

# Programm West

Das VHS-Kursangebot im  
Frankfurter Westen



**ALLES NEU?**

Auf dem Weg in die Stadt der Zukunft

Programm  
Frühjahr/Sommer 2025



# Inhalt

Kursanmeldung und Information.....	4
VHS hat Kultur .....	6
Stadt der Zukunft .....	8
Junge VHS.....	10
Aktiv im Alter .....	12
Frankfurter Plattform 55+.....	13
Raum 74 und Grundbildung .....	13
VHS-Unterrichtsorte.....	62

 Gesellschaft, Politik, Psychologie.....	14
 Frankfurt, Region, Umwelt .....	19
 Kunst, Kultur, Kreativität .....	20
 Gesundheit .....	30
 Deutsch als Fremdsprache.....	51
 Sprachen.....	52
 Beruf, Karriere, Computer, Internet .....	56

# 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 West (BiKuZ)

Michael-Stumpf-Str. 2, 65929 Frankfurt am Main

Mo 13.00 – 18.00 Uhr

Mi 9.00 – 13.00 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**



**i** Informationsblatt zur Veranstaltung, **f** Angebote für Frauen,

**BU** 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.

# VHS hat Kultur

Ausgezeichnetes Kino. Im Filmforum Höchst

**Sie wollen keine bewegten Bilder – sondern Bilder, die bewegen? Da sind Sie an der VHS Frankfurt goldrichtig!**

Denn das mehrfach mit dem Hessischen Kinokulturpreis ausgezeichnete Filmforum Höchst ist Teil der VHS-Frankfurt-Familie.

Als kommunales Stadtteilkino ist das Filmforum mit rund 700 Vorführungen pro Jahr *die* Adresse für Filmliebhaber. In seinem Programm geht es um einen Dialog, der die Filme – darunter aktuelle Arthouse-Produktionen – in neuem Licht erscheinen lässt.

Der Schwerpunkt liegt auf europäischen, lateinamerikanischen und afrikanischen Produktionen. Zunehmend findet auch osteuropäisches und asiatisches Kino den Weg ins Filmforum, sowie der Nachwuchs aus der deutschen bzw. hessischen Kinoszene. Regelmäßig finden Publikumsgespräche statt. Die Filmfestivals des Filmforums sind längst eine feste Größe im Frankfurter Kulturkalender.

Klein kommt im Filmforum Höchst nur der Preis daher. € 8 für die Abendvorstellung regulär, ermäßigt € 6 oder € 4 mit Frankfurt-Pass – das ist wirklich Kultur für alle.

## **Kinderkino.**

**Weil die Kleinsten die Größten sind**

Freitags ab 14.30 Uhr und sonntags ab 15 Uhr ist das Filmforum Höchst fest in Kinderhand! Großes Kino für kleines Geld. Genießen Sie anspruchsvolle Unterhaltung für die ganze Familie. Der Eintritt fürs Kinderkino beträgt nur € 4. Für Schulklassen bieten wir gerne Sondervorstellungen am Vormittag an. Sprechen Sie uns an!

# Filmforum



## Kino inklusiv

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

Wir versuchen an Diensta-  
gen, Filme mit Originalsprache  
deutsch mit Untertiteln für  
Menschen mit Hörschran-  
kungen anzubieten.

Achten Sie auf die Markierung  
SDH (Subtitles for the Deaf and  
Hard of hearing) im Programmflyer  
oder auf der Website. Neben diesen Unter-  
titeln werden manche Filme auch durch die GRETA-App mit Audio-  
transkription unterstützt. Mehr Infos hierzu unter [www.gretaundstarks.de/greta/greta](http://www.gretaundstarks.de/greta/greta).



## Immer gut informiert!

Das aktuelle Kinoprogramm finden Sie im monatlichen Programm-  
flyer und auf [filmforum-  
hoechst.com](http://filmforum-hoehchst.com) sowie auf dem Facebook- und Instagram-Kanal des  
Filmforums. Halten Sie sich mit dem Filmforum-Newsletter auf  
dem Laufenden unter [filmforum-hoehchst.com/newsletter](http://filmforum-hoehchst.com/newsletter) können  
Sie sich anmelden!

# Filmforumhöchst

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

## Reservierung

Telefon 069 212-45714 (AB)  
[reservierung@filmforum-hoehchst.com](mailto:reservierung@filmforum-hoehchst.com)  
Alle Infos unter <https://filmforum-hoehchst.com>



# 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

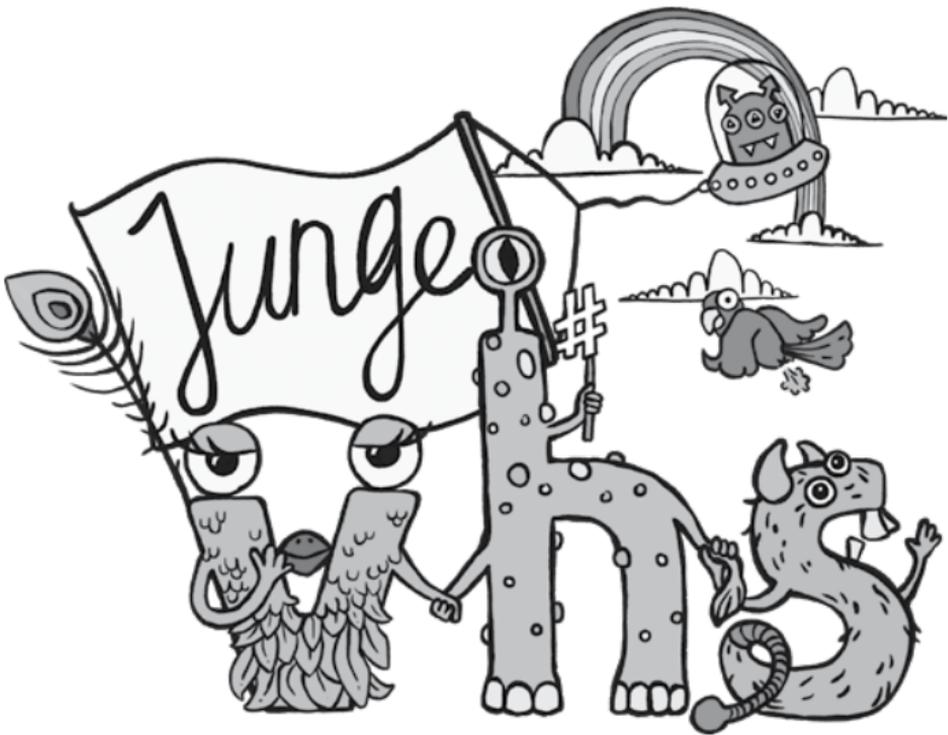
E-Mail: [junge.vhs@stadt-frankfurt.de](mailto:junge.vhs@stadt-frankfurt.de)

**[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

## Politik, Recht

### Handwerkszeug zur politischen Teilhabe Mitmischen – zum Beispiel im Stadtteil Höchst



Mit dem Stadtteil Höchst findet sich ein weites Spektrum großstädtischer bis ländlicher Strukturen, von Industrie bis Landwirtschaft, von vorbildlichen Wohnquartieren und Parkanlagen bis hin zu kulturellen Angeboten. Wir beleuchten Teilhabemöglichkeiten rund um die ehemalige Kreisstadt.

**0703-30 West** Julia Dupont

Sa, 10.00 – 15.00 Uhr, **05. Apr., 1x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 30

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

#### Wohnraummietrecht

Die Wohnung stellt die Lebensgrundlage für viele Menschen dar und deshalb besteht ein besonderer gesetzlicher Schutz im Wohnraummietrecht.

Es soll ein Überblick über die rechtlichen Grundlagen des Wohnraummietrechts gegeben werden.

Im Kurs werden u.a. folgende Themen behandelt:

- Beginn des Mietverhältnisses
- Rechte und Pflichten während des Mietverhältnisses
- Beendigung des Mietverhältnisses

**0706-26 West** Heike Rath-Eidebenz

Sa, 09.30 – 17.45 Uhr, **28. Juni, 1x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 50

## Psychologie

### Lebensfreude, Begeisterung, Achtsamkeit

#### Ikigai – Der japanische Weg zu Glück und Sinnerfüllung

Lernen Sie in Theorie und Praxis Ikigai kennen, einen individuellen Weg zur Sinnerfüllung aus der japanischen Kultur. Ikigai bedeutet: „das, wofür es sich zu leben lohnt“ bzw. „das Gefühl, etwas zu haben, für das es sich lohnt, morgens aufzustehen“. Das eigene Ikigai bewirkt ein Gefühl der Lebensfreude und inneren Zufriedenheit und ist eine Grundorientierung, die positive Antriebskraft,

Energie und Durchhaltevermögen zum Weitermachen gibt. Was hat für Sie den höchsten gefühlsmäßigen Wert? Welche Dinge machen Ihnen am meisten Freude? Mithilfe dieser Auseinandersetzung lässt sich eine Tätigkeit ohne Druck zur Vollkommenheit bringen. Sie lernen loszulassen und im Tun harmonisch und achtsam in der Gegenwart zu bleiben.

**1003-09 West** *Dr. Reinhard Müller*

Mo, 17.30 – 20.30 Uhr, **10. März, 1x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 24

## Der inneren Stimme lauschen

Intuition ist schön und gut, wenn man sie hat! Doch ist Intuition für jeden von uns verfügbar? Ist der Zugang zu ihr sogar erlernbar? Finden Sie es heraus! Dieser Kurs führt mit Hilfe der körperorientierten Methode Focusing systematisch auf die Reise zur eigenen Intuition. Sie üben in achtsamer und wertschätzender Weise Ihrem inneren Erleben Aufmerksamkeit zu schenken. Unter günstigen Bedingungen, die Einsichten in unser tieferes Wissen ermöglichen, ist jede:r eingeladen, eine ganz eigene Erfahrung zu machen. Lassen Sie sich überraschen, was in Ihnen lebendig werden möchte und was für Sie wirklich von Bedeutung ist.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Schreibzeug

**1003-24 West** *Jasminka Lesar*

Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **05. Apr., 1x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 43

### 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

## **„Lass los, was Dich runtermacht“**

### **Mehr Energie und Selbstvertrauen durch positives Denken und Loslassen**

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

**1006-04 West** Dr. Reinhard Müller

Sa, 09.00 – 15.30 Uhr, **22. März, 1x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 39

## **Gelassenheit beginnt im Kopf**

### **Abschalten und Entspannen statt Grübeln und Kopfkino**

Belastende Situationen in Partnerschaft, Freundschaften und Beruf sowie innere Ängste und Befürchtungen führen oft zum Grübeln. Gerade auch in der Nacht kreisen häufig die Gedanken und lassen uns nicht schlafen und entspannen. Stattdessen läuft das „Kopfkino“, in dem Menschen und Situationen in unserer Vorstellung schnell „schlimmer“ werden, als sie wirklich sind.

Sie erfahren von Wegen und Möglichkeiten, um besser abzuschalten und zu entspannen. Sie lernen, wie Sie positivere Vorstellungen und Gedanken entwickeln sowie Kraft und Energie tanken können, um mit Selbstvertrauen, Selbstbewusstsein und Gelassenheit Herausforderungen anzugehen.

**1006-34 West** Dr. Reinhard Müller

Sa, 09.00 – 15.30 Uhr, **17. Mai, 1x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 39

## **Zu nett für die Welt?**

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

mal Nein zu sagen und so zu ausgewogeneren Beziehungen im Verhältnis von Ich und Du zu gelangen.

**1010-18 West** Dr. Reinhard Müller  
Fr, 17.30 – 20.30 Uhr, **21. März, 1x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 24

### **Mich kränkt so schnell keiner**

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

**1010-19 West** Dr. Reinhard Müller  
Fr, 17.30 – 20.30 Uhr, **28. März, 1x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 24

### **Erfolgreich auf Partner:innensuche kommunizieren**

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

**1010-25 West** Florentina Ionescu  
So, 10.30 – 18.30 Uhr, **18. Mai, 1x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 50

## **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 Verhaltens-

weisen, zu denen jede:r in der Lage ist, ohne sich selbst dabei zu gefährden. In freiwilligen Rollenspielen können die Teilnehmenden praktische Erfahrungen sammeln und für sich selbst die besten Strategien entwickeln und einüben.

Eine Veranstaltung in Kooperation mit dem Präventionsrat der Stadt Frankfurt.

**1020-04 West** *Silke Manus; Hilal Denizhan*

Sa, 14.00 – 18.00 Uhr, **28. Juni, 1x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; Entgeltfrei

## **Bildungsberatung HESSENCAMPUS**

**Unsere Bildungsberatung unterstützt Sie bei der Planung Ihres Bildungs- und Berufswegs.**

Sie informiert unabhängig, vertraulich und entgeltfrei, hilft bei Entscheidungen und berät bei der Entwicklung von Perspektiven und nächsten Schritten.

Themen der Beratung können sein

- Fort- und Weiterbildungsmöglichkeiten
- berufliche Orientierung
- Erkennen von Fähigkeiten
- Nachholen von Schulabschlüssen
- Möglichkeiten zur finanziellen Unterstützung

Die Beratung kann von allen Interessierten in Anspruch genommen werden.

### **Kontakt und Terminvereinbarung:**

Telefon: 069 212-46703

E-Mail: [bildungsbearatung.hc@stadt-frankfurt.de](mailto:bildungsberatung.hc@stadt-frankfurt.de)

### **Oder kommen Sie in unsere offene Beratung:**

VHS-Zentrum Nord, Tituscorso 7, 60439 Frankfurt a.M.

Mittwoch 10 bis 13 Uhr



**HESSENCAMPUS FRANKFURT**  
Lebensbegleitendes Lernen



**VHS**  
Volkshochschule  
Frankfurt am Main



# Frankfurt, Region, Umwelt

## Höchst: Was das Fachwerk noch zu sagen hat

Besuchen Sie die Höchster Altstadt, die seit 1972 unter Denkmalschutz steht und Teil der hessischen Fachwerkstraße geworden ist. Bei dem Stadtrundgang begegnen Sie Alt und Neu auf engstem Raum. Lernen Sie auf dem abwechslungsreichen Spaziergang viel Wissenswertes über das Höchster Schloss, die Justinuskirche und den Bolongaropalast sowie die belebte Königsteiner Straße kennen.

**0206-25 West** *Bernhard Eddigehausen*

Sa, 14.00 – 16.00 Uhr, **17. Mai, 1x**

Treffpunkt: Eingangshalle Bahnhof Höchst; € 13

## Rund um den Garten

### Hier blüht Ihnen was!

Mit dem Landschaftsarchitekten zum individuellen Garten(t)raum! Sie wollen den grünen Raum rund um Ihr Wohnhaus neu planen und suchen hierfür sowohl professionelle Anleitung, als auch Gleichgesinnte für den Erfahrungsaustausch? Dann sind Sie hier richtig. In kleiner Gruppe wollen wir anhand Ihres Gartengrundstückes erarbeiten, was einen gelungenen Garten ausmacht. Geplant werden sowohl feste Elemente, wie Wege, Sitzplätze und Wasseranlagen, als auch Bepflanzungen, wie üppig wogende Staudenbeete.

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

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

**0303-40 West** *Christof Sandt*

Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, So, 10.00 – 15.45 Uhr, **31. Mai + 01. Juni, 2x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 130



# Kunst, Kultur, Kreativität

## Tanz

### Line Dance – Multidance Formation

Zu modernerer und traditioneller Tanzmusik werden Tänze aus der ganzen Breite des Tanzsports wie Foxtrott, Rumba, Samba, Cha-Cha-Cha, Tango, Disco-Dancing, Rock ,n' Roll und Country einstudiert. Nach dem Üben von einzelnen Schrittfolgen wird nach genau festgelegten Choreografien getanzt. Die Tänzer:innen stehen in Reihen und bewegen sich synchron ohne feste Partner:innen.

Line Dance ist ein gutes Körpertraining, das Beweglichkeit, Kondition und Koordination fördert, wobei der Spaß am Tanzen und das Erleben in der Gruppe im Vordergrund stehen.

Für Teilnehmer:innen mit Grundkenntnissen.

Einzelanmeldung möglich!

Bitte mitbringen: Tanzschuhe mit flacher, glatter Sohle oder Gymnastikschlappchen

**2220-02 West** Vera Langer

So, 14.00 – 16.15 Uhr, **16. März, 1x**

BIKUZ Sporthalle; € 12

**2220-03 West** Vera Langer

So, 14.00 – 16.15 Uhr, **18. Mai, 1x**

BIKUZ Sporthalle; € 12

**2220-04 West** Vera Langer

So, 14.00 – 16.15 Uhr, **15. Juni, 1x**

BIKUZ Sporthalle; € 12

### Leichte Folkloretänze

Aus einem breiten Tanzrepertoire werden besonders beliebte, schnell zu lernende Kreistänze verschiedener Länder (z.B. Rumänien, Italien, Kroatien, Serbien, Russland) erlernt. Es sind Tänze, die man sehr schön bei Festen oder z.B. auch in der Schule einsetzen kann. Daher ist der Workshop besonders auch für Pädagog:innen interessant.

**2221-01 West** Jens Klüsche

Sa, 13.00 – 17.15 Uhr, **15. Feb., 1x**

BIKUZ Sporthalle; € 32

## Schottischer Tanz für Anfänger:innen

Scottish Country Dancing ist eine moderne Form des britischen Gesellschaftstanzes aus dem 18. Jahrhundert. Es fördert den ganzen Menschen: auf einer physischen, mentalen und sozialen Ebene. Getanzt wird in Gassen oder Square Sets zu mitreißender schottischer Musik. Der Workshop vermittelt die wichtigsten Schritte und Figuren sowie einige Tänze aus dem großen Repertoire dieser lebenden Tanztradition.

Keine Grundkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: weiche Schuhe (Gymnastik-, Ballett- oder Jazzschuhe) und bequeme Kleidung.

Einzelanmeldung möglich.

**2225-01 West** *Anselm Lingnau*

Sa, 14.00 – 18.15 Uhr, So, 10.00 – 14.15 Uhr,

**08. März + 09. März, 2x**

BIKUZ Sporthalle; € 48

## Female Dance Hall

Beim Female Dancehall handelt es sich um ein Subgenre des jamaikanischen Tanzstiles Dancehall. Dabei liegt der Fokus insbesondere auf der Inszenierung und Beweglichkeit der Hüfte. Dennoch ist Female Dancehall weitaus mehr als nur die Hüften hin und her zu bewegen und unterscheidet sich demnach auch von dem Tanzstil Twerk. Im Kurs erlernen Sie neben den entsprechenden Steps und Moves vor allem auch eine entsprechende Attitude und Energie einzunehmen. Dabei steht Empowerment und die Stärkung des eigenen Körpergefühls und Selbstbewusstseins ganz im Vordergrund. Keine Grundkenntnisse nötig.

NEU im  
Programm

**2238-01 West** *Isabel Kloppenburg*

Mi, 19.30 – 21.00 Uhr, **12. Feb. – 26. März, 7x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 70

**2238-02 West** *Isabel Kloppenburg*

Mi, 19.30 – 21.00 Uhr, **30. Apr. – 18. Juni, 8x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 80

## Persisch-Orientalischer Tanz

Sie üben Schrittkombinationen, grazile Hand- und Armbewegungen, Drehtechniken sowie Mimik und Ausdruck klassischer und moderner Formen des persischen Tanzes. Choreografien werden ebenfalls Schritt für Schritt erklärt. Dieser weibliche und ganzheitliche Tanz umfasst alle Körperbereiche. Grundkenntnisse nicht nötig.

**2248-01 West** ♀ *Niloofar Bijanzadeh*

So, 14.00 – 17.15 Uhr, **30. März, 1x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 24

**2248-02 West** ♀ *Niloofar Bijanzadeh*  
So, 14.00 – 17.15 Uhr, **25. Mai, 1x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 24

### **Stepptanz für Anfänger:innen**

Grundschrirte wie z.B. „Shuffle“ und „Flap“ oder kleine Schrittabfolgen wie „Time Step“ und „Buffalo“ werden geübt. Gegen Ende wird eine leichte Schrittkombination einstudiert.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Steppschuhe oder bequeme Schuhe mit Ledersohle

**2249-01 West** *Dr. Stefanie Rummel*  
Mo, 17.15 – 18.15 Uhr, **03. Feb. – 26. Mai, 14x**  
Institut Rummel; € 135 / max. 6 TN

### **Stepptanz für Fortgeschrittene**

Verschiedene Stepptanzstile wie Jazz Tap, Musical Tap, Irish Step werden vermittelt. Komplexere Choreografien werden einstudiert und auch bei Gelegenheit aufgeführt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Steppschuhe oder bequeme Schuhe mit Ledersohle

**2250-01 West** *Dr. Stefanie Rummel*  
Mo, 19.15 – 20.30 Uhr, **03. Feb. – 26. Mai, 14x**  
Institut Rummel; € 289 / max. 6 TN

### **Musical Dance**

Tanzen wie im Videoclip: Jazz, Musical, Funk Dance.... Wir lernen viele Tanzstile kennen und trainieren den ganzen Körper mit mitreißender Musik. Zudem studieren wir eine Choreographie ein, die wir im kleinen Rahmen aufführen.

Bitte mitbringen: Bequeme, dehnbare Tanzkleidung und Tanzschläppchen

**2251-01 West** *Dr. Stefanie Rummel*  
Mo, 18.15 – 19.15 Uhr, **03. Feb. – 26. Mai, 14x**  
Institut Rummel; € 143 / max. 7 TN

## Musik

### Djembé

Trommeln ist eine alte Tradition Afrikas: Wir tauchen ein in die afrikanische Kultur und lernen traditionelle westafrikanische Rhythmen mit verschiedenen Schlagtechniken auf der Djembé-Trommel kennen. Dabei können wir die Lebensfreude und Energie dieser Musik spüren. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bereits geübte Trommler:innen können ihre Fähigkeiten unter fachkundiger Anleitung erweitern.

Falls kein eigenes Instrument vorhanden ist, können Instrumente verliehen werden.

Leihgebühr: € 50 (im Kurs zu zahlen)

**2344-10 West** Kiere Diallo

Do, 20.15 – 21.15 Uhr, **06. Feb. – 27. März, 8x**

BIKUZ Sporthalle; € 57

**2344-12 West** Kiere Diallo

Do, 20.15 – 21.15 Uhr, **24. Apr. – 26. Juni, 7x**

BIKUZ Sporthalle; € 50

### 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.

**2350-11 West** Linda Krieg

So, 10.00 – 16.00 Uhr, **23. März, 1x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 42

#### Liedbegleitung

Erweitern Sie Ihr Repertoire auf der Ukulele: Mit einfachen Akkordfolgen, Rhythmen und Schlagmuster lernen und üben Sie hier das Begleiten von Songs aus Rock, Pop und Folk. In lockerer Atmosphäre steht der Spaß am gemeinsamen Musizieren im Vordergrund. Sie erhalten Tipps zum gleichzeitigem Singen und Spielen und können dies natürlich auch gleich ausprobieren!

Voraussetzung: Grundkenntnisse auf Ukulele, flüssiger Wechsel zwischen offenen Grundakkorden

Bitte mitbringen: eigene Ukulele

Zusatzkosten: ca. € 2-3 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

**2350-16 West** *Linda Krieg*

So, 10.00 – 16.00 Uhr, **18. Mai, 1x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 42

## Gitarre

### Grundlagen

Sie möchten das Gitarrenspiel erlernen? Starten Sie mit den Grundlagen: Anfänger:innen lernen die nötigen Kenntnisse vom Stimmen und richtigem Halten der Gitarre bis zum Spiel einfacher Melodien verschiedener Stilrichtungen nach Noten und dem Begleiten einfacher Lieder. Es sind keine Vor- und Notenkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: Gitarre (Nylonsaiten empfohlen)

Die aufgeführten Materialkosten beziehen sich auf Kursunterlagen.

**2352-12 West** *Tillman Suhr*

Di, 18.00 – 19.30 Uhr, **11. Feb. – 20. Mai, 13x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 117, Mat. Kosten € 5

## Jazz und Pop

### Arrangements für die Gitarre

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

Voraussetzung: Spielpraxis

Die Materialkosten beziehen sich auf Kursunterlagen.

**2358-20 West** *Tillman Suhr*

Di, 19.30 – 21.00 Uhr, **11. Feb. – 20. Mai, 13x**

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

## Fotografie

### Mit dem Smartphone fotografieren

Wir beschäftigen uns mit Chancen, Möglichkeiten und Grenzen der Smartphone- Fotografie. Fotografisches Grundlagenwissen schafft auch hier die Basis für außergewöhnliche Fotos. Mit praktischen Übungen setzen wir Gelerntes direkt um.

Inhalte:

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

Die Materialkosten beinhalten Kursunterlagen.

Bitte mitbringen: vollgeladenes Smartphone

### Fokus auf Android

**2402-12 West** *Martin Schmidt*

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

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 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

**2403-14 West** *Martin Schmidt*

Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **14. Juni, 1x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 47, Mat. Kosten € 16

## Bildnerisches Gestalten

### Kunterbunt und Art gemixt

#### Kreatives und freies Experimentieren mit unterschiedlichen Techniken

Ein Wochenende, an dem Sie Ihrer Kreativität freien Lauf lassen können: Sie erhalten Anleitung und Unterstützung beim Ausprobieren und Kennenlernen kreativer Techniken und Möglichkeiten. Zur Verfügung stehen ein reicher Fundus an Schablonen, Stempeln, Zeitschriften, Naturmaterialien, Pinseln, Schwämmen, Arbeitsrollen, Spachteln, Papier, Aquarellstiften, Ölkreiden, Gouache- und Textilfarben. Durch Collagieren und die freie Gestaltung mit Textilien, Farben oder auch mit Schrift tauchen Sie ein in den kreativen Fluss und tanken Ihre vernachlässigten Kreativ-Akkus wieder auf.

Bringen Sie gerne T-Shirts, Leinwände oder andere Materialien mit, mit denen Sie schon immer mal kreativ werden wollten.

Die Materialkosten beziehen sich auf Materialien, die die Kursleitung zur Verfügung stellt.

**2530-18 West** *Annett Heide*

Sa + So, 10.00 – 16.30 Uhr, **22. März + 23. März, 2x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 75, Mat. Kosten € 20

### Aquarellieren

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

### Grundlagen kompakt

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

Bitte Info-Blatt anfordern.

**2531-10 West** ⓘ *Johannes Westenberger*

Sa + So, 11.00 – 16.00 Uhr, **22. Feb. + 23. Feb., 2x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 60

### Malen und Zeichnen mit Pastellkreiden

Pastellkreide fördert wegen ihrer Weichheit eine leichte und schnelle Arbeitsweise. Die fast ungebundenen Pigmente verfügen über eine intensive Farbigkeit. Es entstehen sehr lebendige und reizvolle Bilder. Sie erproben die Handhabung der Kreiden (Auftragen mit den Fingern, Schraffieren, Lavieren, Abkratzen, Aufstäuben und das Verflüssigen der Farbe mit Hilfsmitteln) sowie das Fixieren.

Sie lernen die Wirkung verschiedener Papiersorten und Maloberflächen kennen. Der Themenbereich umfasst Stilleben- und Landschaftsmalerei.

Bitte Info-Blatt anfordern.

**2543-12 West** ⓘ *Johannes Westenberger*  
Sa + So, 11.00 – 16.00 Uhr, **14. Juni + 15. Juni, 2x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 60

## Kunst- und handwerkliche Techniken

### Heimwerken

#### Do-it-yourself – Heimwerken für Frauen

Welcher Bohrer für welche Wand? Welcher Dübel für welche Schraube? Und wie tapeziert man blasenfrei? Gewusst wie und mit Spaß am Heimwerken werden Sie künftig alle kleinen und großen Herausforderungen in den eigenen vier Wänden selbst erledigen können. Sie lernen die unterschiedlichen Werkzeuge, Gerätschaften, Techniken und Materialien kennen, und probieren alles unter fachkundiger Anleitung aus: bohren, sägen, schleifen, spachteln, tapezieren und streichen. Mit dem neu erworbenen Wissen fertigen Sie Ihr eigenes Memoboard.

Bitte mitbringen: Arbeitskleidung.

Die Materialkosten von € 20 (im Kurs zu zahlen) enthalten Unterlagen zum Nachlesen und alles, was Sie zur Fertigung des Memoboards benötigen.

**2611-01 West** ♀ *Sabine Christof*  
Sa + So, 14.00 – 18.30 Uhr, **15. März + 16. März, 2x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 58

**2611-02 West** ♀ *Sabine Christof*  
Sa + So, 14.00 – 18.30 Uhr, **10. Mai + 11. Mai, 2x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 58

## Nähen, Textiles Gestalten

### Kleiderschrank neu gedacht:

#### Die Capsule Wardrobe

#### Für mehr Übersicht, Nachhaltigkeit und Leichtigkeit

Stehen Sie oft vor einem vollen Kleiderschrank und wissen trotzdem nicht, was Sie anziehen sollen? Weniger ist manchmal mehr – eine Capsule Wardrobe ist eine minimalistische Garderobe, die aus wenigen, aber gut durchdachten Kleidungsstücken besteht, die vielseitig kombinierbar sind. Dieses Konzept fördert nachhaltiges Konsumverhalten, spart Zeit und Geld, und hilft den Teilnehmenden, ihren persönlichen Stil zu finden und zu optimieren. Unter

fachkundiger Anleitung lernen Sie die Auswahl und Kombination der richtigen Grundelemente und werden in der Analyse Ihres individuellen Modestils unterstützt. Nachhaltigkeit und ethische Mode sind ebenso Thema wie Tipps zur Pflege und Organisation der Kleidung.

Der Kurs richtet sich an alle Geschlechter

**2830-02 West** *Fadila Madougou*

Sa, 10.00 – 13.00 Uhr, **10. Mai + 17. Mai, 2x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 46 / max. 10 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.

**2830-11 West** *Karin Jolas*

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

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 46 / max. 8 TN

## Stoffe selbst gestalten mit Drucktechniken

Sie lernen verschiedene Hand-Drucktechniken mit Stempel, Model, Schablone und Alltagsgegenständen kennen und können sich darin unter fachkundiger Anleitung ausprobieren. Zunächst entsteht ein Mustertuch, danach bleibt Zeit für eigene Experimente. Mit den im Kurs neu erworbenen Kenntnissen können Sie Textilien selbst kreativ gestalten oder gar „retten“, indem Sie Flecken ganz einfach bedrucken.

NEU im Programm

Bitte mitbringen: Einweghandschuhe, Schürze, 50 cm weiße Baumwolle zum Üben (gerne alte Bettwäsche), Stofftasche, T-Shirt, Geschirrhandtuch o.Ä. nach Ihrem Belieben. Alle anderen Materialien bringt die Kursleitung mit, diese sind in den Materialkosten von € 5 enthalten.

**2850-01 West** *Gisela Hafer*

Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, **22. März, 1x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 45 / max. 8 TN,  
Mat. Kosten € 5

## Textile Postkarten

Hier entstehen originelle Post- und Grußkarten, indem die Materialien Stoff und Papier kombiniert werden. Es wird genäht, geklebt, gestickt und gedruckt. Diese Idee greift die alte Tradition der Künstlerpostkarten auf. Unter fachkundiger Anleitung entstehen kleine kunstvolle Collagen.

Bitte mitbringen: Postkarten, Karten mit Passepartout, Näh- und Sticknadeln, Schere, Model zum Drucken und falls vorhanden Vliesofix, Stickgarne und Stoffreste nach eigener Wahl.

**2850-02 West** *Gisela Hafer*

Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, **28. Juni, 1x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 45 / max. 8 TN,  
Mat. Kosten € 5



# Gesundheit

## Wissen und Praxis rund um die Gesundheit

### Warum Lachen so gesund ist

#### Theorie und Praxis des Humors mit Lachyoga-Elementen

Frei nach dem Motto „Lachen macht gesund und glücklich“ befassen wir uns mit den handfesten physiologischen und psychologischen Effekten von Lachen auf Herz, Kreislauf, Atmung, Immunsystem und Psyche. Wir erfahren alles rund um Theorien des Humors, lernen Humorforscher kennen und überlegen, warum Problemlösungen mit Humor oft leichter sind. Bei einem kurzweiligen Input kommt auch die Lach-Praxis mit Lachyoga, Spielen und Witzen nicht zu kurz. Freuen Sie sich auf umfassende Anregungen, wie Sie mehr Humor in Ihren (Berufs-)Alltag bringen können und nutzen Sie diese Ressource zum Stressabbau.

**3015-01 West** *Florentina Ionescu*

So, 10.00 – 14.30 Uhr, **15. Juni, 1x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 42

### MBSR-Intensiv

#### Ihre Reise zu innerer Ruhe, Gelassenheit und Lebensfreude!

MBSR steht für „Mindfulness Based Stress Reduction“ – Stressbewältigung durch Achtsamkeit – eine wissenschaftlich fundierte Methode, die von Dr. Jon Kabat-Zinn entwickelt wurde. Diese Methode kombiniert Meditation, sanfte Bewegungseinheiten und die neuesten Erkenntnisse der modernen Stressforschung, um Stress abzubauen, emotionale Stabilität zu fördern und die Lebensqualität nachhaltig zu steigern.

Im Mittelpunkt dieser Woche steht die Schulung von Achtsamkeit. Angeleitete Meditationen im Sitzen, Gehen und Liegen wechseln sich ab mit einfachen Bewegungsübungen, kurzen Vorträgen, Phasen der Selbstreflexion und inspirierenden Gruppengesprächen. Ziel ist es, die eigenen Stressmuster zu erkennen und heilsame Alternativen zu entwickeln. Viel Raum zum Üben und Vertiefen der MBSR-Techniken ermöglicht, dass Sie nach dem Kurs die Übungen eigenständig weiterführen können.

**3105-05 West**  *Catherine Hanek*

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

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 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

**3135-01 West**  *Caroline Pauls-Albert*

Mo – Do, 09.00 – 16.00 Uhr, **14. Apr. – 17. Apr., 4x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 224

**3135-02 West**  *Caroline Pauls-Albert*

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

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 280

## Rückenfit und gelassen mit Business Yoga

### Ein Methodenkoffer für den (Berufs-)Alltag

Unter fachkundiger Anleitung erarbeiten Sie während der Woche einen Methodenkoffer mit einfachen Yoga-Übungen, Entspannungs-, Aktivierungs- und Meditationselementen, die Sie in Arbeitskleidung direkt am Arbeitsplatz umsetzen können. Die ausgewählten Asanas (Körper-Übungen) stärken den Rücken, lindern Verspannungen und beugen Rückenbeschwerden vor. In Verbindung mit gezielter Entspannung, Atem-Yoga und Meditation werden Sie in die Lage versetzt, Ihren (Berufs-)Alltag zu entschleunigen und Herausforderungen gelassener zu begegnen.

NEU im Programm

**3143-01 West**  *Sonja Holzschuh*

Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **07. Apr. – 11. Apr., 5x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 280

## Ruhe und Stabilität durch Yoga und Pilates Prävention und Stressmanagement in der Arbeitswelt



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

**3145-02 West**  *Derya Morgen; Nicole Kettenring*  
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **07. Juli – 11. Juli, 5x**  
BIKUZ Sporthalle; € 280

## Qigong, Entspannung, Beweglichkeit Gesundheitliche Ressourcen in einer leistungsorientierten Gesellschaft

Qigong, ein Bestandteil der traditionellen chinesischen Medizin, ist eine Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform zur Kultivierung von Körper und Geist. Sanfte, langsame, weichfließende Bewegungen regulieren den Atem, regen den Kreislauf an, dehnen und kräftigen die Muskulatur und unterstützen die Wirbelsäule. Sie erhalten einen umfassenden Einblick in die Hintergründe und Praxis des Qigongs sowie dessen Einordnung in gesundheitspolitische Zusammenhänge. Entdecken Sie Qigong als Methode, um Belastungen aus Beruf und Alltag auszugleichen und mit Herausforderungen konstruktiv umzugehen.

**3170-01 West**  *Dr.phil. Carlos Cobos Schlicht*  
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **14. Juli – 18. Juli, 5x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 280



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

## Entspannung, Körpererfahrung

### Schnelle Entspannung mit Vagusnerv-Übungen

Der Vagusnerv (Parasympathikus) ist der wichtigste Hirnnerv, wenn es um Stressabbau, Entspannung und Organgesundheit sowie einem guten sozialen Miteinander geht. Sie erfahren, wie und an welchen Stellen dieser Nerv den ganzen Körper durchzieht und gleichzeitig, wie Sie dieses Wissen über den Gegenspieler des Stressnervs (Sympathikus) für Ihr Wohlbefinden nutzen können. All dies wird anschaulich, lebensnah und unterhaltsam dargestellt. Sie üben leicht durchführbare Techniken, mit denen Sie Ihren Vagusnerv in kurzer Zeit aktivieren können, um akut im Alltag Stress und Anspannungen abzubauen.

**3315-01 West** Dörte Fischer

Sa, 10.00 – 14.15 Uhr, **22. März, 1x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 38

### Der Erfahrbare Atem®

**Mit dem Atem zu mehr Präsenz und Gelassenheit**

NEU im  
Programm

Die Bewegung, die wir beim Atmen im Körper spüren, geht von unserem Zwerchfell aus. Sie kann uns tatsächlich ganz durchschwingen. Dem stehen oft Verspannungen und Fehlhaltungen entgegen. Mit einfachen Dehn- und Spürübungen, die immer mit der Ausrichtung auf unseren Atem durchgeführt werden, lernen wir, für die Atembewegung durchlässiger zu werden. Wir bekommen ein neues Körpergefühl und gewinnen so an Präsenz und Gelassenheit. Das macht einen großen Unterschied für uns selbst und in unserer Wirkung auf andere. Keine Grundkenntnisse nötig. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und Socken.

**3324-01 West** Susanne Lauer

So, 10.00 – 13.00 Uhr, **09. März, 1x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 28

### Ein freies Zwerchfell mit dem Erfahrbaren Atem®

Das Zwerchfell ist unser Atemmuskel Nr. 1. Durch Alltagsstress ist dieses sehr oft verspannt und schwingt nicht frei. Das schränkt das Atemvermögen massiv ein und kann u.a. auch das Herz belasten. Der Erfahrbare Atem® ist eine Methode, die mit einfachen Dehn- und Spürübungen arbeitet. Diese werden im Workshop erfahrbar gemacht. Dabei wird kontinuierlich die Atmung berücksichtigt. Das Zwerchfell wird gelockert und erlangt wieder mehr Lebendigkeit. Mehr Atem steht zur Verfügung. Keine Grundkenntnisse nötig. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und Socken.

**3324-02 West** *Susanne Lauer*

So, 10.00 – 12.15 Uhr, **15. Juni, 1x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 21

## **Waldbaden im Winter**

Ein winterliches Waldbad ist genau das Richtige, wenn Sie sich müde, verstimmt und schlapp fühlen bzw. das Bedürfnis nach einer Auszeit an der frischen Luft haben. Wir tauchen ganz bewusst in die Natur ein und bringen uns durch Wahrnehmungs- und Entspannungsübungen in Kontakt mit unserer Umgebung. Atemübungen werden Sie aktiver fühlen lassen. Schöpfen Sie bei diesem Waldbaden-Workshop wieder neue Kraft, laden Sie Ihre Energie auf, stärken Sie Ihre Gesundheit.

Bitte mitbringen: Warme Kleidung, festes Schuhwerk mit dicken Socken, Sitzkissen, ggf. Thermoskanne mit heißem Tee.

Treffpunkt: Waldgasthaus Bürgelstollen 1 in 61476 Kronberg.  
Parkplätze vorhanden, Bus-Haltestelle Waldschwimmbad Kronberg  
+ ca. 10 Min. Fußweg

**3332-01 West** *Corina König-Schön*

So, 11.00 – 14.00 Uhr, **23. Feb., 1x**

Treffpunkt: Waldgasthaus in Kronberg; € 28

## **Waldbaden am Wochenende**

Viele wissen es: Der Wald tut uns gut. Sauerstoff pur, beruhigendes Grün, sanftes Zwitschern der Vögel und leises Rascheln der Blätter. Waldbaden bedeutet, wir laufen langsam, achtsam und in Stille, und tauchen ganz bewusst in die Natur ein. Wir lernen Wahrnehmungs- und Entspannungsübungen, die uns in Kontakt mit unserer Umgebung bringen, all unsere Sinne werden angesprochen – Naturerleben pur.

Schöpfen Sie bei diesem Waldbaden-Workshop wieder neue Kraft und stärken Sie Ihre Gesundheit.

Bitte mitbringen: Wetterfeste Kleidung und festes Schuhwerk, etwas zu Trinken und ein altes Badehandtuch.

Treffpunkt: Waldgasthaus Bürgelstollen 1 in 61476 Kronberg.  
Parkplätze vorhanden, Bus-Haltestelle Waldschwimmbad Kronberg  
+ ca. 10 Min. Fußweg

**3332-02 West** *Corina König-Schön*

So, 14.00 – 17.00 Uhr, **25. Mai, 1x**

Treffpunkt: Waldgasthaus in Kronberg; € 28

## **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 Muskelent-

spannung, dem Autogenen Training, Qigong und Yoga können Sie gute Voraussetzungen für körperliche und geistige Regeneration schaffen.

**3340-01 West** *Gisela Krug*

Sa, 14.00 – 17.15 Uhr, **08. März, 1x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 28

## **Entspannte Auszeit mit meinem Kind**

### **Für Eltern mit Kindern von 6 – 11 Jahren**

Ob nach der Schule, beim Abendritual oder in Stresssituationen, gemeinsame Entspannungsstrategien helfen dabei sich zu entspannen und stärken die Beziehung zueinander. Sie und Ihr Kind lernen sensibel auf Stresssignale zu achten und üben eine Vielfalt an kindgerechten Entspannungsmethoden, die Sie gemeinsam zu Hause anwenden können.

Für eine Bezugsperson mit einem Kind. Alle Teilnehmende bitte separat anmelden und das Alter des Kindes angeben.

**3344-01 West** *Eva Charlotte Nimrich*

Sa, 10.00 – 15.15 Uhr, **22. März, 1x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 47

## **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**

**3353-02 West** *Claudia Zutavern*

Sa, 10.00 – 18.00 Uhr, **17. Mai, 1x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 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**

**3354-01 West** *Claudia Zutavern*

So, 10.00 – 18.00 Uhr, **23. Feb., 1x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 57

## **Meditations-Mix: Verschiedene Wege in die Stille**

Sie lernen verschiedene Meditationstechniken aus unterschiedlichen Traditionen kennen. Wir praktizieren:

- Metta Meditation
- Achtsamkeitsmeditation
- Meditation mit Affirmationen
- körperbezogene Meditation
- Gegenstands- Lichtermeditation
- Entspannungsmeditation.

Der Austausch in der Gruppe hilft die Wahrnehmung zu schulen und das Erlebte intensiver zu erfassen. Sie müssen nicht Stunden in unbequemer Sitzposition verharren, sondern finden Ihre persönliche Haltung auf dem Stuhl oder auf dem Boden. Diese Meditationen haben ihre Wurzeln im Buddhismus, Yoga und anderen Traditionen und sind auf die Bedürfnisse des westlichen Menschen zugeschnitten. Am Ende werden Sie in der Lage sein, Ihre persönliche Meditationsform zu wählen.

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

**3360-01 West** *Petra Heller*

Do, 19.15 – 20.15 Uhr, **27. Feb. – 03. Apr., 6x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 39

**3360-02 West** *Petra Heller*

Sa, 14.00 – 17.15 Uhr, **29. März, 1x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 24

**3360-03 West** *Petra Heller*

Do, 19.15 – 20.15 Uhr, **24. Apr. – 26. Juni, 7x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 48

## **Atemräume öffnen**

### **Meditationen für Ruhe, Rhythmus und Lebenskraft**

Das Atmen begleitet uns von der ersten bis zur letzten Sekunde unseres Lebens. Doch wie ist es, diesen selbstverständlichen Atem

bewusst wahrzunehmen und seine Wirkkraft in verschiedenen Meditationen zu erfahren? Eine theoretische Einführung zum Thema Atem führt ein in eine Achtsamkeitspraxis, deren Bedeutung viele alte Weisheitslehren vergangener Jahrhunderte bis hin zur heutigen Wissenschaft bestätigen. Antworten auf Ihre Fragen und kurze Erläuterungen zu den Meditationen sowie Hinweise für die Meditationspraxis zu Hause runden den Workshop ab.

**3373-05 West** *Frank Cibulski*

So, 10.00 – 13.00 Uhr, **27. Apr., 1x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 24

## **Die Macht der Gedanken für uns nutzen Durch Achtsamkeit und Meditation**

NEU im  
Programm

Die Macht der Gedanken ist enorm, denn Gedanken beeinflussen Gefühle, Verhalten und letztlich unsere Wahrnehmung der Realität. Viele Menschen leiden unter wiederkehrenden negativen Gedanken und sogenannten Gedankenspiralen. Wie können wir Einfluss nehmen, um negative Gedankenmuster und ihre Folgen zu verändern?

Wir erhalten Einblick in die vielfach wissenschaftlich erforschten positiven Effekte von Meditation und Achtsamkeit auf unsere Gesundheit. Wir beobachten unsere Gedanken und versuchen wiederkehrende Muster zu identifizieren. Abschließend richten wir unsere Gedanken in einer geführten Meditation bewusst auf Wohlwollen aus, um die Kraft unserer Gedanken für uns aktiv zu nutzen.

**3378-01 West** *Melanie Bianca Kropp*

So, 10.00 – 13.00 Uhr, **18. Mai, 1x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 24

## **Meditation für alle Sinne**

### **Ein Workshop zur Stärkung von Präsenz und Achtsamkeit**

Hören, Riechen, Schmecken, Sehen und Tasten: Unsere fünf Sinne stehen im Zentrum dieses Workshops. Eine Einführung in das Thema bringt uns ihre jeweilige Bedeutung näher. Mithilfe verschiedener Meditationspraktiken und Achtsamkeitsübungen lernen wir unsere Wahrnehmung über die verschiedenen Sinne zu schärfen und zu nutzen. Langfristig helfen die Übungen, Achtsamkeit und Präsenz im eigenen Leben zu kultivieren.

Egal, ob Sie bereits Erfahrung mit Meditation haben oder gerade erst Ihre Reise zur Achtsamkeit beginnen, dieser Kurs bietet eine einladende und unterstützende Umgebung, um Ihre Praxis zu vertiefen und neue Einsichten zu gewinnen.

**3378-02 West** *Melanie Bianca Kropp*

So, 14.00 – 17.00 Uhr, **15. Juni, 1x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 24

## **Feldenkrais®**

### **Bewusstheit durch Bewegung**

Die Bewegungslehre nach Dr. Moshé Feldenkrais eröffnet Möglichkeiten, Bewegungsabläufe durch genaues Beobachten zu verändern und damit zu verbessern. Mit Hilfe einer Schritt-für-Schritt-Anleitung, durch bewusste Wahrnehmung und sehr kleine Bewegungen, lernen Sie, ohne Anstrengung Ihre persönlichen Bewegungsgrenzen zu erweitern, Verspannungen zu lösen, Ihre Beweglichkeit zu fördern und Ihr Körperbewusstsein zu stärken.

**3400-01 West** *Barbara Albers*

Di, 19.15 – 20.15 Uhr, **11. Feb. – 24. Juni, 16x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 96

### **Bewegliche Hüften, starke Knie und Füße**

Das Körpergewicht wird bei aufrechtem Gang über den Beckengürtel, die Hüften und die Knie auf die Füße verlagert. Sie bewegen sich langsam, achtsam und ohne Anstrengung. Dabei erspüren Sie Ihre Ganggewohnheiten und lernen, die nützlichen von den belastenden zu unterscheiden. So können Sie Anspannungen beim Gehen und Stehen lösen und neue Bewegungsmuster erlernen, die die Stabilität der Gelenke fördern und Ihnen zu einem leichteren Gang verhelfen.

**3401-01 West** *Christina Mundt-Beisel*

So, 10.00 – 15.45 Uhr, **09. März, 1x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 49

### **Mehr Freiheit im Schultergürtel**

Häufige Bildschirmarbeit und Stress führen oftmals zu Verspannungen im Schultergürtel, die sich in Form von Kopf-, Nacken- und Rückenschmerzen äußern können. Sie lernen anhand der Feldenkrais®-Methode achtsam und ohne Anstrengung mehr Beweglichkeit in Ihren Schultergürtel zu bringen. Individuelle Gewohnheiten bei ganz alltäglichen Bewegungen, wie Sitzen, Aufstehen, Umdrehen oder Anheben der Arme zum Greifen, werden bewusst ausgeführt. Passende Übungen im Liegen und Sitzen helfen, Anspannungen zu erspüren und loszulassen, so dass Sie neue Bewegungsmuster erlernen, um diese Spannungen aufzulösen oder zu umgehen.

**3403-01 West** *Dr. Christiane Reutel*

Sa, 14.00 – 18.00 Uhr, **22. Feb., 1x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 38

### **Mehr innere Ruhe und entspannter Schlaf**

Immer höhere Anforderungen, ständige Erreichbarkeit – der ganz alltägliche Stress hält uns permanent auf Trab. Da ist es nicht einfach zur Ruhe zu kommen oder gar zu entspannen. Häufig nehmen wir das alles mit ins Bett und lassen uns davon sogar den Schlaf

rauben. Hier lernen Sie, Ihre Gewohnheiten in ganz alltäglichen Situationen kennen. Durch verschiedene Übungen im Liegen und Sitzen sowie durch Atemübungen wird Ihre Achtsamkeit geschult, um Anspannung zu identifizieren und in Entspannung umzuleiten. Sie erlernen neue Bewegungsmuster und spezielle Atemtechniken, um zur Ruhe zu kommen und entspannt einzuschlafen.

**3404-01 West** *Dr. Christiane Reutel*

So, 14.00 – 18.00 Uhr, **23. März, 1x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 38

## Alexander-Technik

### Zwischen Tasten, Maus und Telefon – entspannter arbeiten im Büroalltag

Die Alexander-Technik dient dazu, Gewohnheiten in Bewegungsabläufen zu reflektieren, falls nötig zu verändern und dadurch negativen Effekten von Fehlbelastungen vorzubeugen.

Der Fokus bei diesem Angebot liegt auf der Arbeit am Schreibtisch (Sitzen, Schreiben, Tippen, Telefonieren). Sie lernen, sich selbst zu beobachten und Ihre Bewegungen und Tätigkeiten am Arbeitsplatz energiesparend zu steuern. Auf diese Weise unterstützt Sie die Methode bei der Überwindung vieler, zum Teil stressbedingter, körperlicher Beschwerden wie Kopf- oder Rückenschmerzen, Steifheit von Nacken oder Schultern und allgemeinen Spannungszuständen.

**3410-01 West** *Gabriele Breuninger*

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

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 47

## Qigong: Die fünf Elemente

Qigong, Teil der traditionellen chinesischen Medizin, verhilft uns zur Entwicklung von innerer Kraft und körperlichem Wohlbefinden. Durch die langsamen, leicht zu erlernenden Übungen in Bewegung und Ruhe können Energieblockaden gelöst und ein körperlicher, seelischer und geistiger Harmonisierungsprozess in Gang gesetzt werden. Qigong nach den Fünf Elementen heißt, gezielt Einfluss auf die individuellen Veranlagungen und Beschwerden zu nehmen.

**3422-02 West** *Nikolai Bosselmann*

Mi, 19.10 – 20.40 Uhr, **12. Feb. – 18. Juni, 17x**

BIKUZ Sporthalle; € 153

## Qigong: Die Tausend Hände Buddhas

Die „Tausend Hände Buddhas“ im Qi Gong befähigen Sie, einen sehr entscheidenden Schalter zu betätigen: Sie lernen, von äußerer Muskelanspannung auf tiefe Entspannung und Energiefluss umzuschalten. Mit diesem buddhistischen Qi Gong Set werden Sie in die Lage versetzt, Ihre Energie willentlich und sehr gezielt aus Ihrem Zentrum nach außen sowie von außen wieder nach innen

fließen zu lassen. Der Begriff Achtsamkeit wird für Sie nach diesem Tag eine neue Bedeutung haben.

**3424-01 West** *Nikolai Bosselmann*

Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **28. Juni, 1x**

BIKUZ Sporthalle; € 56

## **Qigong für einen entspannten Nacken- und Schulterbereich**

Sie lernen spezielle Qigong-Übungen kennen, die Sie dabei unterstützen, selbstständig Verspannungen im Nacken- und Schulterbereich, und somit auch zusammenhängende Kopfschmerzen, zu lösen. Diese Übungen sprechen präventiv die Wirbelsäule als Ganzes an. Ferner erfahren Sie, wie Sie mit weiteren Übungen emotionale Spannungen abbauen bzw. diesen angemessen begegnen können. Durch die Qigong-Erfahrung erlangen sie ein gestärktes Körperbewusstsein.

**3425-01 West** *Dr.phil. Carlos Cobos Schlicht*

So, 10.00 – 15.15 Uhr, **23. Feb., 1x**

BIKUZ Sporthalle; € 47

## **Tai Chi**

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

## **Workshop**

**3431-01 West** *Wahjudin Wangsadinata*

So, 10.00 – 13.00 Uhr, **23. März, 1x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 28

# **Yoga**

## **Hatha Yoga**

### **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.

**3500-02 West** *Wibke Saar-Tebati*

So, 14.00 – 17.00 Uhr, **18. Mai, 1x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 28

## Hatha Yoga

### Grund- und Mittelstufe

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 Schlusspannung (Shavasana) abgeschlossen. Durch regelmäßiges Praktizieren verbessern Sie Ihre Körperwahrnehmung, Flexibilität, Stabilität und Entspannungsfähigkeit. Hatha Yoga kann demnach Ihr ganzheitliches Wohlbefinden fördern.

NEU im  
Programm

**3502-01 West** *Caroline Pauls-Albert*

Di, 10.30 – 12.00 Uhr, **04. Feb. – 01. Apr., 9x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 81

**3502-03 West** *Wiebke Linde*

Mo, 10.30 – 12.00 Uhr, **17. Feb. – 23. Juni, 15x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 135

**3502-05 West** *Caroline Pauls-Albert*

Di, 10.30 – 12.00 Uhr, **22. Apr. – 24. Juni, 10x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 90

**3504-01 West** *Caroline Pauls-Albert*

Mo, 17.45 – 19.15 Uhr, **03. Feb. – 23. Juni, 17x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 153

**3504-02 West** *Caroline Pauls-Albert*

Mo, 19.30 – 21.00 Uhr, **03. Feb. – 23. Juni, 17x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 153

**3504-03 West** *Olga Kuroed*

Mi, 17.45 – 19.00 Uhr, **05. Feb. – 26. März, 8x**

BIKUZ Sporthalle; € 60

**3504-08 West** *Manfred Führer*

Di, 17.45 – 19.15 Uhr, **11. Feb. – 01. Apr., 8x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 72

**3504-10 West** *Manfred Führer*

Di, 19.30 – 21.00 Uhr, **11. Feb. – 01. Apr., 8x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 72

**3504-16 West** *Irena Morczinek*

Do, 18.00 – 19.30 Uhr, **13. Feb. – 03. Apr., 8x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 72

**3504-20 West** *Manfred Führer*

Di, 17.45 – 19.15 Uhr, **22. Apr. – 24. Juni, 10x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 90

**3504-22 West** *Manfred Führer*

Di, 19.30 – 21.00 Uhr, **22. Apr. – 24. Juni, 10x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 90

**3504-24 West** *Olga Kuroed*

Mi, 17.45 – 19.00 Uhr, **23. Apr. – 25. Juni, 10x**

BIKUZ Sporthalle; € 75

**3504-28 West** *Irena Morczinek*

Do, 18.00 – 19.30 Uhr, **24. Apr. – 26. Juni, 7x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 63

## Faszien-Yoga und Entspannung

Sie erlernen Yoga-Asanas und abgestimmte Übungen zur Stimulation Ihrer Faszien. Beim Faszien-Yoga wird der ganze Körper trainiert, um mehr Flexibilität und Geschmeidigkeit zu erreichen. Gezielte Bewegungsabfolgen helfen, die Faszienbahnen zu dehnen, sie mit neuer Feuchtigkeit anzureichern und geschmeidiger zu machen. So kann sich neues kollagenes Bindegewebe bilden. Elastische Faszien versorgen den Körper besser mit Nährstoffen. Im Anschluss können Sie selbstständig diese Asanas und Übungen in Ihren Alltag integrieren.

**3520-01 West** *Petra Heller*

Do, 17.30 – 19.00 Uhr, **13. Feb. – 26. Juni, 15x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 135

## Yin Yoga

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.

**3526-02 West** *Wibke Saar-Tebati*

Mi, 18.00 – 19.30 Uhr, **12. Feb. – 02. Apr., 8x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 77

**3526-11 West** *Wibke Saar-Tebati*  
 Mi, 18.00 – 19.30 Uhr, **23. Apr. – 25. Juni, 10x**  
 BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 95

## 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.

**3569-01 West** *Wibke Saar-Tebati*  
 Sa, 14.00 – 17.00 Uhr, **08. März, 1x**  
 BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 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.

**3571-01 West** *Petra Heller*  
 So, 14.00 – 17.15 Uhr, **23. März, 1x**  
 BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 28

## Fitness

### Fitness-Mix

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

**3600-01 West** *Olga Kuroed*  
 Mi, 19.00 – 20.00 Uhr, **05. Feb. – 26. März, 8x**  
 BIKUZ Sporthalle; € 48

**3600-02 West** Heike Schemmer-Schlapp; Jutta Persch

Mo, 18.00 – 19.00 Uhr, **10. Feb. – 23. Juni, 16x**

BIKUZ Sporthalle; € 96

**3600-05 West** Olga Kuroed

Mi, 19.00 – 20.00 Uhr, **23. Apr. – 25. Juni, 10x**

BIKUZ Sporthalle; € 60

## **Fitness-Mix: Sanft**

Das ausgewogene Herz-Kreislauf-Training, kombiniert mit einfachen Kräftigungs- und Dehnübungen, richtet sich an alle, die sich einen sanften Ausgleich wünschen. Auch für den Sport(wieder) einstieg geeignet.

**3600-20 West** Dr. Elena Vieten

Mo, 17.00 – 18.00 Uhr, **24. Feb. – 23. Juni, 13x**

BIKUZ Sporthalle; € 78

## **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.

**3633-02 West** Sarah Peters

Do, 18.00 – 19.00 Uhr, **20. Feb. – 26. Juni, 14x**

BIKUZ Sporthalle; € 84

**3633-03 West** Sarah Peters

Do, 19.00 – 20.00 Uhr, **20. Feb. – 26. Juni, 14x**

BIKUZ Sporthalle; € 84

## **Workout rund um den Step**

### **Herz-Kreislauf- und Kraftausdauertraining**

Durch motivierende Musik und einfache Schrittkombinationen werden mit Hilfe eines Stepboards Ausdauer und Koordination trainiert. Die Schrittfolgen sind auch für Einsteiger:innen leicht nachvollziehbar. Die Intensität des Workouts kann durch Erhöhen oder Absenken des Steps Ihrem Fitnesslevel angepasst werden. In Kombination mit anderen Kleingeräten (z.B. Hanteln, Fitness-Tubes, Pilatesrollen) entsteht eine abwechslungs-

NEU im  
Programm

reiche Kraft- und Ausdauertrainingsstunde, bei der der Auf- und Ausbau von Fitness und vor allem der Spaß an Bewegung im Vordergrund steht. Eine entspannende Stretch- und Relaxeinheit rundet das Training ab und beugt Verspannungen und Verkürzungen vor. Es sind keinerlei Vorkenntnisse nötig.

**3635-01 West** Heike Schemmer-Schlapp  
Mo, 20.00 – 21.00 Uhr, **10. Feb. – 24. März, 7x**  
BIKUZ Sporthalle; € 42

**3635-04 West** Heike Schemmer-Schlapp; Jutta Persch  
Mo, 20.00 – 21.00 Uhr, **28. Apr. – 23. Juni, 8x**  
BIKUZ Sporthalle; € 48

## Wirbelsäulengymnastik

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

**3720-01 West** Elfrun Wagner  
Mo, 09.30 – 10.30 Uhr, **10. Feb. – 24. März, 7x**  
BIKUZ Sporthalle; € 42

**3720-02 West** Elfrun Wagner  
Do, 09.15 – 10.15 Uhr, **13. Feb. – 27. März, 7x**  
BIKUZ Sporthalle; € 42

**3720-04 West** Elfrun Wagner  
Do, 09.15 – 10.15 Uhr, **24. Apr. – 26. Juni, 7x**  
BIKUZ Sporthalle; € 42

**3720-05 West** Elfrun Wagner  
Mo, 09.30 – 10.30 Uhr, **28. Apr. – 23. Juni, 8x**  
BIKUZ Sporthalle; € 48

**3720-11 West** Sabine Astheimer  
Mi, 17.00 – 18.00 Uhr, **05. Feb. – 25. Juni, 17x**  
BIKUZ Sporthalle; € 102

**3720-12 West** Sabine Astheimer  
Mi, 18.00 – 19.00 Uhr, **05. Feb. – 25. Juni, 17x**  
BIKUZ Sporthalle; € 102

**3720-16 West** Claudia Zutavern  
Di, 18.00 – 19.00 Uhr, **11. Feb. – 24. Juni, 18x**  
BIKUZ Sporthalle; € 108

**3720-17 West** *Claudia Zutavern*

Di, 19.00 – 20.00 Uhr, **11. Feb. – 24. Juni, 18x**

BIKUZ Sporthalle; € 108

**3720-18 West** *Claudia Zutavern*

Di, 20.00 – 21.00 Uhr, **11. Feb. – 24. Juni, 18x**

BIKUZ Sporthalle; € 108

## **Rücken- und Fitness-Gymnastik**

### **Wirbelsäulengymnastik und Herz-Kreislauftraining**

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

**3730-00 West** ♀ *Sybille Pinnow*

Di, 09.00 – 10.00 Uhr, **04. Feb. – 24. Juni, 19x**

BIKUZ Sporthalle; € 114

**3730-01 West** ♀ *Sybille Pinnow*

Di, 10.00 – 11.00 Uhr, **04. Feb. – 24. Juni, 19x**

BIKUZ Sporthalle; € 114

**3730-02 West** ♀ *Sybille Pinnow*

Mi, 09.00 – 10.00 Uhr, **05. Feb. – 25. Juni, 19x**

BIKUZ Sporthalle; € 114

**3730-12 West** ♀ *Sybille Pinnow*

Mi, 18.00 – 19.00 Uhr, **05. Feb. – 25. Juni, 19x**

Haus Sindlingen; € 114

**3730-13 West** ♀ *Sybille Pinnow*

Mi, 19.00 – 20.00 Uhr, **05. Feb. – 25. Juni, 19x**

Haus Sindlingen; € 114

## **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.

**3735-03 West** *Dr. Elena Vieten*

Mo, 20.00 – 21.00 Uhr, **24. Feb. – 23. Juni, 13x**

BIKUZ Sporthalle; € 78

**bodyART®**NEU im  
Programm**Ein ganzheitliches Trainingsprogramm**

bodyART® ist ein intensives Ganzkörpertraining, bei dem nicht das Trainieren einzelner Muskelgruppen im Vordergrund steht, sondern der Körper in seiner Ganzheit und mit seiner Verbindung zum Geist. Es hat seinen Ursprung in Bereichen wie Yoga, Qi Movements, Stretching, Krafttraining sowie eigens konzipierte Übungen. Die Stunden sind gekennzeichnet durch ein dynamisches Gleichgewicht zwischen Aktivität und Passivität, wobei alle Übungen fließend im Atemrhythmus miteinander verbunden sind, ohne Anfang und Ende. Das Ziel des bodyART®-Trainings ist das optimale Zusammenspiel des gesamten Körpers durch funktionelle Kräftigung und Stabilisierung des Bewegungsapparates.

**3742-01 West** Sarah SallerDi, 17.45 – 18.45 Uhr, **29. Apr. – 24. Juni, 9x**

BIKUZ Sporthalle; € 54

**Selbstverteidigung für Frauen**

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

**Teilnahme erst ab 18 Jahren möglich****3770-03 West** ♀ Gunnar SchneiderSa, 10.00 – 16.30 Uhr, **22. März, 1x**

BIKUZ Sporthalle; € 45

**Selbstverteidigung mit Wing Tsun**

Wing Tsun ist ein Selbstverteidigungssystem, das sehr effektiv und ökonomisch aufgebaut ist. Es ist für reale Kampfsituationen entwickelt worden und verzichtet deshalb auf komplizierte und umständliche Bewegungsabläufe. Stattdessen wird versucht, entstandene Problemsituationen durch schnell erlernbare und logisch nachvollziehbare Strategien und Techniken zu lösen. In Wahrnehmungsübungen und Rollenspielen werden verbale und körperliche Abwehrstrategien erprobt und eingeübt.

**Teilnahme erst ab 18 Jahren möglich****3775-01 West** Gunnar SchneiderSa, 10.00 – 16.30 Uhr, **14. Juni, 1x**

BIKUZ Sporthalle; € 45

## Thai- und Kickboxen

### Kombiniert mit Workout

Nach einer Aufwärmphase, die das Herz-Kreislaufsystem in Schwung bringt und die Koordination schult, folgt eine umfangreiche Gymnastikeinheit mit Yogaelementen und Stretching. Diese umfasst den ganzen Körper von Kopf bis Fuß und trainiert Fitness, Beweglichkeit und Kraft. Im Anschluss werden schnell erlernbare Basistechniken aus den Kampfkünsten Muay Thai- und Kickboxen erarbeitet. Diese zielen auf eine Verbesserung von Kondition, Ausdauer und Reaktionsfähigkeit ab. Der Selbstverteidigungsaspekt steht hierbei im Vordergrund.

**3827-01 West** *Besino Lars Klaus*

Di, 19.00 – 20.30 Uhr, **11. Feb. – 01. Apr., 8x**

BIKUZ Sporthalle; € 72

**3827-02 West** *Besino Lars Klaus*

Di, 19.00 – 20.30 Uhr, **29. Apr. – 24. Juni, 9x**

BIKUZ Sporthalle; € 81

## Punch the Beat

Punch the Beat vereint Spaß und Sport zu einer perfekten Einheit. Trainiert werden das Herz-Kreislauf-System, die Ausdauer und natürlich auch die Muskeln. Mit einfachen Box- und Kickelementen kann der Stress des Alltags raus. Vergleichbar ist der Kurs mit Zumba oder Dance Workout nur mit Box- und Kickelementen statt Tanzschritten. Durch den großen Funfaktor vergeht die Zeit wie im Fluge und zurück bleibt gute Laune.

**3828-01 West** *Dr. Elena Vieten*

Mo, 18.00 – 19.00 Uhr, **24. Feb. – 23. Juni, 13x**

BIKUZ Sporthalle; € 78

## Zumba®

Zumba® ist ein energiegeladenes Tanz-Fitness-Programm, das Lust auf Bewegung macht, bei dem man ins Schwitzen kommt und das dabei einfach gute Laune macht. Nach lateinamerikanischen Rhythmen werden „heiße Moves“ mit Fitnessübungen kombiniert. Die Abfolge der Schritte und Drehungen ist leicht erlernbar. Tanzen Sie sich fit!

**3830-02 West** *Daniela Dunia*

Fr, 18.30 – 19.30 Uhr, **07. Feb. – 28. März, 8x**

BIKUZ Sporthalle; € 48

**3830-07 West** *Daniela Dunia*

Fr, 18.30 – 19.30 Uhr, **25. Apr. – 27. Juni, 10x**

BIKUZ Sporthalle; € 60

## Dance Workout

Sie suchen ein schweißtreibendes Ganzkörpertraining mit hohem Spaßfaktor? Dann sind Sie beim Dance Workout genau richtig! Die Kombination aus Herz-Kreislauf-Training, Bauch-Beine-Po sowie stärkenden und mobilisierenden Übungen sorgt für Abwechslung und trainiert Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination. Alles verpackt in leicht nachvollziehbaren Choreografien, so dass ein Einstieg jederzeit problemlos möglich ist.

Mitmachen können alle, auch ohne Vorkenntnisse oder Erfahrungen im Tanzbereich. Getanzt wird zu Rap, Funk, Dancehall, Oldschool Hip Hop, House, Soul, Pop und Charts.

**3840-01 West** *Dr. Elena Vieten*

Mo, 19.00 – 20.00 Uhr, **24. Feb. – 23. Juni, 13x**

BIKUZ Sporthalle; € 78

## Pilates

Pilates ist ein Ganzkörpertraining, bei dem der Fokus auf die Kräftigung tiefliegender Muskeln, vor allem der Bauch-, Rücken-, und Beckenbodenmuskulatur (den sogenannten Powerhouse), gelegt wird. Die Übungen werden langsam und konzentriert, im Rhythmus mit der Atmung durchgeführt wodurch ein fließender Bewegungsablauf entsteht. Während der Stunde wechseln sich kräftigende und dehnende Übungen ab, so dass auch die Beweglichkeit gefördert wird.

### Basis

Pilates: Basis eignet sich 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.

**3900-11 West** *Stefanie Langhammer*

Do, 18.00 – 19.00 Uhr, **13. Feb. – 26. Juni, 15x**

BIKUZ Sporthalle; € 90

### Intensiv

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

**3920-02 West** *Stefanie Langhammer*

Do, 19.00 – 20.00 Uhr, **13. Feb. – 26. Juni, 15x**

BIKUZ Sporthalle; € 90

## **Faszienflow trifft Rückentraining**

Dieses ganzheitliche Trainingskonzept setzt sich zusammen aus

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

**3960-01 West** Heike Schemmer-Schlapp; Jutta Persch

Mo, 19.00 – 20.00 Uhr, **10. Feb. – 23. Juni, 16x**

BIKUZ Sporthalle; € 96

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

### **Workshop**

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).

**3991-10 West** Satu Panzner

Sa, 12.30 – 15.30 Uhr, **08. März, 1x**

BIKUZ Sporthalle; € 28



# 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 Hefende. 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

### Englisch A1.1

#### Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Lehrwerk: Headway 5th Edition Beginner, Student's Book + Workbook with Key, Oxford University Press, Lektionen 1 – 7

**4213-47 West** *Lilit Onanyan*

Di, 19.00 – 21.15 Uhr, **18. Feb. – 24. Juni, 15x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 200

### Englisch Auffrischung A2

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die nach längerer Pause ihre Englischkenntnisse auffrischen möchten. Der Kurs berücksichtigt alle vier Fertigkeiten (Hören, Lesen, Schreiben, Sprechen) und behandelt verschiedene inhaltliche sowie grammatikalische Themen. Mit einem Auffrischkurs gelingt Ihnen der Wiedereinstieg leichter.

**4223-75 West** *Martin Ptasinski*

Do, 18.00 – 20.15 Uhr, **20. Feb. – 03. Juli, 15x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 200

### Englisch Auffrischung B1

Möchten Sie Ihre Kenntnisse auf einer Niveaustufe wiederholen und festigen, bevor Sie einen Kurs der nächsthöheren Stufe besuchen? Auch wenn Sie länger pausiert haben, sind diese Kurse für Sie ideal. Mit einem Auffrischkurs gelingt Ihnen der Wiedereinstieg leichter.

**4232-50 West** *Lilit Onanyan*

Mi, 19.00 – 21.15 Uhr, **12. Feb. – 04. Juni, 15x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 200

### Conversation and More C1/C2

#### Advanced English discussion

You already have an advanced level in English (for example Cambridge CAE or CPE level) and would like to keep your hand in. This course offers an opportunity for regular oral practice through discussions, texts and interesting activities. The course programme will be based on the participants' interests and will focus on discussion and the expansion of active vocabulary.

Extra costs: for photocopies to be paid directly to the teacher

**4280-05 West** *Petra Gerginov*

Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **13. Feb. – 26. Juni, 15x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 200

## Kroatisch

### Kroatisch A1.1

#### Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Lehrwerk: Razgovarajte s nama A1 – A2, Lehr- und Übungsbuch (2022), HRVATSKA SVEUCILIŠNA NAKLADA, Lektionen 1 – 3

**4450-27 West** *Dzeneta Bukvic*

Fr, 18.30 – 20.45 Uhr, **07. März – 20. Juni, 15x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 210

## Polnisch

### Polnisch A1.1

#### Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse

Lehrwerk: Hurra!!! Po Polsku 1, Prolog Publishing; 2. Edition (2022), Lehrbuch + Arbeitsbuch, Lektionen 1 – 4

**4471-28 West** *Martin Ptasinski*

Mo, 18.00 – 20.15 Uhr, **17. Feb. – 30. Juni, 15x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 210

### Polnisch A1.4

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

Lehrwerk: Hurra!!! Po Polsku 1, Prolog Lehrbuch + Arbeitsbuch, Lektionen 13 – 16

**4471-33 West** *Martin Ptasinski*

Mi, 18.00 – 20.15 Uhr, **12. Feb. – 04. Juni, 15x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 230

## Spanisch

### 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

**4522-71 West** *Beatriz Enders*

Mo, 18.00 – 20.15 Uhr, **24. Feb. – 26. Mai, 10x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 135

## Tertulia C1

### Konversationskurs C1

Los cursos de tertulia tienen como finalidad mejorar su nivel oral de español. La interacción con el profesor es mayor ya que no existe un material definido por adelantado para dar en el curso. Serán ustedes los que diseñen su curso con su profesor/a. También se trabajará las otras tres destrezas pero nos concentraremos en la parte oral. Nuevos miembros son bienvenidos.

**4580-03 West** *María Vázquez*

Sa, 13.15 – 15.30 Uhr, **22. Feb. – 24. Mai, 12x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 165

**Sa, 26.4.**

ab 10 Uhr,

VHS Sonnemannstraße.

Ein Tag rund um die  
englische Sprache mit  
kostenfreien Kursen und  
Rahmenprogramm

**English  
Language  
Day 2025**

Fragen zum English Language Day  
beantwortet Liliya Karpynska,  
E-Mail: [liliya.karpynska.vhs@stadt-frankfurt.de](mailto:liliya.karpynska.vhs@stadt-frankfurt.de)



# Beruf, Karriere, Computer, Internet

## 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

**5100-03 West** Peter Specht

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **17. Mai + 18. Mai, 2x**

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

## Tabellenkalkulation

### Excel 2021 I

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

Inhalte u. a.:

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

Voraussetzung: Windows Grundlagen und Windows Dateiverwaltung oder vergleichbare Kenntnisse

**5140-07 West** Klaus-Dieter Schmidt

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

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

## Excel 2021 I + II

### Intensivkurs Tabellenkalkulation (Einstieg)

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

**5141-03 West**  Klaus-Dieter Schmidt

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

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



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

## 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

**5142-07 West** *Klaus-Dieter Schmidt*

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **24. Mai + 25. Mai, 2x**

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

## Präsentation

### PowerPoint 2021 I

#### Basiswissen für den Einstieg

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

Inhalte u.a.:

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

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

Voraussetzung: Windows Grundlagen und Windows Dateiverwaltung oder vergleichbare Kenntnisse

**5230-01 West** *Benjamin Timmer*

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

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

## PowerPoint 2021 II

### Professionell Visualisieren

Sie besitzen bereits Grundkenntnisse im Präsentations-Programm PowerPoint und möchten diese vertiefen? In diesem Kurs lernen Sie Präsentationsfolien mittels Grafiken, Schaubildern, Diagrammen und Tabellen optisch aufzuwerten und die Inhalte anschaulich zu visualisieren. Sie werden individuelle Vorlagen mit Hilfe des Folienmasters erstellen und erfahren, wie Sie Ihre Bildschirmpräsentation animieren und professionell steuern können.

Inhalte u.a.:

- Formen einfügen und gruppieren
- SmartArt-Grafiken erzeugen und gestalten
- Bilder bearbeiten
- Tabellen gestalten
- Mit Lineal, Gitternetz- und Führungslinien arbeiten
- Folien aus anderen Präsentationen einfügen
- Folienmaster und eigene Vorlagen verwenden
- Sprungmarken (Hyperlinks) verwenden und Animationen

Voraussetzung: PowerPoint 2021 I oder vergleichbare Kenntnisse

**5232-01 West** Benjamin Timmer

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

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

## Kombinationskurse – MS Office

### Word, Excel und PowerPoint 2021 I

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

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

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

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

Voraussetzung: Windows Grundlagen und Windows Dateiverwaltung oder vergleichbare Kenntnisse

**5272-07 West**  Klaus-Dieter SchmidtMo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **30. Juni – 04. Juli, 5x**

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

## Social Media Marketing

### Social Media Marketing

#### Mit Einführung in das Thema Künstliche Intelligenz

 NEU im Programm

Social Media revolutioniert alle Branchen und Unternehmensbereiche. Mit Künstlicher Intelligenz (KI) wird sich dieser Trend noch verstärken. Damit werden soziale Medien ein immer wichtigeres Marketing- und Kommunikationsinstrument. Aber oft mangelt es an einer klaren Strategie. Im Kurs lernen Sie, wie Sie die wichtigsten Social Media Plattformen wie Facebook, Instagram, LinkedIn, Xing, X (Twitter) Pinterest und TikTok kennen, um herauszufinden, welche für eigene Ziele geeignet sind. Sie lernen Schritt für Schritt eine Social Media Strategie aufzubauen und erfahren, wie Sie ChatGPT, Gemini, Copilot, Dall-E, Midjourney und andere Tools in die tägliche Social Media Arbeit einbinden können. Der Kurs wird als Wochenendkurs bzw. Bildungsurlaub angeboten. In letzterem sind praktische Übungen zum schrittweisen Aufbau und Optimierung der eigenen Social Media-Strategie eingeplant. Voraussetzung: Erste praktische Erfahrungen mit Social Media

**5420-03 West** Armin Gemmer

Fr, 18.00 – 21.15 Uhr, Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr,

**25. Apr. – 27. Apr., 3x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 160

### Professionell texten mit ChatGPT & Co. Prompts für Internet, Social Media und andere Businesslösungen



ChatGPT, Copilot und Gemini sind revolutionäre KI-Tools, die in kürzester Zeit hochwertige Texte generieren. In diesem Bildungsurlaub lernen Sie, wie Sie mit Chatbots professionell Texte erstellen, vervollständigen, extrahieren oder zusammenfassen.

Worauf muss man achten, wo lauern Fehlerquellen?

Wir produzieren Webcontent, schreiben Social Media Texte für Facebook, Instagram, X (ehemals Twitter), LinkedIn und TikTok. Im Bildungsurlaub und verfassen wir zudem Artikel, Slogans, Blog- und Werbetexte, üben uns an langen Inhalten für Bücher und erstellen Konzepte, Drehbücher und Redaktionspläne.

**5433-01 West**  Armin GemmerMo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **12. Mai – 16. Mai, 5x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 300

## Online-Marketing, Bloggen, Webdesign

### 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

**5470-03 West**  Barbara Funke

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

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 300

### Die VHS-Geschenkkategorie: 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

### **BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum / VHS-Zentrum West**

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



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

---

### **BiKuZ Sporthalle**

Gebeschusstraße 5, 65929 Frankfurt a.M.



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

---

### **Filmforum Höchst**

Emmerich-Josef-Straße 46a, 65929 Frankfurt a.M.

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

---

### **Institut Rummel, Königsteinerstraße 167, 65929 Frankfurt a.M.**

Bus 58 → Königsteiner Straße



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

**VHS-Zentrum West (BiKuZ)**  
Michael-Stumpf-Straße 2  
65929 Frankfurt am Main, Höchst

**Telefon** 069 212-71501

**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](https://www.instagram.com/vhsfrankfurt)



[@vhs.frankfurt](https://www.facebook.com/vhs.frankfurt)

