11. März, 1x**  
Nordwestzentrum; € 12

### Neues aus der Archäologie – die letzten 30 Jahre

Immer wieder gibt es Überraschendes und Kurioses aus dem großen Bereich der modernen Archäologie zu berichten. Spektakuläre Neufunde und neue Erkenntnisse – ein gänzlich erhaltener Dolch aus der Zeit der Germanenkriege, die Chauvet-Höhle in Südfrankreich, ein Massengrab im Hafenort Phaleron, ein römischer Wagenfund in Vinkovci oder der wohl besterhaltene römische Paradehelm von Crosby Garrett: der Vortrag stellt bildreich einen bunten Strauß spannender Fälle vor und gibt Anlass zur Diskussion.

**0705-24 Nord** Mario Becker  
Di, 19.00 – 21.00 Uhr, **01. Apr., 1x**  
Nordwestzentrum; € 12

## Recht

### **Ratgeber Recht – informieren, verstehen, handeln!**

#### **Das neue Betreuungsrecht**

Zum 01.01.2023 wurde das seit dem Jahre 1992 geltende Betreuungsrecht umfassend reformiert.

Durch die Änderungen wurde u.a. die Selbstbestimmung der unterstützungsbedürftigen Personen gestärkt. Außerdem wurde ein Notvertretungsrecht für Ehegatten und eingetragene Lebenspartner/-innen eingeführt.

Im Kurs werden u.a. folgende Themen behandelt:

- Aufgabenkreis und Pflichten des gesetzlichen Betreuers
- Vorsorgevollmacht
- Betreuungsverfügung
- Patientenverfügung

**0706-27 Nord** Heike Rath-Eidebenz  
Sa, 09.30 – 17.45 Uhr, **12. Juli, 1x**  
Nordwestzentrum; € 50

### **Abendkurse für Schöffinnen und Schöffen**

#### **Das Strafsystem des StGB: Strafrahmen – Strafzumessung – Bewährung**

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

**0707-23 Nord** Klaus-Dieter Drescher  
Mo, 19.00 – 21.00 Uhr, **31. März, 1x**  
Nordwestzentrum; € 12

## Religion, Philosophie, Weltanschauung


### Von der Antike über Kant zur Moderne

#### Freiheit, Gerechtigkeit, Demokratie im Spiegel der Zeiten

Mittels der philosophischen Reflexion diskutieren wir die Möglichkeiten von Freiheit, Gerechtigkeit und Demokratie. Von der Antike, über die Zeitenwende der Französischen Revolution bis zur Aufklärung des Immanuel Kant und weiter zur Neuzeit, werden wichtige Themen erklärt und diskutiert. Höhepunkt wird die Auseinandersetzung mit der Moderne sein! Welchen Problemen sind wir ausgesetzt und welche ethischen Herausforderungen müssen angepackt werden?

Ziel ist eine Auseinandersetzung mit Begriffen und deren Rechtfertigung, mit denen wir zwar selbstverständlich umgehen, die wir aber oft nicht eindeutig definieren können. Dies soll hier geschehen, um zu wissen und zu verstehen, worüber wir eigentlich sprechen und warum wir uns in den Diskurs um diese Werte einbringen müssen!

Sie haben Fragen? Informationen erhalten Sie von Miriam Claudi 069 212 44093 oder per Mail: [miriam.claudi.vhs@stadt-frankfurt.de](mailto:miriam.claudi.vhs@stadt-frankfurt.de)

**0910-01 Nord**  *Dr. Florian Gernot Stickler*

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **31. März – 04. Apr., 5x**

Nordwestzentrum; € 280

### Die Entdeckung des eigenen Geistes

#### Zur Philosophie der persönlichen und gesellschaftlichen Achtsamkeit

Wie können wir trotz tiefgreifender Veränderungen und multipler Krisen ein glückliches Leben führen und das individuelle Leiden an der Gesellschaft durch konstruktives gemeinschaftliches Handeln und Verbundenheit ersetzen? Wie können wir unter Umständen, die unser persönliches Glück beeinträchtigen, Zufriedenheit erlangen? Antworten auf diese Fragen müssen in einem fundierten Verständnis unseres Selbst begründet sein. Dafür benötigen wir philosophisches Nachdenken und einen intuitiven, erlebnisbasierten Zugang zu uns selbst, wie ihn die Meditation ermöglicht. Die Kombination beider Wege zur Selbsterkenntnis führt zu einem ganzheitlichen Selbstverständnis des eigenen und des gesellschaftlichen Lebens. Sie erhalten gedankliche Anstöße, im Alltag anwendbare Achtsamkeitsstrategien und verschiedene Arten der Meditation, um der Welt mit Resilienz, Mitgefühl und innerer Stabilität zu begegnen.

Sie haben Fragen? Informationen erhalten Sie von Miriam Claudi 069 212 44093 oder per Mail: [miriam.claudi.vhs@stadt-frankfurt.de](mailto:miriam.claudi.vhs@stadt-frankfurt.de)

**0910-02 Nord**  *Maria Müller-Hornbach*

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

Nordwestzentrum; € 280

## Psychologie

### Lebens-Zeit

#### Wohin so schnell und warum?!

Jeder Mensch hat am Tag 24 Stunden zur Verfügung und nur ein Leben in diesem Leben. Was machen wir mit dieser Zeit? Was leben wir?

Hier wollen wir dem Phänomen der Zeit in unserem Leben nachgehen. Wir haben „zu wenig Zeit“, aber wofür? Was bedeutet „Zeit sparen“ und wie können wir eigentlich „Zeit verlieren“? Manchmal scheint die Zeit zu rasen, manchmal zieht sie sich ins Unendliche. Mit Hilfe von Impulsen und konkreten Übungen werden wir unseren Zeit-Sinn schärfen und Ansätze für einen bewussteren Umgang mit unserer (Lebens-)Zeit kennenlernen.

**1003-26 Nord** *Dr. Robyn Handel*

Mi, 18.30 – 21.30 Uhr, **07. Mai, 1x**

Nordwestzentrum; € 24

### Dem inneren Kind eine Heimat geben

#### Lebendigkeit, Vertrauen und die eigene Schöpferkraft leben

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

Bitte mitbringen: ein Foto aus der Kinderzeit

Zusatzkosten: € 1,50 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

**1003-32 Nord** *Ulrike Blatter*

Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, So, 10.00 – 16.45 Uhr, **10. Mai + 11. Mai, 2x**

Nordwestzentrum; € 83



## Emotionsmanagement

Hier lernen Sie Methoden und Techniken kennen, um mit belastenden Gefühlen konstruktiv umzugehen. Ob Selbstzweifel, Schamgefühle, Prüfungsangst oder Wut: Schnell fühlen wir uns solchen Emotionen ausgeliefert, unsere Leistungsfähigkeit wird blockiert und/oder wir reagieren unangemessen.

Wir schöpfen aus den neuesten Erkenntnissen der Gehirnforschung, um zu erfahren, wie Ängste und andere Emotionen überwunden und Handlungsalternativen gewonnen werden können. Es werden Techniken u.a. aus der energetischen Psychologie und dem Neurolinguistischen Programmieren vorgestellt, mit denen Sie sich selbst aus Sackgassen heraushelfen können.

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

**1006-11 Nord** *Roxana Lazarides*

Sa, 13.00 – 18.00 Uhr, So, 10.00 – 17.00 Uhr, **22. März + 23. März, 2x**

Nordwestzentrum; € 76

## Wird mal Zeit für einen MUT-Ausbruch!

**Für alle, die Lust haben, privat oder beruflich etwas zu wagen**

Sind Sie bereit das, was Sie schon lange beschäftigt, anzugehen? Wie? Mit einem ersten Schritt – Ihrer Teilnahme an diesem MUT-ivierenden und aktivierenden Workshop.

Veränderungen können mit vielen Emotionen einhergehen. Daher liegt ein Schwerpunkt dieses Workshops auf der Psychologie des Gefühls MUT, um Ihnen zu helfen, Ihre Emotionen besser zu verstehen und sie konstruktiv für Ihr MUT-Projekt einzusetzen. Gemeinsam erforschen wir, wie Sie Ihre Komfortzone verlassen und sich aktiv für Veränderungen öffnen können. Dabei greifen wir auf bewährte Methoden wie die Heldenreise, das innere Team und Improvisationstheater zurück, um uns optimal auf Neues und Ungewisses vorzubereiten. Nutzen Sie diesen Workshop als Chance für persönliches Wachstum und lassen Sie Ihren Mut erblühen!

**1006-14 Nord** *Aleksandra Petrova*

So, 10.00 – 17.30 Uhr, **30. März, 1x**

Nordwestzentrum; € 53 / max. 8 TN

## Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg

**Miteinander statt Gegeneinander**

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

**1010-06 Nord** *Elke Wilhelm*

Sa, 09.30 – 18.30 Uhr, So, 09.30 – 17.30 Uhr, **12. Apr. + 13. Apr., 2x**

Nordwestzentrum; € 104

## Letzte Hilfe Kurs

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

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

**1010-28 Nord** Würdezentrum gUG

Di, 17.00 – 21.00 Uhr, **25. März, 1x**

Nordwestzentrum; Entgeltfrei

## Lern- und Gedächtnistraining

### Brainwalking

#### ... frischer Wind für Ihr Gehirn

Brainwalking ist eine ideale Kombination aus Denken und Bewegen und bringt uns auf richtig gute Ideen. Was bereits die alten Römer wussten, ist heute wissenschaftlich erwiesen. Trainieren Sie während eines „unvergesslichen“ Denkspaziergangs durch die Römerstadt zur Nidda Ihre Denkflexibilität, Konzentration und Kreativität. Sie lernen an der frischen Luft effektive Merktechniken kennen, mit denen sich auch komplexe Informationen schnell und einfach merken lassen. Angeleitet durch eine zertifizierte ganzheitliche Gedächtnistrainerin können Sie mit gezielten Koordinationsübungen, wie dem Jonglieren mit Tüchern und speziellen Fingerübungen, die Zusammenarbeit Ihrer beiden Gehirnhälften optimieren. Spaß ist garantiert! Bei starkem Regen findet ein Alternativprogramm im Unterrichtsraum statt.

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

**1018-11 Nord** Petra Wagner

Sa, 10.00 – 13.00 Uhr, **05. Apr., 1x**

Nordwestzentrum; € 24

## 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.

**1020-03 Nord** *Silke Manus; Hilal Denizhan*

So, 14.00 – 18.00 Uhr, **15. Juni, 1x**

Nordwestzentrum; Entgeltfrei



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



# Frankfurt, Region, Umwelt

## Märchen aus aller Welt

### „Mythen, Märchen und Musik aus Griechenland“

Diesmal entführt uns das märchenhafte Duo mit Elfriede Gazis als Erzählerin und Sonja Fiedler an der Konzertharfe nach Griechenland. Neben den überlieferten Mythen und Märchen berichtet die Erzählerin auch von ihren eigenen Recherchen in verschiedenen griechischen Regionen und präsentiert dazu eindrucksvolle Bilder einzelner Erzähler:innen. An der Harfe wird der Faden musikalisch aufgenommen und weitergesponnen. Lassen Sie sich an diesem Abend von einem wirklich „wahren Märchen“ überraschen und begeben Sie sich mit den beiden Künstlerinnen auf eine wunderbare virtuelle Reise nach Griechenland.

In Kooperation mit der Stadtbücherei Frankfurt

**0200-00 Nord** *Elfriede Gazis*

Fr, 19.00 – 21.00 Uhr, **14. Feb., 1x**

Treffpunkt: Stadtbücherei Frankfurt – Bibliothekszentrum

Nordweststadt; € 10

### Auf einen Tee mit Margarete Schütte-Lihotzky

Die Küche bildet seit jeher den Mittelpunkt eines Hauses und so ist auch die Frankfurter Küche das Herzstück des Ernst-May-Hauses. Während die Küchen bislang vorwiegend von Architekten entworfen wurden, ist es um 1926 erstmals eine Architektin, die sich dem Thema Einbauküche annimmt: Margarete Schütte-Lihotzky. Ihr ist dieser Nachmittag gewidmet und selbstverständlich treffen wir uns in ‚ihrer‘ Küche. Die Einrichtung und Gestaltung der Frankfurter Küche sowie ihre Einbindung in den Grundriss des Einfamilienreihenhauses, welches heute ein Musterhaus des Neuen Frankfurt ist, werden bei einer Tasse Tee erläutert.

NEU im  
Programm

Zusatzkosten: Eintritt € 5, ermäßigt € 3 (im Kurs zu zahlen)

In Kooperation mit der ernst-may-gesellschaft e.v.

**0208-05 Nord** *ernst-may-gesellschaft e.v.*

So, 17.00 – 18.30 Uhr, **16. Feb., 1x**

Treffpunkt: Ernst-May-Haus, Im Burgfeld 136; € 11

## Naturwissenschaften

### Themenreihe „Nachhaltige Chemie“ „Kunststoffe – Fantastic Plastic?“

NEU im  
Programm

Kunststoffe sind das moderne Sinnbild des Januskopfes. Einerseits liefern sie uns Materialien, auf die wir heute in vielen Bereichen nicht mehr verzichten können. Andererseits führen sie an vielen Stellen von ihrer Herstellung bis zur Entsorgung zu enormen Umweltproblemen. Welche Umweltprobleme entstehen durch Kunststoffe und wie kommt es dazu? Kann ein nachhaltiger Umgang mit Kunststoffen gelingen? Sind sogenannte Biokunststoffe eine Lösung? Diese und weitere Fragen sollen diskutiert werden, auch wenn es kaum befriedigende Antworten geben kann. In einem Praktikum können die Teilnehmenden selbst einfache chemische Experimente durchführen, um die Herstellung und Verwendung von (Bio-) Kunststoffen kennenzulernen.

**0401-03 Nord** Prof. Dr. Arnim Lühken; Dr. Edith Nitsche  
Sa, 10.00 – 14.00 Uhr, **22. Feb., 1x**

Treffpunkt: Otto-Stern-Zentrum, oberer Eingang Riedbergallee;  
€ 24

### „Nahrungsmittel – Der Mix macht's!“

Nachhaltige Ernährung hat verschiedene persönliche, gesellschaftliche und ökologische Aspekte. Pflanzliche Nahrungsmittel sollten grundsätzlich den Vorzug bekommen. Doch muss die Versorgung mit pflanzlichen Nahrungsmitteln vielschichtig betrachtet werden. Der Anbau, die Verarbeitung und die Verwendung pflanzlicher Rohstoffe und Nahrungsmittel werden vorgestellt und kritisch diskutiert. In einem Praktikum können die Teilnehmenden selbst einfache chemische Experimente durchführen, um die Gewinnung und Verwendung von pflanzlichen Nährstoffen und Nahrungsmitteln kennenzulernen.

**0401-04 Nord** Prof. Dr. Arnim Lühken; Dr. Edith Nitsche  
Sa, 10.00 – 14.00 Uhr, **17. Mai, 1x**

Treffpunkt: Otto-Stern-Zentrum, oberer Eingang Riedbergallee;  
€ 24



# Kunst, Kultur, Kreativität

## Tanz

### Line Dance – Not Only Country!

#### Für alle mit Grundkenntnissen

Für Tanzbegeisterte, die bereits Tanz- oder Bewegungserfahrung in anderen Sportarten haben.

Line Dance ist eine großartige Gelegenheit, um neue Menschen kennenzulernen, Spaß zu haben und gleichzeitig aktiv zu bleiben.

Der Vorteil ist, dass man Teil einer Tanzgemeinschaft sein kann, ohne auf eine:n feste:n Tanzpartner:in angewiesen zu sein. Jede:r tanzt für sich und gleichzeitig als Formation in Reihen und Linien.

Perfekt für Menschen, die Gruppendynamik erleben wollen.

Die Musik ist vielfältig, von aktuellen Hits bis zu zeitlosen Klassikern verschiedener Genres, wie Mambo, Cha Cha Cha, Rumba, Modern Country, Rock- und Popmusik. Die Grundschritte sind einfach zu erlernen und werden in vielen Choreografien wiederholt.

Orientierungsfähigkeit im Raum und Rhythmusgefühl erleichtern den Einstieg.

**2220-01 Nord** *Diana Schramm*

Di, 16.00 – 17.15 Uhr, **04. Feb. – 20. Mai, 14x**

Nordwestzentrum; € 105

### Sirtaki und andere griechische Tänze

Griechische Tänze sind mit ihren schönen Melodien beliebt. Sie

erlernen zum einen einige Basistänze. Zum anderen widmen

Sie sich leichteren und auch anspruchsvolleren Variationen des

berühmten Sirtaki, bekannt aus dem Film „Alexis Sorbas“, nach

der Musik von Mikis Theodorakis. Am Ende lernen Sie auch den

ursprünglichen Tanz zum Sirtaki, den uralten Hasapikos, den Tanz

der Metzger, kennen.

**2223-01 Nord** *Jens Klüsche*

So, 14.00 – 17.00 Uhr, **23. Feb., 1x**

Nordwestzentrum; € 24

### Tänze der Balkanländer

Die Tänze der Balkanländer mit ihren oft ,’krummen“ Rhythmen

und mitreißenden Melodien erfreuen sich auch bei uns zuneh-

mender Beliebtheit und bereichern jede Party und jedes Fest. Alle

können mitmachen und lernen schnell die kleinen Schrittkombina-

tionen, die unendlich, und manchmal mit sich steigendem Tempo, aneinandergereiht werden.

Der Workshop ist auch für Pädagog:innen interessant.

**2224-01 Nord** Jens Klüsche  
So, 13.00 – 17.15 Uhr, **11. Mai, 1x**  
Nordwestzentrum; € 32

## Musik

### Ukulele

#### zum Kennenlernen

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

Falls nicht auf einem Info-Blatt anders angegeben, bringen Sie bitte eine eigene Ukulele mit.

**2350-12 Nord** ⓘ Norbert Enz  
Sa, 11.00 – 17.00 Uhr, **31. Mai, 1x**  
Nordwestzentrum; € 42

### Gitarre

#### Aufbau I

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

Die aufgeführten Materialkosten beziehen sich auf Kursunterlagen.

**2353-13 Nord** Tillman Suhr  
Do, 18.00 – 19.30 Uhr, **13. Feb. – 05. Juni, 13x**  
Nordwestzentrum; € 117, Mat. Kosten € 5

#### für Fortgeschrittene

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

Die aufgeführten Materialkosten beziehen sich auf Kursunterlagen.

**2354-15 Nord** *Tillman Suhr*

Do, 19.30 – 21.00 Uhr, **13. Feb. – 05. Juni, 13x**

Nordwestzentrum; € 117, 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:

- Grundeinstellungen der Foto-App und Kamerafunktionsmöglichkeiten
- Foto-Apps für zusätzliche Einstellmöglichkeiten
- Grundlagen zu Blende, Belichtungszeit, Weißabgleich, ISO
- Bildgestaltung und Bildaufbau
- Objektive: Möglichkeiten und Auswirkungen
- Bilddatenübertragungswege auf andere Medien
- Stromversorgung per Powerbank und Alternativen
- Praktisches Zubehör: Display und Handyschutz, Haltesysteme, Stative, Fernauslöser
- Fazit: Smartphone, Kamera oder beides?

Die Materialkosten beinhalten umfangreiche Kursunterlagen.

Bitte mitbringen: vollgeladenes Smartphone mit Ladekabel

### Fokus auf iOS/iPhone

**2402-14 Nord** *Martin Schmidt*

Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **29. März, 1x**

Nordwestzentrum; € 47, Mat. Kosten € 6

### Fotografische Grundlagen für alle Kameratypen

Sie möchten die Funktionen Ihrer Kamera besser verstehen und effektiver nutzen? Mit praxisbezogenen Übungen festigen wir das Wissen zu Grundlagen, Technik und Bildgestaltung. Sie lernen, die wesentlichen Kameraeinstellungen gezielt einzusetzen. Leicht verständliche Erklärungen zu Blende, Belichtungszeit, Autofokus, Schärfentiefe, Brennweite, ISO oder Weißabgleich sowie Tipps und Tricks für schönere Fotos erweitern Ihre Fähigkeiten. Zusätzlich zum Grundlagenwissen haben Sie Gelegenheit, praxisbewährtes Fotozubehör auszuprobieren, z.B. Objektive, Filter, Stative, Schutz der Ausrüstung, bequeme Tragesysteme. On Top erhalten Sie jede Menge Tipps und Anregungen für Ihre Urlaubs- und Reisefotografie.



Die Materialkosten beinhalten umfangreiche Kursunterlagen.  
Bitte mitbringen: Kamera mit geladenem Akku, Speicherkarte

**2403-12 Nord** *Martin Schmidt*

So, 11.00 – 18.00 Uhr, **09. März, 1x**

Nordwestzentrum; € 47, Mat. Kosten € 16

## Bildnerisches Gestalten

### Zeichnen

#### Grundlagen

Es werden die Grundlagen des gegenständlichen Zeichnens vermittelt. An einfachen Gegenständen des Stilllebens wollen wir Licht- und Schattendarstellung, Perspektive, Strukturen und Kompositionsmethoden einüben und in verschiedene zeichnerische Techniken umsetzen. Im ständigen Wechsel zwischen Schauen, Zeichnen und Korrigieren wird hierbei das genaue Hinsehen gefördert.

Bitte mitbringen: Mind. 2-3 verschiedene Bleistifte (HB, B, u.a.) Radiergummi, Fineliner, Zeichenblock DIN A3, Lineal oder Geodreieck

**2512-10 Nord** *Anja Trifunovic*

Do, 18.30 – 20.30 Uhr, **20. Feb. – 27. März, 6x**

Nordwestzentrum; € 70

#### Aufbau

Vertiefen Sie Ihre Kenntnisse des gegenständlichen Zeichnens. Das genaue Beobachten und Sehen üben ist sowohl für Anfänger:innen, als auch für bereits erfahrene Zeichner:innen, die ihr Können erweitern möchten, wichtigste Grundlage. Mit der individuellen Begleitung durch die Kursleitung schulen Sie den Blick für das Wesentliche und lernen, Themen wie Licht- und Schattendarstellung, Perspektive und Räumlichkeit, Struktur und Proportion in einer Zeichnung umzusetzen.

Voraussetzung: Zeichnerische Grundkenntnisse

Bitte mitbringen: Mind. 2-3 verschiedene Bleistifte (HB, B, u.a.) Radiergummi, Fineliner, Zeichenblock DIN A3, Lineal oder Geodreieck

**2512-12 Nord** *Anja Trifunovic*

Do, 18.30 – 20.30 Uhr, **24. Apr. – 12. Juni, 6x**

Nordwestzentrum; € 70

### Skizzieren und Zeichnen

Skizze und Zeichnung sind eigenständige gestalterische Ausdrucksmittel und die Grundlage für jedes weitere bildnerische Gestalten. Anhand von Stillleben üben Sie das flüchtige Festhalten erster Eindrücke und ihre Umsetzung in ausgearbeitete Handzeichnungen. Dabei üben Sie auch die Kunst des Weglassens durch das

Setzen zeichnerischer Schwerpunkte. So konzentrieren Sie sich auf das Wesentliche und das Freilassen von Zeichenfläche. Ergänzend lernen Sie die grundlegenden Gesetzmäßigkeiten der Perspektive kennen und ihre Notwendigkeit für Größenverhältnisse, Raumwirkung und Bildaufbau.

Bitte Info-Blatt anfordern.

**2513-09 Nord** ⓘ *Johannes Westenberger*  
Sa + So, 11.00 – 16.00 Uhr, **15. März + 16. März, 2x**  
Nordwestzentrum; € 60

## Aquarellieren

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

### Grundlagen kompakt

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

Bitte Info-Blatt anfordern.

**2531-12 Nord** ⓘ *Johannes Westenberger*  
Sa + So, 11.00 – 16.00 Uhr, **05. Juli + 06. Juli, 2x**  
Nordwestzentrum; € 60

## Acrylmalerei

### Kompakt am Wochenende

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

Bitte Info-Blatt anfordern.

**2540-12 Nord** ⓘ *Johannes Westenberger*  
Sa + So, 11.00 – 16.00 Uhr, **10. Mai + 11. Mai, 2x**  
Nordwestzentrum; € 60

### für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

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

Bitte mitbringen: vorhandenes Material (siehe Info-Blatt), weitere Materialbesprechung am ersten Termin.

Bitte Info-Blatt anfordern.

**2540-14 Nord** ⓘ *Johannes Westenberger*

Mi, 18.15 – 20.15 Uhr, **07. Mai – 25. Juni, 8x**

Nordwestzentrum; € 89

## Kunst- und handwerkliche Techniken

### Schmuckwerkstatt

#### Goldschmieden: Ringe selbst schmieden

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

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

**2601-01 Nord** *Birgit Pletzinger*

So, 10.00 – 16.30 Uhr, **02. Feb. + 16. Feb., 2x**

Nordwestzentrum; € 101

#### Goldschmieden: Reliefabdruck

In diesem Kurs können Formen wie Muscheln, Schneckengehäuse o.Ä. mit einem speziellen Silikon abgenommen, mit Wachs ausgegossen und als Relief (keine Vollform) in z.B. Silber umgesetzt werden.

Die Stücke werden von einer Gießerei im Vakuumgussverfahren gegossen. Sie vollenden die Stücke aus (Edel-)Metall im zweiten Teil des Kurses. Wenn Einzelteile verbunden werden sollen, dann wird ohne Löten gearbeitet. Bitte bringen Sie gesammelte Objekte mit.

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

**2601-02 Nord** *Birgit Pletzinger*

So, 10.00 – 16.30 Uhr, **09. März + 23. März, 2x**

Nordwestzentrum; € 101

NEU im Programm

## **Silberschmuck aus Silberclay**

Silberclay ist eine geschmeidige, tonartige Modelliermasse, die von Hand modelliert, gepinselt oder geprägt wird. Die Knetmasse besteht aus 99,9 % Silber, sog. Feinsilber. Der Kurs richtet sich an Anfänger:innen, die neugierig sind, dieses einzigartige Material und seine Verarbeitung kennenzulernen. Je nach Geschick, Aufwand und Ausdauer gestalten Sie unter fachkundiger Anleitung 2 bis 3 Schmuckstücke, z.B. Kettenanhänger, Elemente für Armbänder oder auch Ohrschmuck. Nach der Fertigstellung des Rohlings werden die Schmuckstücke im Brennofen gebrannt, danach erfolgt die Endverarbeitung.

Bitte mitbringen: Papier, Bleistift und Schere.

Zusatzkosten: € 5 Material + zusätzlich Kosten je nach individuellem Verbrauch – zwei kleine Schmuckstücke kosten ca. € 30 (im Kurs zu zahlen)

**2601-11 Nord** Kerstin Höhmann

Sa, 11.00 – 17.00 Uhr, **15. März, 1x**

Nordwestzentrum; € 45

**2601-12 Nord** Kerstin Höhmann

So, 11.00 – 17.00 Uhr, **15. Juni, 1x**

Nordwestzentrum; € 45

## **Textiles Handwerk**

### **Spinnen mit dem Spinnrad – Altes Handwerk neu entdeckt**

Das Herstellen von Garnen zum Stricken, Häkeln und/oder Weben am Spinnrad ist eine alte und faszinierende Handwerkskunst, die Sie in diesem Kurs erproben können. Peu à peu lernen Sie die einzelnen Arbeitsschritte: das gleichmäßige Treten, das Ausziehen der Fasern sowie das Einstellen von Bremse und Übersetzung. Nach dem ersten gesponnenen Faden geht es weiter mit der Technik des Verzwirens zweier gesponnener Fäden zu einem haltbaren Garn. Anschließend werden die notwendigen Weiterbearbeitungsschritte des fertigen Garns vorgestellt.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte mitbringen: funktionstüchtiges Spinnrad plus Zubehör (Spulen, Einzugschaken und Lazy-Kate/Haspel, wenn vorhanden), Schere und Schreibzeug für Notizen.

Zusatzkosten: Fasern werden von der Kursleitung bereitgestellt, ca. € 2 – 3 (im Kurs zu zahlen).

**2605-01 Nord** Ina Greiff

Sa, 10.00 – 15.00 Uhr, **08. Feb., 1x**

Nordwestzentrum; € 44

**Mindful Stitching – Achtsames Handarbeiten**

Das Arbeiten mit den Händen kann Glückshormone freisetzen. Das Zusammenspiel und Bewegen von Händen und Augen kann sich positiv auf die mentale Gesundheit auswirken. Kompetenzen wie Handlungsplanung, Geduld und Kreativität können geschult werden.

Im theoretischen Teil gehen wir den gesundheitlichen Vorteilen des Handarbeitens auf den Grund. Daran anknüpfend widmen wir uns im praktischen Teil den Handarbeitstechniken Sticken, Stricken und Häkeln. Indem Sie die Grundtechniken erlernen, können Sie sich in allem ausprobieren. Gemeinsam reflektieren wir, wie sich dies auf unser Wohlbefinden auswirkt.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Die Materialien werden von der Kursleitung zur Verfügung gestellt.

NEU im Programm

**2605-11 Nord** *Sina Mook*

So, 10.00 – 15.00 Uhr, **02. März + 16. März, 2x**

Nordwestzentrum; € 70

**Einführung ins Nassfilzen**

Filzen ist die wohl älteste Form der Textilerstellung und es braucht nicht viel, um aus Schafwolle einen Stoff zu erzeugen: warmes Wasser, eine natürliche Seife und Geduld.

Das Vlies, also die nicht versponnene Wolle, wird angefeuchtet und durch Reiben, Pressen und Rollen zu festen Formen verarbeitet. Auf diese Weise entsteht der Filz, der dann für eine Vielzahl von Projekten genutzt werden kann.

In diesem eintägigen Kurs lernen Sie die Grundlagen des Nassfilzens kennen und üben diese an verschiedenen Projekten. Wir werden Schnüre, Untersetzer und kleine Dekorationen für die Herbst- und Weihnachtszeit herstellen. Dabei verwenden wir ausschließlich natürliche Schafwolle, Olivenölseife, Wasser und arbeiten intensiv mit den Händen.

Bitte mitbringen: Plastikschüssel (ca. 2l), großes Badetuch (ca. 70x140 cm), 2 Handtücher (ca. 55x120 cm), 1 Gästehandtuch, Luftpolsterfolie (ca. 50x50 cm).

Zusatzkosten: € 10 für Material (im Kurs zu zahlen)

**2605-21 Nord** *Christine Bodner*

So, 10.00 – 17.30 Uhr, **22. Juni, 1x**

Nordwestzentrum; € 49

**Makramee**

Makramee ist eine aus dem Orient stammende Knüpfttechnik und umfasst weitaus mehr als das Knüpfen von Blumenampeln und Wandteppichen. Durch unterschiedliche Knoten entstehen Kunstwerke, die in der Größe von wenigen Zentimetern bis zu mehreren Metern variieren können. Sie lernen die grundlegenden Knotenarten und werden in der Lage sein, vom Schlüsselanhänger,

Armband und/oder Windlicht bis zum Lampenschirm unterschiedlichste Objekte zu knüpfen. Als Material benutzen wir Baumwolle, Jute und Paracord. Sie benötigen keine Vorkenntnisse, nur Lust und Freude an der kreativen Tätigkeit. Materialkosten werden im Kurs je nach individuellem Verbrauch berechnet, ca. € 5-10.

**2605-32 Nord** Günter Bozem

So, 10.00 – 15.00 Uhr, **11. Mai, 1x**

Nordwestzentrum; € 35

## **Kerzenwerkstatt**

### **Kerzen ziehen**

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

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

**2606-01 Nord** Renate Happel

Sa, 14.00 – 17.00 Uhr, **22. Feb., 1x**

Nordwestzentrum; € 21, Mat. Kosten € 10

### **Experimentelle Kerzen gießen**

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

Zusatzkosten: je nach Material-Verbrauch entstehen weitere Kosten (im Kurs zu zahlen)

**2606-11 Nord** Renate Happel

Fr, 18.00 – 21.00 Uhr, **21. Feb., 1x**

Nordwestzentrum; € 21, Mat. Kosten € 11

## **Seifen-und Salbenküche**

### **Naturkosmetik selbst gemacht**

Sie erhalten die nötigen Grundkenntnisse und unkomplizierte Rezepte aus der Naturkosmetik, um verschiedene Pflegemittel ohne künstliche Emulgatoren und Konservierungsstoffe schnell

und einfach herzustellen. Wir werden verschiedene Cremes, Reinigungsmilch, Lippenbalsam, Haarpflege, Duschbalsam, Deodorant und Zahncreme mischen.

Zusatzkosten: € 22 für Arbeitsunterlagen, Behälter und hochwertige Rohstoffe (im Kurs zu zahlen)

**2607-11 Nord** Karin Jolas

Sa, 10.00 – 14.00 Uhr, **08. März, 1x**

Nordwestzentrum; € 30, 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.

Zusatzkosten: € 15 für Arbeitsunterlagen, Behälter und hochwertige Rohstoffe (im Kurs zu zahlen)

**2607-13 Nord** Karin Jolas

Sa, 10.00 – 12.30 Uhr, **17. Mai, 1x**

Nordwestzentrum; € 20, Mat. Kosten € 15

### **Flechtwerkstatt**

#### **Körbe flechten aus Altpapier**

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

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

**2608-01 Nord** Günter Bozem

So, 10.00 – 14.00 Uhr, **09. Feb., 1x**

Nordwestzentrum; € 25

#### **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 Ped-

digrohr-Staken, sondern auch die grundlegenden Techniken des Korbflechtens. Ziel ist es, Ihnen diese Grundlagen so zu vermitteln, dass Sie eigene Ideen umsetzen und weiterentwickeln können.

In den Materialkosten in Höhe von € 15 ist alles enthalten, was Sie zur Fertigung eines Korbes aus Peddigrohr benötigen. Bitte mitbringen: Bleistift, Lineal (mind. 20 cm).

**2608-03 Nord** *Günter Bozem*

Sa, 10.00 – 15.00 Uhr, **08. März, 1x**

Nordwestzentrum; € 35, Mat. Kosten € 15

## Klangwerkstatt

### Bau einer Windharfe

NEU im  
Programm

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

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

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

**2610-01 Nord** *Dr. Britta Schulmeyer*

Sa + So, 10.00 – 16.00 Uhr, **30. Aug. + 31. Aug., 2x**

Nordwestzentrum; € 88, Mat. Kosten € 35

### Ein Cajòn bauen und spielen

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

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

**2610-11 Nord** *Günter Bozem*

Sa + So, 10.00 – 14.00 Uhr, **31. Mai + 01. Juni, 2x**

Nordwestzentrum; € 58, Mat. Kosten € 40



## Internationale Kulturtechniken

### Ebru Kunst – Farbwelten auf Papier

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

Bitte mitbringen: Kittel.

Zusatzkosten: € 8 (im Kurs zu zahlen).

**2612-11 Nord** *Orhan Erdogan*

Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, **01. Feb., 1x**

Nordwestzentrum; € 36

**2612-12 Nord** *Orhan Erdogan*

Fr, 18.00 – 21.00 Uhr, Sa, 10.00 – 13.00 Uhr, **16. Mai + 17. Mai, 2x**

Nordwestzentrum; € 36

## 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, Stichart und Stichlänge einstellen, geradeaus nähen, Zickzackstich, einfache Nähte und den eingeschlagenen Saum – und schon geht es an ein erstes kleines Nähstück. Am Ende nehmen Sie einen selbstgenähten kleinen Beutel als erstes Erfolgserlebnis mit nach Hause.

Nähmaschinen sind vorhanden, bitte keine eigenen Nähmaschinen mitbringen.

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

**2800-13 Nord** *Jana Krieger*

Sa, 10.00 – 15.30 Uhr, **22. Feb., 1x**

Nordwestzentrum; € 40 / max. 8 TN

**2800-15 Nord** *Jana Krieger*

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

Nordwestzentrum; € 40 / max. 8 TN

## Nähen lernen – Aufbau

### Übungsprojekte für einen Tag

Für alle, die erste Kenntnisse im Nähen haben und diese anwenden oder auffrischen wollen. Wir nähen einfache und schöne kleine Dinge beispielsweise Täschen, 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.

**2801-13 Nord** Jana Krieger

Sa, 10.00 – 15.30 Uhr, **26. Apr., 1x**

Nordwestzentrum; € 40 / max. 8 TN

**2801-14 Nord** Jana Krieger

So, 10.00 – 15.30 Uhr, **27. Apr., 1x**

Nordwestzentrum; € 40 / max. 8 TN

### Reißverschlüsse einnähen

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

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

Nähmaschinen sind vorhanden.

**2802-02 Nord** Jana Krieger

So, 10.00 – 15.30 Uhr, **29. Juni, 1x**

Nordwestzentrum; € 40 / max. 8 TN

### Die eigene Nähmaschine besser bedienen lernen

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

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

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Nähen.

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

**2805-01 Nord** *Laura Dormeier-Jones*

So, 10.00 – 14.00 Uhr, **23. Feb., 1x**

Nordwestzentrum; € 34 / max. 8 TN

## **Nähen für Anfänger:innen und Fortgeschrittene**

Ob Damen-, Herren- oder Kinderkleidung, Taschen oder Wohnaccessoires – Sie nähen entsprechend Ihrem Kenntnisstand ein eigenes Wunschstück und bekommen dazu individuelle fachliche Beratung und Anleitung durch eine Schneiderin. Dabei lernt jede:r im eigenen Tempo nach und nach immer mehr Nähtechniken.

Hinweise:

- Näh- und Overlockmaschinen sind vorhanden.
- Bitte mitbringen: Schere, Stecknadeln, Zentimetermaß, Stoff, Garn, Schnitt, Kopierpapier und alles, was Sie für Ihr Nähprojekt benötigen.
- Anfänger:innen bitte zunächst alles nur mitbringen, soweit vorhanden, und die Beratung am ersten Kurstag abwarten.

**2810-01 Nord** *Jana Krieger*

Mo, 09.30 – 12.30 Uhr, **24. Feb. – 31. März, 5x**

Nordwestzentrum; € 84 / max. 8 TN

**2810-02 Nord** *Jana Krieger*

Mo, 09.30 – 12.30 Uhr, **28. Apr. – 02. Juni, 6x**

Nordwestzentrum; € 100 / max. 8 TN

**2810-03 Nord** *Jana Krieger*

Mo, 09.30 – 12.30 Uhr, **16. Juni – 30. Juni, 3x**

Nordwestzentrum; € 50 / max. 8 TN

**2812-05 Nord** *Jana Krieger*

Di, 18.30 – 21.30 Uhr, **25. Feb. – 01. Apr., 5x**

Nordwestzentrum; € 84 / max. 8 TN

**2812-08 Nord** *Jana Krieger*

Di, 18.30 – 21.30 Uhr, **22. Apr. – 27. Mai, 6x**

Nordwestzentrum; € 100 / max. 8 TN

**2812-11 Nord** *Jana Krieger*

Di, 18.30 – 21.30 Uhr, **03. Juni – 01. Juli, 5x**

Nordwestzentrum; € 84 / max. 8 TN

## Nähen für Fortgeschrittene

### Tageswerkstatt am Wochenende

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

Grundkenntnisse im Nähen werden vorausgesetzt.

Näh- und Overlockmaschinen sind vorhanden.

**2820-05 Nord** Jana Krieger

Sa, 10.00 – 15.30 Uhr, **24. Mai, 1x**

Nordwestzentrum; € 40 / max. 8 TN

**2820-06 Nord** Jana Krieger

So, 10.00 – 15.30 Uhr, **25. Mai, 1x**

Nordwestzentrum; € 40 / max. 8 TN

## Verschiedene Nähprojekte

### Tilda-Hase nähen

NEU im  
Programm

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

Zusatzkosten: € 14 (im Kurs zu zahlen)

**2820-41 Nord** Anna Ferderer

So, 10.00 – 16.00 Uhr, **30. März, 1x**

Nordwestzentrum; € 42 / max. 8 TN

## 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.

**2830-12 Nord** Karin Jolas  
 So, 10.00 – 16.30 Uhr, **18. Mai, 1x**  
 Nordwestzentrum; € 46 / max. 8 TN

## Upcycling in der Mode

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

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Nähen. Nähmaschinen sind vorhanden.

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

**2840-21 Nord** Laura Dormeier-Jones  
 Sa, 10.00 – 15.00 Uhr, **29. März, 1x**  
 Nordwestzentrum; € 35 / max. 8 TN

## Häkeln

### Einführung ins Häkeln

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

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

**2860-02 Nord** Christine Bodner  
 Sa, 13.30 – 17.30 Uhr, **14. Juni, 1x**  
 Nordwestzentrum; € 28 / max. 8 TN

### Tunesisches Häkeln – Basis

Tunesisches Häkeln ist eine sehr alte Handarbeitstechnik. Mit einer speziellen Häkelnadel entstehen wunderschöne „Webmuster“. Sie lernen und üben die verschiedenen Grundmaschen des Tunesischen Häkelns und den einfachen Farbwechsel. Mit diesen Fertigkeiten können Sie dann schon selbständig einfache modische Accessoires oder praktische Wohnaccessoires herstellen.

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

**2860-11 Nord** *Christine Bodner*  
Sa, 14.00 – 18.00 Uhr, **21. Juni, 1x**  
Nordwestzentrum; € 28 / max. 8 TN

### **Tunesisches Häkeln – Aufbau**

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

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Tunesischen Häkeln.

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

**2860-12 Nord** *Christine Bodner*  
Sa, 09.00 – 13.00 Uhr, **28. Juni, 1x**  
Nordwestzentrum; € 28 / max. 8 TN

## **Stricken**

### **Stricken lernen – Basis**

Sie erlernen und üben die Grundtechniken des Strickens: Maschen anschlagen, rechte Masche, linke Masche, Randmasche, Abketten – damit können Sie bereits einfache Projekte mit geraden Seiten stricken. Außerdem erhalten Sie wichtige Informationen und Tipps zu Wollarten und Qualitäten, den Vor- und Nachteilen der verschiedenen Nadelvarianten sowie zum Lesen von Strickanleitungen. So können Sie dann selbständig Ihr erstes eigenes Strickprojekt starten, z.B. Schal, Stirnband, Tasche, Haushaltstuch, Babydecke.

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

**2870-02 Nord** *Christine Bodner*  
Sa, 9.30 – 13.00 Uhr, 21. Juni,  
Sa, 13.30 – 17.00 Uhr, **28. Juni, 2x**  
Nordwestzentrum; € 49 / max. 8 TN

### **Pullover stricken, und zwar von oben**

Wenn Sie gerne stricken, sollten Sie unbedingt die Technik kennenlernen, um Pullover von oben zu stricken. Das hat viele Vorteile: Es gibt zum Beispiel keine Nähte zu schließen und die Länge der Ärmel und des Rumpfes können am Ende getestet und bestimmt werden. Mit nur einer Methode kann man aus jedem beliebigen Material einen warmen Wollpullover, eine Stickjacke, ein kurzärmliges Baumwoll-Shirt oder einen Kinderpullover stricken.

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Stricken (li/re Maschen, Anschlag, Abketten, Fadenspannung).



Bitte mitbringen: ausreichend Wolle nach Wahl; passende Rundstricknadel 60 bis 80 cm und eine etwas dünnere; Maschenprobe ca. 14 x 14 cm (weitere Infos hierzu erfolgen vor Kursbeginn); gut passenden Pullover (möglichst Raglan) als Größenmuster; falls vorhanden Maschenmarkierer und Nadelseile (im Kurs auch als „Pullover-Zubehörpaket“ für € 7 zu erwerben).

**2870-31 Nord** *Susanne Staechelin*

So, 09. Feb. 2025, 10-14 Uhr,

So, 23. Feb. + 30. März,

10.00-12.30 Uhr, 3x

Nordwestzentrum; € 63 / max. 8 TN

**Dreieckstuch stricken aus Wollresten**

Haben Sie auch Unmengen an Wollresten? Daraus könnten Sie beispielsweise ein Dreieckstuch gestalten.

Es werden Ihnen verschiedene Zunahme-Methoden vorgestellt, mit denen Sie unterschiedliche geometrische Tuchformen kreieren können. Mit einer gewählten Methode, Muster, Gestaltungs- und Stilelementen verwandeln Sie Ihre Wollreste auf diese Weise in ein ganz individuelles Tuch oder einen Schal. Sie können Zunahmen, Muster, Farbverläufe und verschiedene Wolle unter fachkundiger Anleitung ausprobieren. Wenn Sie möchten, können Sie untereinander Ihre Wollreste tauschen.

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Stricken (li/re Maschen, Anschlag, Abketten und Fadenspannung).

Bitte mitbringen: Wolle/Wollreste, passende Rundstricknadeln von 60 bis 80 cm, Maschenmarkierer und Schreibutensilien.

**2870-41 Nord** *Susanne Staechelin*

So, 10.00 – 15.00 Uhr, **27. Apr., 1x**

Nordwestzentrum; € 35 / max. 8 TN

NEU im  
Programm



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



# Gesundheit

## Wissen und Praxis rund um die Gesundheit

### Hand- und Fingerspiele

#### Hände und Gehirn beweglich halten

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

**3020-01 Nord** *Eva Fuchs*

So, 12.30 – 15.30 Uhr, **09. März, 1x**

Nordwestzentrum; € 28

### Mindful2Work

#### Stress und dessen Auswirkungen auf die Gesundheit verstehen und entgegenwirken

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

Kursinhalte:

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

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

**3103-11 Nord**  *Nicole Zijnen*

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **28. Juli – 01. Aug., 5x**

Nordwestzentrum; € 280



## Yoga und Meditation für eine gesunde Work-Life-Balance

### Prävention und Stressmanagement in Gesellschaft und Beruf

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

Kursinhalte:

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

**3135-53 Nord**  *Caroline Pauls-Albert*


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

Nordwestzentrum; € 280

## Fit in Beruf und Alltag durch Tai Chi und Qigong

### Energie tanken – Ressourcen für wachsende gesellschaftliche Anforderungen

Das langsame und bewusste Üben, das für Tai Chi und Qigong gleichermaßen charakteristisch ist, hat eine angenehm entspannende Wirkung. Es mobilisiert alle Kreislauffunktionen, aktiviert unsere Muskulatur und kräftigt Sehnen und Faszien. In der Kombination von Teilen der Tai Chi „Form“ mit Einzelübungen des Qigong lernen Sie z.B., wie man gezielt die Atmung vertiefen kann, wie sich die Beweglichkeit des Rumpfes verbessern lässt und wie man den Rücken zugleich entspannt und stärkt. In den Theoriephasen erfahren Sie, wie man die beiden „Bewegungsschulen“ nutzen kann, um im anstrengenden Alltag bereits dem Entstehen von Stress entgegen zu wirken und mehr Gelassenheit zu entwickeln. Wer länger Tai Chi bzw. Qigong übt, interessiert sich auch zunehmend für Fragen einer gesunden Lebensführung. Diese Aspekte werden ebenfalls Diskussionsgegenstand sein.

**3165-52 Nord**  *Dr.phil. Carlos Cobos Schlicht*

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **04. Aug. – 08. Aug., 5x**

Nordwestzentrum; € 280

## Ernährung

### „Ich nehme ab“: Schritt für Schritt zum Wohlfühlgewicht

#### Ein Programm der Deutschen Gesellschaft für Ernährung

Langfristig Gewicht reduzieren, sich dabei wohlfühlen und genießen: Das hört sich unrealistisch an? Ist es nicht, wenn Sie sich und Ihrem Körper Zeit für eine langfristige Umstellung lassen. Das Programm „Ich nehme ab“ der Deutschen Gesellschaft für Ernährung, unterstützt Sie dabei, ein neues Ess- und Bewegungsverhalten zu trainieren und damit Ihrem Wohlfühlgewicht näher zu kommen. Ohne Verbote, befassen wir uns intensiv mit den Grundlagen einer gesunden Ernährung, Motivationsfaktoren, psychologischen Aspekten und mit der Bedeutung von Bewegung und Sport für unsere Energiebilanz. Jede Woche wird ein neues Thema beleuchtet, es gibt Raum für den Austausch in der Kleingruppe und für Diskussionen rund um die Inhalte und das Konzept. Nehmen Sie Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden in die eigenen Hände!

**3222-01 Nord** Anita Ukaj

Di, 18.00 – 19.30 Uhr, **11. Feb. – 01. Apr., 7x**

Nordwestzentrum; € 112 / max. 8 TN

## Entspannung, Körpererfahrung

### Entspannungstraining

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

**3340-03 Nord** Anke Rocholl

Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **22. März, 1x**

Nordwestzentrum; € 56

### Kalifornische Massage

Die Kalifornische Massage ist eine ganzheitliche Wellness-Technik, die sich durch langsame Streichungen, fließende Bewegungen und tiefe Entspannung auszeichnet. Sie wurde entwickelt, um sowohl physische als auch emotionale Spannungen zu lösen, das Immunsystem zu stärken und ein Gefühl von innerer Ruhe und Wohlbefinden zu fördern. Meist als ganzheitliche Ganzkörpermassage mit Öl durchgeführt, hilft sie sowohl Massierenden als auch Massierten sich tief zu entspannen und wieder in die eigene Mitte zu finden. Sie lernen Massagegriffe aus der kalifornischen und der klassischen Massage, z.B. das Streichen, Kneten, Reiben und

Klopfen bewusst einzusetzen; wann Sie mit sanftem und wann mit kräftigem Druck massieren; welche Körperteile massiert werden und welche nicht. Das Gelernte wird in Paaren gegenseitig geübt. Zusätzliche Körperübungen unterstützen die Regeneration und lassen sich auch im Alltag gut umsetzen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Massageöl, Schreibmaterial und pro Paar: 1 Decke, 1 kleines Kissen, 1 Spannbettlaken, 2 große Handtücher

### **Ganzkörpermassage**

Hier lernen Sie Methoden der kalifornischen Ganzkörpermassage einzusetzen mit besonderem Schwerpunkt auf Rücken und Beine.

#### **Bitte zu zweit anmelden**

**3350-01 Nord** *Diana Schreiner*

Sa, 10.00 – 18.00 Uhr, **01. März, 1x**

Nordwestzentrum; € 57

### **Wohlfühlmassage**

Hier lernen Sie Methoden der kalifornischen Ganzkörpermassage einzusetzen mit besonderem Schwerpunkt auf Gesicht, Kopf, Füße und Hände.

#### **Bitte zu zweit anmelden**

**3350-02 Nord** *Diana Schreiner*

Sa, 10.00 – 18.00 Uhr, **26. Apr., 1x**

Nordwestzentrum; € 57

### **Ganzheitliche Massage**

Hier erlernen Sie die Methoden einer ganzheitlich orientierten Körpermassage mit seiner ausgleichenden Wirkung auf Körper, Geist und Seele als eine Einheit.

#### **Bitte zu zweit anmelden**

**3350-03 Nord** *Diana Schreiner*

Sa, 10.00 – 18.00 Uhr, **28. Juni, 1x**

Nordwestzentrum; € 57

### **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, warme Socken, Massageöl, Schreibmaterial und pro Paar: 1 Decke, 1 kleines Kissen, 1 Spannbettlaken, 2 große Handtücher

### **Bitte zu zweit anmelden**

**3353-01 Nord** *Claudia Zutavern*

Sa, 10.00 – 18.00 Uhr, **22. Feb., 1x**

Nordwestzentrum; € 57

## **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 erlernen die Lage der einzelnen Reflexzonen und die Honigmassagetechnik.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Massageöl, Honig, Schreibmaterial und pro Paar: 1 Decke, 1 kleines Kissen, 1 Spannbettlaken, 2 große Handtücher

### **Bitte zu zweit anmelden**

**3354-02 Nord** *Claudia Zutavern*

So, 10.00 – 18.00 Uhr, **18. Mai, 1x**

Nordwestzentrum; € 57

## **Achtsamkeit mit MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction)**

### **Resilienz durch Achtsamkeit und Meditation unterstützen**

Wir alle haben resiliente Kräfte in uns, die wir aktivieren können. Resilienz können wir mit Achtsamkeit verbinden. In diesem Kurs stärken wir unsere Resilienz mit Unterstützung der Meditation. Dabei nutzen wir Übungen aus dem Achtsamkeitstraining des MBSR. Der Austausch in Kleingruppen vertieft die eigene Praxis.

**3371-01 Nord** *Winfried Kümmel*

So, 10.00 – 16.30 Uhr, **30. März, 1x**

Nordwestzentrum; € 48

## Qigong: Die acht Gesundheitsübungen

Qigong, Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin, verhilft uns zur Entwicklung von innerer Kraft und körperlichem Wohlbefinden. Durch die langsamen, leicht zu erlernenden Übungen in Bewegung und Ruhe können Energieblockaden gelöst und ein körperlicher, seelischer und geistiger Harmonisierungsprozess in Gang gesetzt werden. Die acht Gesundheitsübungen der Familie Sha (Sha Guozeng) eignen sich hervorragend dazu, Qi-Blockaden zu lösen und eine bessere Beweglichkeit im gesamten Körper zu erlangen.

**3421-01 Nord** Rainer Zabolitzki

Di, 18.00 – 19.30 Uhr, **11. Feb. – 01. Juli, 17x**

Nordwestzentrum; € 153

## Tai Chi

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

**3430-01 Nord** Rainer Zabolitzki

Di, 19.30 – 21.00 Uhr, **11. Feb. – 25. März, 7x**

Nordwestzentrum; € 63

**3430-05 Nord** Rainer Zabolitzki

Di, 19.30 – 21.00 Uhr, **22. Apr. – 17. Juni, 9x**

Nordwestzentrum; € 81

## Der aufrechte Gang

### Selbsthilfeprogramm für Füße, Knie, Hüften und Rücken

Wir Menschen richten uns gegen die Schwerkraft auf. Dies stellt eine Belastung für unsere Füße, Knie und Hüften dar und hat Auswirkungen auf unsere gesamte Körperstatik. Es können Beschwerden in den Fuß-, Knie- und Hüftgelenken, allen Bereichen des Rückens, den Schultergelenken bis hin zu Kopfschmerzen entstehen. Das umfangreiche Selbsthilfeprogramm beinhaltet einfache, sanfte, wirkungsvolle Übungen aus verschiedenen Lehren. Zusätzlich werden Elemente aus der Klangmassage als entspannender Ausklang vorgestellt.

**3442-01 Nord** Heidi Ninomiya-Rehm

So, 10.00 – 16.30 Uhr, **09. März, 1x**

Nordwestzentrum; € 56

## Lu Jong – Tibetisches Körpertraining

### Die fünf Grundübungen der fünf Elemente



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

**3450-02 Nord** *Eva Fuchs*

Di, 19.15 – 20.45 Uhr, **04. Feb. – 04. März, 5x**

Nordwestzentrum; € 45

**3450-06 Nord** *Eva Fuchs*

Di, 20.30 – 21.30 Uhr, **15. Juli – 12. Aug., 5x**

Nordwestzentrum; € 30

### Die komplette Übungsreihe

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

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

**3451-04 Nord** *Eva Fuchs*

Di, 19.15 – 20.45 Uhr, **18. März – 24. Juni, 13x**

Nordwestzentrum; € 117

## Yoga

### Hatha Yoga

Hatha Yoga ist als klassische Yoga-Form bekannt. Die Yoga-Posen (Asanas) werden genau erklärt. Für unterschiedliche Körperkonstitutionen und Fitness-Level werden Variationsmöglichkeiten angeboten. Eine Yogastunde beginnt typischerweise mit einer kurzen Anfangsentspannung mit Atemübungen (Pranayama), gefolgt von der Asana-Reihe und wird mit einer längeren Schlussentspannung (Shavasana) abgeschlossen. Durch regelmäßiges Praktizieren verbessern Sie Ihre Körperwahrnehmung, Flexibilität, Stabilität und Entspannungsfähigkeit. Hatha Yoga kann demnach Ihr ganzheitliches Wohlbefinden fördern.

### Zum Kennenlernen

Für Interessierte, die Yoga ausprobieren und wichtige Grundlagen kennenlernen möchten. Schritt für Schritt tasten wir uns an die einzelnen Yoga-Posen (Asanas) heran. Sie haben Raum für individuelle Fragen und können so besser entscheiden, ob ein wöchent-

licher Kurs das richtige für Sie ist. Die ruhige Stundengestaltung ermöglicht einen sanften Einstieg.

**3500-01 Nord** *Caroline Pauls-Albert*  
Sa, 10.00 – 13.00 Uhr, **08. Feb., 1x**  
Nordwestzentrum; € 28

### Abends

**3504-05 Nord** *Rebecca Wies*  
Mo, 17.45 – 19.15 Uhr, **10. Feb. – 31. März, 8x**  
Nordwestzentrum; € 72

**3504-09 Nord** *Susanne Kleidon*  
Di, 18.00 – 19.30 Uhr, **11. Feb. – 25. März, 7x**  
Ev. Miriamgemeinde Kalbach; € 63

**3504-11 Nord** *Susanne Kleidon*  
Di, 19.45 – 21.15 Uhr, **11. Feb. – 24. Juni, 17x**  
Ev. Miriamgemeinde Kalbach; € 153

**3504-12 Nord** *Sophie Bös*  
Mi, 18.00 – 19.30 Uhr, **12. Feb. – 02. Apr., 8x**  
Nordwestzentrum; € 72

**3504-15 Nord** *Caroline Pauls-Albert*  
Do, 17.30 – 19.00 Uhr, **13. Feb. – 26. Juni, 15x**  
Nordwestzentrum; € 135

**3504-17 Nord** *Caroline Pauls-Albert*  
Do, 19.00 – 20.30 Uhr, **13. Feb. – 03. Apr., 8x**  
Nordwestzentrum; € 72

**3504-18 Nord** *Caroline Pauls-Albert*  
Fr, 18.00 – 19.30 Uhr, **14. Feb. – 27. Juni, 15x**  
Ev. Bethaniengemeinde; € 135

**3504-21 Nord** *Susanne Kleidon*  
Di, 18.00 – 19.30 Uhr, **22. Apr. – 24. Juni, 10x**  
Ev. Miriamgemeinde Kalbach; € 90

**3504-23 Nord** *Dagmar Hajrovic*  
Di, 19.30 – 21.00 Uhr, **22. Apr. – 24. Juni, 10x**  
Begegnungszentrum Hausener Obergasse 15a; € 90

**3504-25 Nord** *Sophie Bös*  
Mi, 18.00 – 19.30 Uhr, **23. Apr. – 25. Juni, 10x**  
Nordwestzentrum; € 90

**3504-29 Nord** *Caroline Pauls-Albert*  
Do, 19.00 – 20.30 Uhr, **24. Apr. – 26. Juni, 7x**  
Nordwestzentrum; € 63

**3504-30 Nord** *Rebecca Wies*  
Mo, 17.45 – 19.15 Uhr, **28. Apr. – 23. Juni, 8x**  
Nordwestzentrum; € 72

## Yin Yoga

NEU im  
Programm

Yin Yoga wird überwiegend im Sitzen oder Liegen praktiziert. Sie lernen, die Yogastellungen über einen längeren Zeitraum zu halten um langsam und achtsam in eine tiefe Dehnung zu gehen. Dies erfolgt passiv und erreicht 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 Nord** *Monika Caparelli-Hippert*  
Mi, 09.30 – 10.45 Uhr, **05. Feb. – 02. Apr., 9x**  
Nordwestzentrum; € 80

**3526-05 Nord** *Monika Caparelli-Hippert*  
Mi, 09.30 – 10.45 Uhr, **23. Apr. – 25. Juni, 10x**  
Nordwestzentrum; € 88

## Yin und Restoratives Yoga

NEU im  
Programm

Wir kombinieren die sanften, tiefen Dehnungen des Yin Yoga mit der regenerierenden Kraft von Restorative Yoga, um Körper und Geist optimal auf einen erholsamen Schlaf vorzubereiten. Die Positionen werden lange gehalten und durch Hilfsmittel, wie Yogablöcke, -gurte, -kissen, unterstützt. Wir lösen auf diese Weise Verspannungen nachhaltig und beruhigen das Nervensystem. Ideal, um nach einem stressigen Tag zu entschleunigen und innere Ruhe zu finden.

**3527-01 Nord** *Rebecca Wies*  
Mo, 19.30 – 20.30 Uhr, **10. Feb. – 31. März, 8x**  
Nordwestzentrum; € 48

**3527-02 Nord** *Rebecca Wies*  
Mo, 19.30 – 20.30 Uhr, **28. Apr. – 23. Juni, 8x**  
Nordwestzentrum; € 48

## Yoga Stretch & Release

NEU im  
Programm

Eine entspannende und regenerative Yogastunde bei der Sie so richtig loslassen können. Sanfte Mobilisationen und tiefe Dehnungen verschaffen Leichtigkeit und lösen Verspannungen, die während eines langen Tages entstanden sind. Wir praktizieren wahrnehmungsorientiert in einem langsamen Tempo und unter Berücksichtigung der Atmung. Den Ausklang des Abends bildet eine Tiefenentspannung. Sie lernen sowohl auf körperlicher als auch auf mentaler Ebene Entspannung zu finden und diese besser in den Alltag zu integrieren.



**3528-01 Nord** *Sophie Bös*  
 Mi, 19.30 – 21.00 Uhr, **12. Feb. – 02. Apr., 8x**  
 Nordwestzentrum; € 72

## Yoga Walk im Niddapark

„Yoga Walk“ ist ein modernes Yoga-Programm, das Bewegung und Achtsamkeit in der Natur verbindet. Es vereint Yoga Asanas im Stehen mit Gehphasen, Meditation und Atemübungen. Teilnehmer:innen erleben im Niddapark die harmonische Verbindung von Atem, Bewegung und Natur. Diese Praxis fördert nicht nur die körperliche Fitness (Kraft und Balance), sondern auch geistige Klarheit und innere Ruhe. Yoga Walk ist ideal für alle, die Entspannung suchen und gleichzeitig etwas für ihre Gesundheit tun möchten. Yoga Walk kann auch bei kühleren Temperaturen oder bei leichtem Regen stattfinden. Treffpunkt: Praunheimer Brücken-Café, Praunheimer Landstraße 228 (hier sind öffentliche Toiletten vorhanden).

Bitte mitbringen: Wettergerechte, bequeme Kleidung und Getränk bei heißen Temperaturen.

**3529-01 Nord** *Rebecca Wies*  
 Do, 18.30 – 19.30 Uhr, **08. Mai – 12. Juni, 5x**  
 Treffpunkt: Niddapark – Praunheimer Brücken Cafe; € 35

**3529-02 Nord** *Rebecca Wies*  
 Do, 18.30 – 19.30 Uhr, **10. Juli – 07. Aug., 5x**  
 Treffpunkt: Niddapark – Praunheimer Brücken Cafe; € 35

## Iyengar Yoga

### Präzise Ausführung der Yogahaltungen

Ein kraftvoller Yogastil, benannt nach seinem Entwickler B.K.S. Iyengar. Im Vordergrund steht die präzise und anatomisch korrekte Ausrichtung der Yogahaltungen. Die Übungen werden mit Hilfsmitteln wie Klötzen oder Gurten unterstützt und damit die Wirkung vertieft. Durch längeres Halten, Dehnen und Kräftigen können Muskeln, Knochen, Gelenke und die inneren Organe gestärkt und sowohl die Beweglichkeit, als auch die Stabilität gefördert werden. Das konzentrierte Üben in Verbindung mit der Atmung schult die Körperwahrnehmung und die Fähigkeit zur Entspannung.

### Tagsüber

**3540-02 Nord** *Angela Harter*  
 Mo, 10.00 – 11.00 Uhr, **17. Feb. – 24. März, 6x**  
 Nordwestzentrum; € 51

**3540-03 Nord** *Angela Harter*  
 Mo, 10.00 – 11.00 Uhr, **28. Apr. – 02. Juni, 6x**  
 Nordwestzentrum; € 51



## Was ist Yoga eigentlich?

### Einführung in die Yoga Philosophie und Praxis

In diesem Theorie- und Praxisworkshop erhalten Sie einen Einblick in Yoga als ganzheitliches Gesundheits- und Philosophiekonzept. Zur Theorie gehören z.B. eine Definition von Yoga, seine Geschichte und Herkunft und die Grundlagen der Yogaphilosophie.

Mehrere Körper-, Atem- und Meditationsübungen helfen Ihnen gleichzeitig Ihre Praxis besser zu verstehen und zu vertiefen.

**3559-01 Nord** *Caroline Pauls-Albert*

Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **15. März, 1x**

Nordwestzentrum; € 56

## Iyengar Yoga

### Mit Fokus auf den Einsatz von Hilfsmitteln

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

**3567-01 Nord** *Karolina Pier*

Sa, 14.00 – 17.00 Uhr, **08. März, 1x**

Nordwestzentrum; € 28

## Yin Yoga

Lernen Sie eine sanfte und meditative Yogaform kennen.

Yin Yoga findet überwiegend im Sitzen oder im Liegen statt. Mit unterschiedlichen Hilfsmitteln halten Sie die Asanas (Körperhaltungen) für mehrere Minuten. Dadurch entsteht eine tiefe und achtsame Dehnung und Entspannung, welches sich positiv auf Ihr Wohlbefinden auswirken kann.

Lernen Sie eine sanfte und meditative Yogaform kennen. Yin Yoga findet überwiegend im Sitzen oder im Liegen statt. Mit unterschiedlichen Hilfsmitteln halten Sie die Asanas (Körperhaltungen) für mehrere Minuten. Dadurch entsteht eine tiefe und achtsame Dehnung und Entspannung, welches sich positiv auf Ihr Wohlbefinden auswirken kann.

**3568-02 Nord** *Wibke Saar-Tebati*

So, 14.00 – 17.00 Uhr, **23. März, 1x**

Nordwestzentrum; € 28

## Yin Yoga und Yoga Nidra

### Eine entspannende Yogapraxis kennenlernen und mit allen Sinnen erfahren

Sie erlernen sanfte Asanas aus dem Yin Yoga, die Sie anhand unterschiedlichen Hilfsmitteln lange halten. So spüren Sie eine tiefe Dehnung in die myofasziale Strukturen und Gelenke. Zusätzlich lernen Sie Techniken aus dem Yoga Nidra kennen (auch als „Schlaf des Yogi“ bekannt), die Sie in einen bewussten Entspannungszustand führen. Das Gelernte hilft Ihnen später in Ihrer eigenen Yogapraxis das Bewusstsein von der Außenwelt in die Innenwelt zu verlagern.

**3569-02 Nord** *Wibke Saar-Tebati*

So, 14.00 – 17.00 Uhr, **27. Apr., 1x**

Nordwestzentrum; € 28

## 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 und auch zukünftig selbstständig Faszienübungen durchführen zu können.

**3571-02 Nord** *Petra Heller*

So, 14.00 – 17.15 Uhr, **25. Mai, 1x**

Nordwestzentrum; € 28

## Akupressur und Yoga

Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich oder Schmerzen im Gesäß und Hüfte können oft durch gezielten Druck auf die sogenannten Akupressurpunkte gelindert werden. Die Akupressur ist eng mit der Akupunktur verwandt. Allerdings werden hier keine Nadeln gesetzt, sondern bestimmte Reizpunkte im Faszienewebe durch Druck aktiviert. Sie lernen die Akupressurpunkte mit den Fingern oder z.B. mit kleinen Bällen oder Faszienrollen zu stimulieren. In Kombination mit sanften Asanas und Pranayama (Atemübungen) aus dem Yin Yoga wird das Körperbewusstsein erhöht und Energieblockaden können gelöst werden.

**3580-01 Nord** *Rebecca Wies*

Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **17. Mai, 1x**

Nordwestzentrum; € 56

## Fitness

### Fitness-Mix

Das fordernde Herz-Kreislauf-Training, kombiniert mit Kräftigungs- und Dehnübungen für alle Muskelgruppen, bietet Ihnen einen idealen Ausgleich zu einseitigen oder überwiegend sitzenden Tätigkeiten. Bei regelmäßiger Ausübung verbessern Sie Ihre Kondition und Beweglichkeit.

**3600-04 Nord** Heike Schemmer-Schlapp  
Do, 18.00 – 19.00 Uhr, **13. Feb. – 24. Apr., 9x**  
Nordwestzentrum; € 54

**3600-06 Nord** Heike Schemmer-Schlapp  
Do, 18.00 – 19.00 Uhr, **08. Mai – 03. Juli, 7x**  
Nordwestzentrum; € 42

### POUND® – Rockout. Workout.

#### Ganzkörpertraining mit Drumsticks

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

**3633-01 Nord** Sarah Peters  
Mo, 20.15 – 21.15 Uhr, **10. Feb. – 31. März, 8x**  
Nordwestzentrum; € 48

**3633-04 Nord** Sarah Peters  
Mo, 20.15 – 21.15 Uhr, **28. Apr. – 23. Juni, 8x**  
Nordwestzentrum; € 48

**3633-05 Nord** Sarah Peters  
Mo, 20.15 – 21.15 Uhr, **07. Juli – 28. Juli, 4x**  
Nordwestzentrum; € 24

### Rückenfit auf dem Hocker

Ein abwechslungsreicher Kurs zur Stabilisierung der Wirbelsäule und Kräftigung der gesamten Rumpfmuskulatur. Nach kurzem Aufwärmen im Stehen oder Sitzen geht es danach in die Aktivierung der gesamten Skelettmuskulatur. Verschiedene Übungen zur Mobilisation der Wirbelsäule, sowie Dehnungen, Kräftigungs-, Gleichgewichts- und Koordinationsübungen geben der Rumpf-

muskulatur Stabilität und Halt um eine verbesserte Haltung zu erzielen. Der Kurs eignet sich auch für Menschen mit Mobilitätseinschränkungen und Rollstuhlfahrer:innen.

**3715-01 Nord** Pawlik Aivazi

Fr, 11.00 – 12.00 Uhr, **21. Feb. – 04. Juli, 16x**

Nordwestzentrum; € 96

## 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.

### Tagsüber

**3720-03 Nord** Pawlik Aivazi

Fr, 10.00 – 11.00 Uhr, **21. Feb. – 04. Juli, 16x**

Nordwestzentrum; € 96

## Rücken- und Fitness-Gymnastik

### Wirbelsäulengymnastik und Herz-Kreislauftraining

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

### Tagsüber

**3730-03 Nord** Monika Caparelli-Hippert

Di, 09.15 – 10.15 Uhr, **11. Feb. – 17. Juni, 17x**

Nordwestzentrum; € 102

### Abends

**3730-10 Nord** Dr. Yvonne Voß

Mo, 18.00 – 19.00 Uhr, **03. Feb. – 12. Mai, 13x**

Nordwestzentrum; € 78

**3730-11 Nord** Dr. Yvonne Voß

Mo, 19.00 – 20.00 Uhr, **03. Feb. – 12. Mai, 13x**

Nordwestzentrum; € 78

**3730-16 Nord** Marion Hüllner

Mi, 20.15 – 21.15 Uhr, **12. Feb. – 26. März, 7x**

Nordwestzentrum; € 42

**3730-20 Nord** Marion Hüllner

Mi, 20.15 – 21.15 Uhr, **23. Apr. – 25. Juni, 10x**

Nordwestzentrum; € 60

## **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.

**3735-02 Nord** Marion Hüllner

Mi, 19.15 – 20.15 Uhr, **12. Feb. – 26. März, 7x**

Nordwestzentrum; € 42

**3735-05 Nord** Marion Hüllner

Mi, 19.15 – 20.15 Uhr, **23. Apr. – 25. Juni, 10x**

Nordwestzentrum; € 60

## **Beckenbodentraining für alle**

### **Teil 1: Einführung**

In diesem Workshop beschäftigen wir uns in einem Theorieteil mit der Anatomie des Beckenbodens und seiner Funktionalität im Körper. Anschließend geht es an das praktische Üben: Sie lernen, wie Sie die einzelnen Schichten Ihres Beckenbodens sowie den Beckenboden als Ganzes anzusteuern können. Das moderne Beckenbodentraining umfasst die Aktivierung aller Muskeln rund um Becken und Hüfte in Verbindung mit bewusster Atemführung. Hilfsmittel wie Gymnastikbälle und Therabänder unterstützen die Übungen. Eine Entspannungseinheit rundet den Nachmittag ab.

**3747-01 Nord** Monika Caparelli-Hippert

So, 14.00 – 17.30 Uhr, **02. März, 1x**

Nordwestzentrum; € 28

**3747-02 Nord** Monika Caparelli-Hippert

Sa, 10.30 – 14.00 Uhr, **26. Apr., 1x**

Nordwestzentrum; € 28

### **Teil 2: Zur Auffrischung**

Ein Nachmittag für viel Training rund um den Beckenboden. Die Teilnahme am ersten Teil ist keine Voraussetzung. Wer ihn schon kennt, kann hier sein Wissen und vor allem die Übungen auffrischen, aber auch alle anderen sind willkommen. Kenntnisse über den Aufbau des Beckenbodens und der Verbindung zu den Hilfsmuskeln sind hilfreich, denn hier geht es rein ums Üben und die Praxis. Ruhige (Atem-)Übungen und dynamische Funktionsgymnastikeinheiten wechseln sich ab, eine Entspannungsphase beendet den Nachmittag.

**3748-01 Nord** *Monika Caparelli-Hippert*  
 Sa, 13.00 – 15.00 Uhr, **24. Mai, 1x**  
 Nordwestzentrum; € 18

## Bauch-Beine-Po

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

**3765-03 Nord** *Patricia Reuter-Eckerl*  
 Mo, 19.00 – 20.00 Uhr, **28. Apr. – 23. Juni, 8x**  
 Michael-Ende-Schule Außenst.; € 48

**3765-04 Nord** *Patricia Reuter-Eckerl*  
 Mo, 20.00 – 21.00 Uhr, **28. Apr. – 23. Juni, 8x**  
 Michael-Ende-Schule Außenst.; € 48

## Energy Walking mit Gymnastikhanteln Bewegung und Spaß Outdoor an der Nidda



Machen Sie mit bei einem wunderbaren, schwungvollen Ganzkörpertraining entlang der Nidda. Gewalkt wird mit Gymnastikhanteln (0,5-1 kg) anstelle der bekannten Walkingstöcke. Die leichte Technik kommt gerade Anfänger:innen zugute, das Lauftempo ist moderat. In regelmäßigen Abständen werden Walkingpausen eingelegt, um Kräftigungs- und Balanceübungen mit und ohne Hanteln durchzuführen. Dadurch findet sich die Gruppe auch bei unterschiedlichen Lauf-Tempi immer wieder zusammen.

Bitte in wetterangepasster Kleidung kommen und, falls vorhanden, eigene Hanteln mitbringen. Ansonsten werden die Hanteln gestellt.

**3818-01 Nord** *Monika Caparelli-Hippert*  
 Do, 10.15 – 11.30 Uhr, **10. Juli – 14. Aug., 6x**  
 Treffpunkt: U-Bahn-Station Heddernheim; € 45

## Zumba® Gold

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

**3835-02 Nord** *Anna Ruhland*  
 Mi, 18.00 – 19.00 Uhr, **12. Feb. – 30. Apr., 12x**  
 Nordwestzentrum; € 72

**3835-05 Nord** *Satu Panzner*  
 Fr, 19.00 – 20.00 Uhr, **14. Feb. – 28. März, 7x**  
 Nordwestzentrum; € 42

**3835-06 Nord** Satu Panzner

Fr, 19.00 – 20.00 Uhr, **25. Apr. – 27. Juni, 10x**

Nordwestzentrum; € 60

**3835-07 Nord** Anna Ruhland

Mi, 18.00 – 19.00 Uhr, **07. Mai – 06. Aug., 14x**

Nordwestzentrum; € 84

## **Pilates: Basis**

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

### **Tagsüber**

**3900-01 Nord** Monika Caparelli-Hippert

Di, 10.15 – 11.15 Uhr, **11. Feb. – 17. Juni, 17x**

Nordwestzentrum; € 102

## **Pilates und Stretching**

Nach einem Aufwärmprogramm wird der gesamte Körper mit Fokus auf der Körpermitte, dem sogenannten „Powerhouse“, trainiert und gestärkt. Atemtechnik, Kraft, Koordination und Flexibilität sind gefordert. Durch das gezielte Training einzelner Muskelpartien sowie der Tiefenmuskulatur kann eine verbesserte Körperhaltung und Beweglichkeit erreicht werden. Eine ausgiebige Stretchingeinheit beendet die Stunde, fördert die Regeneration und beugt Verkürzungen vor.

**3930-02 Nord** Heike Schemmer-Schlapp

Do, 19.00 – 20.00 Uhr, **13. Feb. – 24. Apr., 9x**

Nordwestzentrum; € 54

**3930-03 Nord** Heike Schemmer-Schlapp

Do, 19.00 – 20.00 Uhr, **08. Mai – 03. Juli, 7x**

Nordwestzentrum; € 42

## **Faszientraining**

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



## Zum Kennenlernen

**3940-01 Nord** *Eva Fuchs*

So, 12.30 – 15.30 Uhr, **25. Mai, 1x**

Nordwestzentrum; € 28

## Sommerkurs

**3940-02 Nord** *Eva Fuchs*

Di, 19.15 – 20.15 Uhr, **15. Juli – 12. Aug., 5x**

Nordwestzentrum; € 30

## Faszientraining für den Rücken

### Mit der Franklin-Methode®

Sie möchten sich im unteren Rückenbereich flexibler, entspannter und ausgeglichener fühlen? Dazu erkunden Sie zunächst mit gezielten Übungen die Hauptfaszie im Lendenbereich und erfahren Wissenswertes über ihre Rolle für mehr Bewegungsfreiheit. Anschließend lernen Sie durch Wahrnehmungsübungen, Bewegung und Berührung gezielt Ihre Rückenfaszien zu trainieren sowie den gesamten Rücken auszubalancieren und zu entlasten.

**3950-01 Nord** *Eva Fuchs*

Sa, 12.30 – 15.30 Uhr, **29. März, 1x**

Nordwestzentrum; € 28

## Faszientraining trifft Yoga

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

**3955-01 Nord** *Susanne Kleidon*

Sa, 13.30 – 15.30 Uhr, **15. März, 1x**

Nordwestzentrum; € 19

## Active Isolated Stretching

Das Dehnungssystem aus den USA verbessert mit sanften, sich wiederholenden Bewegungen die Beweglichkeit, regt den Kreislauf an und baut dadurch Stress und Verspannungen ab. Diese dynamische Dehnmethode wirkt sich auf das Faszien- und Bindegewebe und die Strukturen von Bändern und Sehnen aus und kann dort Verhärtungen lösen. Die Dehnübungen werden mit Hilfe eines speziellen Bandes oder der Hände unterstützt und im Stehen, Sitzen und Liegen ausgeführt. Gedehnt werden zunächst die Schultern und der Nacken, Bewegungen für die Hüfte und Beine schließen die Stunde ab.

Ein Trainingsband kann für € 5 bei der Kursleiterin erworben werden.

**3970-01 Nord** *Susan Guttzeit*

Do, 16.30 – 17.30 Uhr, **06. Feb. – 27. März, 8x**

Nordwestzentrum; € 56

**3970-02 Nord** *Susan Guttzeit*

Do, 16.30 – 17.30 Uhr, **08. Mai – 26. Juni, 6x**

Nordwestzentrum; € 42

## **GYROKINESIS®**

GYROKINESIS® ist ein ganzheitliches Bewegungssystem. Es mobilisiert die Gelenke, dehnt und stärkt die Muskulatur, während gleichzeitig das Nerven- und Hormonsystem stimuliert, das Blut mit mehr Sauerstoff versorgt und Blockaden gelöst werden. Der ständige Fluss von Bewegung und Atmung gibt dem Körper mehr Flexibilität, Energie und Kraft. GYROKINESIS® kann gegen Rückenschmerzen und Verspannungen helfen. Es trainiert die Wirbelsäule, Bauch- und Beckenbodenmuskulatur.

**3980-03 Nord** *Eva Fuchs*

Di, 17.30 – 19.00 Uhr, **15. Juli – 12. Aug., 5x**

Nordwestzentrum; € 45

### **Aufbau**

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

**3982-01 Nord** *Eva Fuchs*

Di, 17.30 – 19.00 Uhr, **11. Feb. – 01. Apr., 8x**

Nordwestzentrum; € 72

**3982-03 Nord** *Eva Fuchs*

Di, 17.30 – 19.00 Uhr, **22. Apr. – 24. Juni, 10x**

Nordwestzentrum; € 90

## **Port de Bras™: sanftes Tanztraining**

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

**3990-01 Nord** *Satu Panzner*

Sa, 10.00 – 11.00 Uhr, **15. Feb. – 28. Juni, 17x**

Nordwestzentrum; € 102



# Deutsch als Fremdsprache

## Sie wollen Deutsch lernen?

Da sind Sie an der VHS Frankfurt genau richtig! Wir bieten zwei Arten von Kursen.

**Integrationskurse** und **Berufssprachkurse nach §45a AufenthG** werden vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) gefördert. **WICHTIG!** Für die Buchung brauchen Sie einen Termin.

**Als Selbstzahler:in** können Sie Ihren Deutschkurs einfach über [vhs.frankfurt.de](https://vhs.frankfurt.de) oder telefonisch unter 069 / 212 71501 buchen. Oder nutzen Sie das Anmeldeformular am Hefteende. Eine Beratung ist nicht verpflichtend. Sie können sich aber für einen Beratungstermin mit Einstufungstest anmelden oder unter [vhs-frankfurt.eurotest.de](https://vhs-frankfurt.eurotest.de) einen Online-Sprachtest machen.

## Terminvereinbarung

### Online

Scannen Sie den QR-Code mit dem Smartphone oder gehen Sie auf: [vhs.frankfurt.de/termin](https://vhs.frankfurt.de/termin)



### Per Telefon

Info-Telefon Deutschkurse 069 212-71511

Mo + Mi 10.00 – 12.00 Uhr

Di + Do 14.00 – 16.00 Uhr

### Beratung und Kurseinstufung für Deutschkurse

VHS Sonnemannstraße 13, 60314 Frankfurt a.M.

Mo + Mi 13.00 – 17.00 Uhr

Di + Do 9.00 – 12.00 Uhr

VHS-Zentrum West (BiKuZ)

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

Mo 13.00 – 17.00 Uhr

Mi 9.00 – 12.00 Uhr

### Alphabetisierung für Migrant:innen

VHS Sonnemannstraße 13, 60314 Frankfurt a.M.

Mi 13.00 – 17.00 Uhr

# Sprachen

**Sprachenlernen öffnet Welten! Sie möchten eine Fremdsprache lernen oder auffrischen? Test und Beratung sind kostenfrei.**

## **Englisch, Französisch, Spanisch**

Sie sind Anfänger:in? Dann sind Sie im Kurs A1.1 richtig. Bei Vorkenntnissen werden Sie mit Hilfe unserer Expert:innen eingestuft.

### **Möglichkeit 1 – unsere Empfehlung:**

#### **Sprachtest mit anschließender telefonischer Beratung**

So funktioniert's:

1. Gehen Sie auf [vhs-frankfurt.eurotest.me](https://vhs-frankfurt.eurotest.me) und absolvieren Sie den Online-Test für Ihre Wunschsprache.
2. Vereinbaren Sie unter [vhs-frankfurt.de/termin](https://vhs-frankfurt.de/termin) eine telefonische Einstufung. Sie ergänzt den Test. Anschließend erfahren Sie, welche Kurse für Sie in Frage kommen.

### **Möglichkeit 2:**

#### **Persönliche Beratung (Sonnemannstraße 13)**

So funktioniert's:

1. Gehen Sie auf [vhs-frankfurt.eurotest.me](https://vhs-frankfurt.eurotest.me) und absolvieren Sie den Online-Test für Ihre Wunschsprache.
2. Vereinbaren Sie unter [vhs-frankfurt.de/termin](https://vhs-frankfurt.de/termin) eine persönliche Beratung und bringen Sie bitte das Online-Testergebnis mit. Anschließend erfahren Sie, welche Kurse für Sie in Frage kommen.

## **Weitere Fremdsprachen**

Als Anfänger:in melden Sie sich bitte im Kurs A1.1 an. Bei Vorkenntnissen helfen Ihnen unsere Expert:innen gerne weiter. Wenden Sie sich einfach an die 069 212 71501 oder schicken Sie eine E-Mail an [vhs@frankfurt.de](mailto:vhs@frankfurt.de).

Für Italienisch, Dänisch, Norwegisch und Schwedisch steht Ihnen zur ersten Orientierung unter [vhs-frankfurt.eurotest.me](https://vhs-frankfurt.eurotest.me) ein Online-Sprachtest zur Verfügung.

Für Italienisch gibt es darüber hinaus eine eigene telefonische Sprachberatung. Sie ist Mo – Fr, 10 – 13 Uhr unter 069 212-37662 erreichbar.

## Englisch

### Easy English

#### Für Teilnehmende mit Lernschwierigkeiten

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

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

Das lernen Sie im Kurs:

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

Durch Lieder, Musik und Übungen lernen Sie neue Wörter: In einer netten Gruppe, ohne Zeitdruck und mit Freude am Gespräch.

Von uns bekommen Sie auch eine Liste mit gutem und kostenlosem Material zum Selbstlernen. Zum Beispiel: Videos und Vokabeltrainer.

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

Bei Interesse melden Sie sich bitte per Mail bei [liliya.karpynska.vhs@stadt-frankfurt.de](mailto:liliya.karpynska.vhs@stadt-frankfurt.de)

**4205-26 Nord** *Tatiana Gorokhova*

Sa, 11.00 – 12.30 Uhr, **01. März – 05. Apr., 6x**  
Nordwestzentrum; € 70

**4205-27 Nord** *Tatiana Gorokhova*

Sa, 11.00 – 12.30 Uhr, **10. Mai – 21. Juni, 6x**  
Nordwestzentrum; € 70

### Conversation and More B1

In unseren Konversationskursen erproben Sie intensiv Ihre mündlichen Sprachfertigkeiten. Auch Wortschatztraining und die Wiederholung grammatischer Strukturen kommen nicht zu kurz, damit Sie sicherer bei der Konversation in englischer Sprache werden.

Lehrwerk wird noch bekannt gegeben

**4235-65 Nord** *Susan Guttzeit*

Mi, 09.30 – 11.00 Uhr, **05. März – 21. Mai, 10x**  
Nordwestzentrum; € 110

### Conversation and More B1+

In diesem Konversationskurs erproben Sie intensiv Ihre mündlichen Sprachfertigkeiten. Auch Wortschatztraining und die Wiederholung grammatischer Strukturen kommen nicht zu kurz, damit Sie sicherer bei der Konversation in englischer Sprache werden.

Zusatzkosten: für Kopien (im Kurs zu zahlen)

Lehrwerk: Speak Out B1+, 3rd Edition, Student's Book with Online Practice, Pearson Verlag

**4249-69 Nord** *Karla Lourenco*

Di, 09.30 – 11.45 Uhr, **18. Feb. – 10. Juni, 15x**

Nordwestzentrum; € 200

## Conversation and More B2

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

**4269-65 Nord** *Iara Barros*

Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **04. März – 01. Juli, 15x**

Nordwestzentrum; € 200

## North American Week B2

If your general English is at an upper- intermediate level, this week will offer you an opportunity to learn more about social, cultural and political aspects of life in North America. Through discussion, reading and listening you will have an opportunity to revise, review and improve your English. The course will be conducted entirely in English.

**4205-71 Nord**   *Dr. Julian Namé*

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **23. Juni – 27. Juni, 5x**

Nordwestzentrum; € 280

## Italienisch

### Italienisch A1.1

#### Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

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

**4404-85 Nord** *Francesca Maria Romana Del Re*

Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **06. März – 05. Juni, 10x**

Nordwestzentrum; € 135

### Italienisch A1.2

#### Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 30 Unterrichtsstunden

Lehrwerk: Dieci A1, Kurs- und Arbeitsbuch plus interaktive Version, Hueber Verlag, Lektionen 5 – 7

**4406-10 Nord** *Teresa Rinaldi*  
 Sa, 10.30 – 12.45 Uhr, **01. Feb. – 05. Apr., 10x**  
 Nordwestzentrum; € 135

## Koreanisch

### Koreanisch A1.2

**Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 45 Unterrichtsstunden**

Lehrwerk: wird im Kurs bekannt gegeben

**4448-51 Nord** *Heasuk Jeon-Kramm*  
 Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **19. Feb. – 11. Juni, 15x**  
 Nordwestzentrum; € 210

### Koreanisch A1.4

**Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 135 Unterrichtsstunden**

Lehrwerk: Koreanische Grammatik im Gebrauch (Grundstufe), Darakwon Verlag

**4448-54 Nord** *Heasuk Jeon-Kramm*  
 Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **18. Feb. – 10. Juni, 15x**  
 Nordwestzentrum; € 230

## Niederländisch

### Niederländisch A2.1

**Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 90 Unterrichtsstunden**

Lehrwerk: Wat Leuk Aktuell A2 Kursbuch, Max Hueber Verlag, Lektionen 1 – 4

**4461-55 Nord** *Mariette de Vries*  
 Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **25. Feb. – 17. Juni, 15x**  
 Nordwestzentrum; € 230



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

## Russisch

### Russische Woche A1

#### Teil 2

Der Bildungsurlaub „Russische Woche“ ist in zwei Teile unterteilt, wobei Teil 2 auf Teil 1 aufbaut. Dieser Kurs ermöglicht es Ihnen, Ihre Kenntnisse der russischen Sprache zu erweitern und somit einen Kurs Russisch A1.2 zu besuchen. In diesem Bildungsurlaub lernen Sie Russisch intensiv und mit schnellen Fortschritten. Abwechslungsreiche Gesprächssituationen motivieren Sie spielerisch dazu, die Sprache frei zu sprechen. Zusätzlich erhalten Sie viele interessante Informationen über das Land und seine Menschen. Nach dem Kurs können Sie zum Kurs Russisch A1.2 einsteigen.

**4480-53 Nord**  *Dr. Anna Novikova; Maryna Kubitza*

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **02. Juni – 06. Juni, 5x**

Nordwestzentrum; € 280

### Russische Woche A2

#### Teil 1

Möchten Sie aus beruflichen oder privaten Gründen schnell und intensiv Russisch lernen? In diesem Bildungsurlaub auf abwechslungsreiche Weise lernen und trainieren Sie die Deklination von Adjektiven und Possessivpronomen. Sie erweitern Ihren Wortschatz und in vielen kommunikativen Übungen verbessern Sie Ihren mündlichen und schriftlichen Ausdruck. Der Sprachunterricht wird durch landeskundliche Informationen ergänzt. In diesem Kurs erweitern Sie Ihre Kenntnisse soweit, dass Sie einen Kurs Russisch A2.1 besuchen können.

#### Kenntnisse ab Stufe 4

**4480-54 Nord**  *Dr. Anna Novikova; Maryna Kubitza*

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

Nordwestzentrum; € 280

## Spanisch

### Spanisch A1.1

#### Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

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

Lektionen 1 – 4

**4512-68 Nord** *Claudia Blijham-Sievers*

Mo, 18.00 – 20.15 Uhr, **10. März – 02. Juni, 10x**

Nordwestzentrum; € 135



## Spanisch A1.2

### Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 45 Unterrichtsstunden

Lehrwerk: Con Gusto Nuevo A1, Kurs- und Übungsbuch mit MP3-CD und DVD, Klett Verlag  
Lektionen 5 – 8

**4522-81 Nord** *Claudia Blijham-Sievers*  
Di, 18.00 – 20.15 Uhr, **25. Feb. – 20. Mai, 10x**  
Nordwestzentrum; € 135

## Spanisch B2.2

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

**4566-02 Nord** *Claudia Blijham-Sievers*  
Di, 10.00 – 12.15 Uhr, **25. Feb. – 24. Juni, 14x**  
Nordwestzentrum; € 195

## Deutsche Gebärdensprache

### Deutsche Gebärdensprache

#### Stufe 1 (Einstieg)

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

**4901-84 Nord** *Todorka Nickel*  
Fr, 18.45 – 20.15 Uhr, **25. Apr. – 27. Juni, 10x**  
Nordwestzentrum; € 141

#### Stufe 3

Sie haben den Kurs der Stufe 2 in die Deutsche Gebärdensprache bereits besucht oder bringen gute Grundkenntnisse mit? Dann freuen wir uns, Ihnen diesen Kurs Stufe 3 für fortgeschrittene Lerner:innen anbieten zu können. Auch dieser Kurs wird von einer gehörlosen Dozentin geleitet. In diesem Kurs erweitern Sie Ihren Wortschatz, vertiefen die entsprechenden Strukturen der Grammatik der Deutschen Gebärdensprache (z.B. Adverbien, Zeitangaben, Verneinungsformen) und trainieren diese im Kontext von unterschiedlichen Zusammenhängen.

**4903-86 Nord** *Todorka Nickel*  
Fr, 17.00 – 18.30 Uhr, **25. Apr. – 27. Juni, 10x**  
Nordwestzentrum; € 141

## Stufe 6

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

**4906-86 Nord** *Todorka Nickel*

Di, 18.15 – 19.45 Uhr, **29. Apr. – 01. Juli, 10x**

Nordwestzentrum; € 141

### **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](mailto:susanne.bell.vhs@stadt-frankfurt.de)

Telefon: 069 212 30606



# Beruf, Karriere, Computer, Internet

## Computer und Internet

### Fit am PC & im Internet – Kompaktkurs

#### Windows 11, MS-Office 2021, Internet, ChatGPT

NEU im  
Programm

Sie haben bisher nur geringe Erfahrungen im Umgang mit dem Computer gesammelt und Sie möchten nun Ihre PC-Kenntnisse vertiefen? In diesem Kompaktkurs erhalten Sie eine systematische Einführung und werden mit praktischen Übungen fit für den Umgang mit dem PC gemacht.

Inhalte:

- Umgang mit PC-Eingabegeräten: Effiziente Arbeitstechniken, nützliche Tastenkombinationen
- Windows 11: Benutzeroberfläche und neue Funktionen, Tipps & Tricks etc.
- Explorer: Effiziente Datenverwaltung, Dateien und Ordner organisieren, Zip-Dateien
- Internet: Umgang mit Browsern und Suchmaschinen, erweiterte Suchoptionen und Suchoperatoren, Tipps für eine effiziente Internetrecherche etc.
- ChatGPT: Funktionsweisen, Tipps und Tricks

Hinweis: Dieser Kurs ist für Menschen geeignet, die bereits erste Erfahrungen im Umgang mit dem PC und dem Internet gesammelt haben bzw., die zuvor den Kurs „Erste Schritte am PC“ besucht haben.

**5016-01 Nord** *Biljana Varzic*

Sa + So, 10.30 – 17.30 Uhr, **26. Apr. + 27. Apr., 2x**

Nordwestzentrum; € 130

### 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 Ordern, 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 Nord** *Biljana Varzic*  
Sa, 14.00 – 17.15 Uhr, **17. Mai, 1x**  
Nordwestzentrum; € 35

## **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: Erste Schritte / Fit am PC (Kurs-Nr.: 5014) oder vergleichbare Kenntnisse

**5019-01 Nord** *Biljana Varzic*  
Sa, 10.30 – 13.45 Uhr, **17. Mai, 1x**  
Nordwestzentrum; € 35

## **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.

Inhalte:

- 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

**5065-03 Nord** *Stefan Heinrich*

Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **06. Mai + 08. Mai, 2x**

Nordwestzentrum; € 65

## **Smartphone Android – Apps installieren und sicher nutzen**

### **Erweitern Sie die Möglichkeiten Ihres Smartphones**

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

Voraussetzung: Erfahrung im Umgang mit Ihrem Android Smartphone

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

**5066-03 Nord** *Stefan Heinrich*

Di, 18.00 – 21.15 Uhr, **20. Mai, 1x**

Nordwestzentrum; € 35

## **Textverarbeitung**

### **Word 2021 I**

#### **Basiswissen für den Einstieg**

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

Inhalte u.a.:

- Benutzeroberfläche
- Texteingabe und -korrektur
- Zeichen- und Absatzformatierung
- Sonderzeichen einfügen

- Aufzählung und einfache Nummerierung
- Hilfe, Rechtschreib- und Grammatikprüfung, Autokorrektur und Silbentrennung
- Seitenlayout und -druck
- Speicheroptionen, PDF, OneDrive

Voraussetzung: Windows Grundlagen und Windows Dateiverwaltung oder vergleichbare Kenntnisse

**5100-01 Nord** *Biljana Varzic*

Sa, 10.30 – 17.30 Uhr, **22. Feb. + 01. März, 2x**

Nordwestzentrum; € 130, Mat. Kosten € 5

## Word 2021 II

### Professionelle Textgestaltung

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

Inhalte u.a.:

- Tabulatoren und Mehrspaltentext
- Bilder und Tabellen
- Liste mit mehreren Ebenen
- WordArt und Textfelder einfügen
- Automatische Arbeitshilfen (Suchen und Ersetzen, Schnellbausteine (Autotext))
- Kopf- und Fußzeilen
- Fuß- und Endnoten
- Anpassung von Word an die eigenen Arbeitsbedürfnisse

Voraussetzung: Word 2021 I oder vergleichbare Kenntnisse

**5103-01 Nord** *Biljana Varzic*

Sa, 10.30 – 17.30 Uhr, **05. Apr. + 12. Apr., 2x**

Nordwestzentrum; € 130, Mat. Kosten € 5

## Tabellenkalkulation

### Excel 2021 I

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

Inhalte u. a.:

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

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

Voraussetzung: Windows Grundlagen und Windows Dateiverwaltung oder vergleichbare Kenntnisse

**5140-03 Nord** *Lutz Kotthoff*

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **08. März + 09. März, 2x**

Nordwestzentrum; € 130, Mat. Kosten € 5

**5140-11 Nord** *Klaus-Dieter Schmidt*

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **12. Juli + 13. Juli, 2x**

Nordwestzentrum; € 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 und II.

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 und Windows Dateiverwaltung oder vergleichbare Kenntnisse

**5141-09 Nord**  *Klaus-Dieter Schmidt*

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **23. Juni – 27. Juni, 5x**

Nordwestzentrum; € 300, Mat. Kosten € 10

## Excel 2021 II

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

Inhalte u.a.:

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

Voraussetzung: Excel 2021 I oder vergleichbare Kenntnisse

### **5142-03 Nord** *Lutz Kotthoff*

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **29. März + 30. März, 2x**

Nordwestzentrum; € 130, Mat. Kosten € 5

### **5142-11 Nord** *Klaus-Dieter Schmidt*

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **26. Juli + 27. Juli, 2x**

Nordwestzentrum; € 130, Mat. Kosten € 5

## Excel 2021 II + III

### **Intensivkurs Tabellenkalkulation (Aufbau)**

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

Inhalte u.a.:

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

Voraussetzung: Excel 2021 I oder vergleichbare Kenntnisse

### **5143-03 Nord** *Klaus-Dieter Schmidt*

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

Nordwestzentrum; € 300, Mat. Kosten € 10



## Excel 2021 III

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

Inhalte u.a.:

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

Voraussetzung: Excel 2021 I und Excel 2021 II oder vergleichbare Kenntnisse

**5144-05 Nord** *Klaus-Dieter Schmidt*

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **16. Aug. + 17. Aug., 2x**

Nordwestzentrum; € 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 und Windows Dateiverwaltung oder vergleichbare Kenntnisse

**5230-05 Nord** *Biljana Varzic*

Sa, 10.30 – 17.30 Uhr, **09. Aug., 1x**

Nordwestzentrum; € 70, Mat. Kosten € 5

## Bürokommunikation

### Outlook 2021 I

#### Basiswissen für den Einstieg

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

Inhalte u.a.:

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

Voraussetzung: Windows Grundlagen oder vergleichbare Kenntnisse

**5250-03 Nord** *Lutz Kotthoff*

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

Nordwestzentrum; € 70

### OneNote

#### Notizbuchverwaltung

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

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

**5255-03 Nord** *Lutz Kotthoff*

Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **28. Juni, 1x**

Nordwestzentrum; € 70

## 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 und Windows Dateiverwaltung oder vergleichbare Kenntnisse

**5272-01 Nord**  Klaus-Dieter Schmidt

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

Nordwestzentrum; € 300, Mat. Kosten € 15

### Word, Excel und PowerPoint 2021 II

#### Intensivkurs Textverarbeitung, Tabellenkalkulation, Präsentation (Aufbau)

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

- Word: Bilder und Tabellen, Schnellbausteine, mehrspaltige Texte, Suchen und Ersetzen, WordArt und Textfelder, Tabulatoren
- Excel: Erweiterte Formeln und Funktionen (u.a. WENN-Funktion, SVERWEIS, WVERWEIS und XVERWEIS), Sortieren und Filtern, Diagramme erstellen und gestalten
- PowerPoint: Designs und eigene Vorlagen gestalten, Arbeiten mit dem Folienmaster, Daten verknüpfen, SmartArt-Grafik, Animieren

Die Inhalte Word und Excel sind identisch mit den Kursen Word 2021 II und Excel 2021 II.

Voraussetzung: Word 2021 I, Excel 2021 I, PowerPoint 2021 I oder vergleichbare Kenntnisse

**5274-05 Nord**  Klaus-Dieter Schmidt

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **07. Juli – 11. Juli, 5x**

Nordwestzentrum; € 300, Mat. Kosten € 15

## Online-Marketing, Bloggen, Webdesign

### WordPress I

#### Grundlagen der Websiteerstellung

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

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

Der Kurs wird als Wochenendkurs bzw. Bildungsurlaub für Teilzeitbeschäftigte angeboten. In letzterem sind zusätzlich ausführliche Informationen zu Online- insbesondere Suchmaschinen-Marketing sowie mehr praktische Übungen vorgesehen.

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

**5462-03 Nord** Barbara Funke

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **23. Aug. + 24. Aug., 2x**

Nordwestzentrum; € 140

### Webseiten erstellen und gestalten mit HTML, CSS und WordPress

Steigen Sie in die Welt der Webgestaltung ein und lernen Sie die wichtigsten Techniken. In diesem praxisorientierten Kurs erstellen Sie zunächst eine grundlegende Webseiten-Vorlage mit HTML und CSS. Sie erhalten Einblicke in die Planung eines Webseiten-Projekts und lernen die Bearbeitung von Fotos, Grafiken, Animationen, Bildgalerien, Slideshows, Video und Audio kennen. Danach nutzen Sie WordPress als Content-Management-System für Ihre Website. Sie lernen, das Layout (WordPress-Themes) mit HTML und CSS anzupassen und die Funktionalität mit Plug-ins zu erweitern. Zudem behandeln wir Datensicherung, Webhosting und rechtliche Aspekte. Hinweise zum Marketing Ihrer Website runden den Kurs ab.

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Umgang mit PC und Internet

**5470-01 Nord**  Barbara Funke

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **31. März – 04. Apr., 5x**

Nordwestzentrum; € 300

## BWL, VWL, Rechnungswesen, Betriebspraxis

### Projektmanagement

#### Projekte professionell planen und kontrollieren

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

Themen:

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

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

**5721-01 Nord**  Volkward Schmid

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **10. Feb. – 14. Feb., 5x**

Nordwestzentrum; € 280

### Agile Ansätze im Projektmanagement

#### Am Beispiel von Prince2

NEU im  
Programm

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

Themen:

- Die agilen Prinzipien und Verhaltensweisen
- Anforderungen und User Stories

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

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

**5721-03 Nord**  Volkwart Schmid

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **10. März – 14. März, 5x**

Nordwestzentrum; € 280

## Hybrides Projektmanagement

### Projekte gezielt planen und mit Back Log und Sprints umsetzen

NEU im Programm

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

Hilfreich für die Teilnahme am Kurs sind Erfahrungen im Projektmanagement, aber kein Muss.

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

**5721-05 Nord**  Volkwart Schmid

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **02. Juni – 06. Juni, 5x**

Nordwestzentrum; € 280

## Bewerbung, Berufsorientierung

### Online-Bewerbungen

#### mit Künstlicher Intelligenz (KI) professioneller gestalten

NEU im Programm

Erfahren Sie, wie Sie den digitalen Bewerbungsprozess mit Hilfe von KI-Anwendungen erfolgreich und mit Leichtigkeit meistern. In diesem Kurs lernen Sie von der Erstellung des Lebenslaufs sowie des Anschreibens bis zur effektiven Nutzung von Online-Bewerbungsplattformen alle wichtigen Aspekte kennen,

um Ihre Karrierechancen, u.a. durch den Einsatz von KI-Tools, zu maximieren.

Inhalte:

- Verständnis der Rolle von Künstlicher Intelligenz (KI) im Bewerbungsprozess
- Optimierung von Bewerbungsunterlagen
- Effektive Nutzung von Online-Bewerbungsplattformen
- Strategien für den erfolgreichen Einsatz von KI-Tools
- Datenschutz im Umgang mit KI

Hinweis: Dieser Kurs richtet sich an Personen, die wenig Vorkenntnisse im Bereich der (digitalen) Bewerbungsstrategien besitzen und die die neuesten KI-Technologien kennenlernen und nutzen möchten, um den Bewerbungsprozess zu optimieren

**5803-01 Nord** Biljana Varzic

Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **10. März – 19. März, 4x**  
Nordwestzentrum; € 120

## Vorstellungsgespräche erfolgreich mit ChatGPT meistern



### Interviews kostenfrei mit KI simulieren und trainieren

Sie erfahren, wie Sie sich effizient auf ein Vorstellungsgespräch vorbereiten, typische Fehler vermeiden und Ihre Stärken überzeugend präsentieren. Die Gesprächssituation trainieren Sie mit Hilfe von KI. Dazu nutzen Sie die Audiofunktion von ChatGPT. Mit ChatGPT führen Sie interaktive Rollenspiele durch und üben wichtige Gesprächssituationen. Durch KI-gestütztes Feedback verbessern Sie gezielt Ihre Antworten und Ihr Auftreten.

Inhalte:

- Vorbereitung auf das Vorstellungsgespräch
- Tipps für eine erfolgreiche Selbstpräsentation
- Übungen und Rollenspiele mit ChatGPT als Trainingspartner
- Individuelles Feedback von ChatGPT erhalten
- Datenschutz im Umgang mit KI

Hinweis: Die Audiofunktion in ChatGPT gibt es in der mobilen App. Bitte bringen Sie Ihr Mobilgerät mit. Im Idealfall haben Sie vor Kursbeginn die App bereits installiert und sich ein Nutzerkonto angelegt. Falls nicht, machen wir das im Kurs. Es gibt kostenfreies WLAN in der VHS.

Voraussetzung: Kenntnisse im Umgang mit Ihrem Mobilgerät: Smartphone / Tablet.

**5805-01 Nord** Biljana Varzic

Sa, 10.30 – 17.30 Uhr, **03. Mai, 1x**  
Nordwestzentrum; € 65

**6005-19 Nord**  *Dr. Karine Beuth*

Mo + Mi, 14.30 – 16.45 Uhr, **17. März – 25. Juni, 24x**

Nordwestzentrum; € 120



# Grundbildung, Besseres Deutsch

## Umgang mit Zahlen – Rechnen

### für Menschen mit besonderen Lernvoraussetzungen

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

Bitte mitbringen: Lineal

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

**6099-15 Nord**  *Dennis Bruns*

Sa, 10.00 – 14.30 Uhr, **15. März – 26. Apr., 4x**

Gut Hausen (Lebenshilfe); Entgeltfrei



## Die VHS-Geschenkeidee: Gutscheine

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

Gutscheine können Sie ganz einfach per E-Mail bestellen:  
[vhs@frankfurt.de](mailto:vhs@frankfurt.de)

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

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



## VHS-Unterrichtsorte

### **Nordwestzentrum / VHS-Zentrum Nord**

Tituscorso 7, 60439 Frankfurt a.M.

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

---



### **Michael-Ende-Schule Außenstelle**

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

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



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

**VHS-Zentrum Nord (NWZ)**  
Nordwestzentrum, Tituscorso 7  
60439 Frankfurt am Main

**Telefon** 069 212-71501

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

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



Unser gesamtes Angebot mit rund 3.000 Kursen und Veranstaltungen finden Sie im Internet unter [vhs.frankfurt.de](http://vhs.frankfurt.de) oder in unserem Gesamtprogramm.



@vhsfrankfurt



@vhs.frankfurt

