

Aktiv im Alter

VHS-Kurse für Senior:innen



Programm
Frühjahr/Sommer 2025

Ansprechpartner:innen

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

Daniela Lieske

Telefon 069 212-37963

E-Mail daniela.lieske.vhs@stadt-frankfurt.de

Organisation:

Gabriele Paul-Göppel

Telefon 069 212-32365

E-Mail gabriele.paul-goepfel.vhs@stadt-frankfurt.de

Paula Ribeiro-Probst

Telefon 069 212-37655

E-Mail paula.ribeiro-probst.vhs@stadt-frankfurt.de

**Für die Bereiche Cybercrime, Prävention
Computer, Internet und Mobilgeräte**

Marco Mayer

Telefon 069 212-73226

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

Organisation:

Emine Demircan

Telefon 069 212-75393

E-Mail emine.demircan.vhs@stadt-frankfurt.de

Liebe Leser:in,

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

Viele ältere Teilnehmer:innen bevorzugen ein Angebot unter Gleichaltrigen. Diesem Bedürfnis kommen wir mit dem Programm **Aktiv im Alter** entgegen.

Entdecken Sie in unserer neuen Programm-Broschüre, mit über 290 Angeboten, die breite Palette von Lernmöglichkeiten und Aktivitäten. Unsere vielfältigen Kurse ermöglichen es, moderne Medien (wie Smartphones, Tablets und Computer) sicher zu bedienen, Körper und Geist zu trainieren und die eigene Kreativität zu entfalten. Es erwartet Sie ein umfangreiches Programm.

Auf den nachfolgenden Seiten finden Sie eine Übersicht mit allen weiteren Details.

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

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

Ihre Volkshochschule Frankfurt am Main

*„Jeder, der aufhört zu lernen, ist alt,
egal ob das mit zwanzig oder mit achtzig ist.“*

(Henry Ford)

Inhalt

Ansprechpartner:innen.....2
Kursanmeldung und Information5
VHS-Unterrichtsorte73

 **Bewusst älter werden..... 8**

 **Prävention und Cybercrime 15**

 **Frankfurter Plattform 55+ 18**

 **Gedächtnistraining 19**

 **Gesundheit 23**

 **Sprachen..... 40**

 **Kunst und Kultur..... 51**

 **Computer und Internet..... 56**

 **Mobilgeräte..... 66**

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 Sonnemannstraße – Zentrale

Sonnemannstraße 13, 60314 Frankfurt am Main

Mo + Mi 13.00 – 18.00 Uhr

Di + Do 10.00 – 13.00 Uhr

Do 14.00 – 18.00 Uhr

VHS-Zentrum Nord (NWZ)

Nordwestzentrum, Tituscorso 7, 60439 Frankfurt am Main

Di 10.00 – 13.00 Uhr, 14.00 – 17.00 Uhr

Fr 10.00 – 13.00 Uhr, 14.00 – 16.00 Uhr

VHS-Zentrum West (BiKuZ)

Michael-Stumpf-Straße 2, 65929 Frankfurt am Main

Mo 13.00 – 18.00 Uhr

Mi 9.00 – 13.00 Uhr

Informationen zur Anmeldung

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

Hinweise zur Zahlung

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

Zahlungsweisen:

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

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

Ermäßigung

(Stand: 1. November 2024. Die aktuelle Rahmenentgeltordnung finden Sie unter 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.

Ummeldung

Vor Veranstaltungsbeginn kann eine Ummeldung in einen vergleichbaren Kurs im laufenden Programm erfolgen; bereits gezahltes Entgelt wird verrechnet.

Für Ummeldungen innerhalb von 10 Tagen vor Veranstaltungsbeginn wird eine Bearbeitungspauschale in Höhe von € 5 erhoben. Ab dem Tag des Veranstaltungsbeginns besteht kein Anspruch auf Ummeldung.

Die Ummeldung muss in Textform (z.B. Brief, Fax, E-Mail) erfolgen. Maßgebend für die rechtzeitige Absendung ist bei Briefen das Datum des Poststempels.

Abmeldung

Bis zehn Tage vor Kursbeginn werden das gezahlte Entgelt und besondere Kosten in voller Höhe erstattet.

Bis einen Werktag vor Kursbeginn wird eine Abmeldegebühr in Höhe von 30% des Entgeltes, mindestens jedoch von € 10 erhoben. Entgelte unter € 10 werden in voller Höhe fällig. Ein Anspruch auf die Erstattung der besonderen Kosten besteht nicht.

Ab dem Tag des Veranstaltungsbeginns besteht kein Anspruch auf Erstattung.

Die Abmeldung muss in Textform (z.B. Brief, Fax, E-Mail) erfolgen. Maßgebend für die rechtzeitige Absendung ist bei Briefen das Datum des Poststempels.

Bei Online-Buchungen besteht die Möglichkeit im Kundenkonto die Abmeldung selbst vorzunehmen.



Bewusst älter werden

Lebensaufgabe Alter(n)

Für Menschen, die neugierig darauf sind, was „das Alter“ für sie bereithält: Wann auch immer „das Alter“ anfängt?! Bei unserem Lebensstandard und der Versorgung haben wir unter Umständen recht viele Lebensjahre, die dieser Phase zugeordnet sind. Was tun mit der kostbaren Zeit, die uns bleibt?

In diesem Kurs geht es um die aktive Gestaltung dieser Lebensphase, den Umgang mit Einschränkungen und der Entdeckung von Möglichkeiten und Entfaltungsräumen. Wir greifen Impulse aus der sinnorientierten Psychotherapie auf, beleuchten eigene Lebenserfahrungen und Erwartungen und werfen einen zugewandten Blick in die Zukunft.

7102-01 Nord Dr. Robyn Handel

Mi, 14.00 – 18.00 Uhr, **05. März, 1x**

Nordwestzentrum; € 30

Wertorientierte Biografiearbeit

Wir halten inne, um einen klaren und zugewandten Blick auf den reichen eigenen Lebensweg zu werfen: Die hellen und dunklen Wegstrecken, wichtige Menschen und Beziehungen, Gefühlslandschaften und beeindruckende/einschneidende Erlebnisse. Mit Hilfe unterschiedlicher kreativer Zugänge wollen wir fragen:

- Wie kann ich mein Leben verstehen?
- Gibt es einen roten Faden?
- Wo stehe ich jetzt?
- Was möchte noch gelebt werden?
- Wofür möchte ich mich am liebsten einsetzen?
- Wohin soll/möchte ich mich entwickeln?

Die wertorientierte Biografiearbeit sucht den Sinnfaden, der sich durch das Leben eines jeden Menschen zieht. Hierbei geht es um Erinnerung, Auseinandersetzung und Würdigung des bisherigen Lebens und den Blick nach vorne auf eine mögliche Zukunft.

7102-02 Dr. Robyn Handel

So, 10.00 – 17.00 Uhr, **23. März, 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 54

Ein erfülltes Leben in der dritten Lebensphase

Spüren Sie den Wunsch, die neue Freiheit der dritten Lebensphase intensiver zu nutzen? Entdecken Sie, welche Bedürfnisse und Fähigkeiten in Ihnen angelegt sind, um Erfüllung in Ihrem neuen Lebensabschnitt zu finden. Sie erhalten Klarheit über Ihre derzeitige Situation, Ihre Zielsetzungen und konkreten Handlungsoptionen. Lassen Sie innere Bilder zu mehr Lebenskraft, Freude und Vertrauen entstehen. Entwickeln Sie mit ganzheitlichen Ansätzen aus dem Coaching und der Unterstützung der Gruppe alternative Lösungen zu Ihrer aktuellen Lebenssituation.

Zusatzkosten: € 3 für Kursunterlagen (im Kurs zu bezahlen)

7102-03 *Norbert A. Büth*

Fr, 17.00 – 21.00 Uhr, Sa, 09.00 – 17.00 Uhr,

11. Apr. + 12. Apr., 2x

VHS Sonnemannstraße; € 105

Frieden schließen mit sich selbst

Dies ist eine der schwersten Übungen in unseren Beziehungen und eine der befreiendsten. Denn wer kennt uns besser als wir uns selbst. In diesem Kurs geht es um Selbstannahme und ein echtes Ja zu sich selbst, um Friedensarbeit mit vergangenen Entscheidungen, indem wir dem guten Grund auf die Spur kommen, und um Menschsein: einem liebevollen Umgang mit sich selbst in den Gegebenheiten des Lebens. Dazu werden wir Ansätze zur Selbsterforschung entfalten, Impulse aus der Friedensarbeit aufnehmen und praktische Hilfen zur Selbstbejahung kennenlernen.

7102-04 *Dr. Robyn Handel*

Fr, 14.00 – 18.00 Uhr, **25. Apr., 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 30

Zeit für Veränderung

Neu entdecken, was wirklich wichtig ist!

Was ist Ihnen wirklich wichtig? Finden Sie es heraus! Nehmen Sie sich Zeit, in einer Atmosphäre der Achtsamkeit, Ihren wahren Bedürfnissen und Potenzialen nachzuspüren.

Erkunden Sie, wie Sie einzelne Lebensbereiche verändern wollen, um einen stabilen Zustand des Wohlbefindens, der

Kraft und der Freude in Ihrem Leben zu manifestieren. Und entdecken Sie, was Sie so oft davon abgehalten hat (z.B. Gewohnheiten, Glaubenssätze, Emotionen). Über die Zugänge Körper, Gefühl und Verstand erarbeiten Sie sich mit Unterstützung der Gruppe eine inspirierende Ausrichtung für ihre Zukunft.

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

7102-05 Norbert A. Büth

Fr, 17.00 – 21.00 Uhr, Sa, 09.00 – 17.00 Uhr,

09. Mai + 10. Mai, 2x

Begegnungszentrum Rhönstr. 89; € 105

Achtsame Kommunikation mit sich und anderen

Unsere Worte sind machtvoll, im Positiven wie im Negativen. Aber nicht nur wir machen etwas mit unseren Worten, unsere Worte machen auch etwas mit uns. Bewusste Änderungen der gewohnten Denkweise haben eine nachhaltige Wirkung auf unser Sprechen und Handeln und damit auf unser Wohlbefinden.

Ziel des Kurses ist es, bewährte Denk- und Kommunikationsmodelle zur Selbstreflexion und Verbesserung zwischenmenschlichen Umgangs zu vertiefen. Konkrete Beispiele aus Ihrem Alltag werden ebenso behandelt wie kommunikationswissenschaftliche und therapeutische Methoden. Damit können wiederkehrende Alltags- und Konfliktsituationen fundiert und lösungsorientiert angegangen werden.

7102-06 Norbert A. Büth

Fr, 17.00 – 21.00 Uhr, Sa, 09.00 – 17.00 Uhr,

16. Mai + 17. Mai, 2x

Begegnungszentrum Rhönstr. 89; € 105

Gönne Dich Dir selbst – selbstfürsorgend leben

Sich um andere und für andere zu sorgen ist für uns in der Regel sehr vertraut und konkret in der Umsetzung. Doch wie sieht es mit meiner Sorge für mich aus? Wie fühlt es sich an, wenn ich mich mir zuwende? Wie leicht nehme ich meine Bedürfnisse wahr, und wie gut kann ich mich darum selbst kümmern? Wir werden uns die Bereiche Sorge, Fürsorge und Selbstfürsorge genauer ansehen, welchen Raum sie in unserem Leben einnehmen und welche Bedeutung

sie für uns haben. Wir werden diese sowohl vor der aktuellen Lebenssituation reflektieren als auch praktische Hilfen für eine gute Selbstfürsorge im Alltag kennenlernen.

7102-07 *Dr. Robyn Handel*
Fr, 14.00 – 18.00 Uhr, **13. Juni, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 30

Mit Demenz leben – mehr wissen, besser (be)handeln

NEU im Programm

Haben Sie Angehörige mit Demenz oder sind Sie selbst betroffen? In diesem Kurs erhalten Sie Informationen über folgende Themen:

- Was heißt es, einen Menschen mit Demenz zu begleiten?
- Medizinische Grundlagen (Symptome, Demenzformen, Diagnostik, Therapieansätze)
- Menschen mit Demenz begleiten: Verständnis, Umgang, Kommunikation
- Als Angehörige:r für sich selbst sorgen
- Vorsorgevollmacht & Co
- Pflegeversicherung – Welche Möglichkeiten und Leistungen kann ich nutzen? Worauf habe ich Anspruch?

7103-01 Nord *Hans und Ilse Breuer-Stiftung*
Mi, 16.30 – 18.00 Uhr, **05. Feb. – 12. März, 6x**
Begegnungszentrum Ginnheimer Landstr. 172-174; € 70

Gutes Hören

Das menschliche Gehör besteht nicht nur aus dem Sinnesorgan Ohr. Genauso wichtig für das Hören und Verstehen sind die Hörzentren im Gehirn. Hörverluste können durch die Versorgung mit einem Hörgerät überwunden werden. Dieses gleicht jedoch nur den Hörverlust, nicht aber die Anpassungen des Gehirns an die Hörminderung aus. Hör-, Konzentrations- und Gedächtnistrainings können helfen, diese Filterfunktionen des Gehirnes neu zu aktivieren. Wir erklären Ihnen in diesem Vortrag den Zusammenhang zwischen Gehör und Gedächtnisleistung und zeigen Ihnen anhand von Beispielübungen, wie Sie gezielt Ihr Hörverstehen verbessern können.

7104-01 *Dr. Margarethe Wittmann*
Fr, 15.00 – 17.00 Uhr, **21. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 15

7104-03 Nord Dr. Margarethe Wittmann

Fr, 15.00 – 17.00 Uhr, **09. Mai, 1x**

Nordwestzentrum; € 15

Älter werden – Fit bleiben

Älter werden wir alle! Aber wie wir altern, liegt zum großen Teil in unserer eigenen Hand.

Lernen Sie altersgerechte und gesunde Ernährung kennen, finden Sie heraus, welcher Bewegungstyp Sie sind und erfahren Sie, worauf es sonst noch so ankommt in der zweiten Lebenshälfte.

Steigern Sie mit einem gesunden Lebensstil Ihr Wohlbefinden und Ihre Lebensqualität.

NEU im
Programm

7105-01 Nord Gisela Landgraf

Mi, 16.00 – 17.30 Uhr, **05. Feb. – 26. Feb., 4x**

Nordwestzentrum; € 50

7105-02 Nord Gisela Landgraf

Mi, 16.00 – 17.30 Uhr, **19. März – 09. Apr., 4x**

Begegnungszentrum Ginnheimer Landstr. 172-174; € 50

7105-03 Nord Gisela Landgraf

Mi, 16.00 – 17.30 Uhr, **04. Juni – 25. Juni, 4x**

Nordwestzentrum; € 50

Achtsamkeit im Alter

Eine Reise zu innerem Frieden, bewusster Präsenz und einem tieferen Verständnis für das Leben. In diesem Kurs erlernen Sie neben Meditationstechniken, auch eine ganzheitliche Annäherung an Achtsamkeit, die Ihr Wohlbefinden auf verschiedenen Ebenen fördert. Sie erwerben in dem Kurs Werkzeuge für Stressmanagement, emotionale Intelligenz und Selbstfürsorge.

Wir tauchen gemeinsam in die Grundlagen der Achtsamkeit ein – vom bewussten Wahrnehmen des Körpers, der Gedanken und Gefühle bis hin zur Akzeptanz des eigenen Ichs. Neben praktischen Übungen wie einem Body-Scan lernen Sie durch Selbstreflexion bewusst im Hier und Jetzt zu leben. Dies wird zu einer lebensverändernden Fähigkeit, die Stress reduzieren und die Lebensqualität steigern kann.

7105-05 Annette Weizbauer

Do, 16.00 – 18.00 Uhr, **06. März – 27. März, 4x**

VHS Leipziger Straße; € 60

7105-07 *Annette Weizbauer*

Sa + So, 09.00 – 13.00 Uhr, **24. Mai + 25. Mai, 2x**

VHS Sonnemannstraße; € 60

Geld und Wissen im Alter

Ersparnisse selbstbestimmt verwalten

Wie lege ich im Alter mein erspartes Geld am besten an? Welche Finanzprodukte kommen für mich in Frage? Mit diesem Vortrag wollen wir Ihnen Informationen an die Hand geben, mit denen Sie solche Fragen für sich und in Ihrer Lebenssituation beantworten können. Sie erfahren, wie der Finanzmarkt als Mischung aus Wirtschaft, Psychologie und Politik funktioniert, welche drei Tauschregeln global gültig sind und welche sechs traditionellen Anlageformen es gibt. Sie erfahren, wie Sie Risiken sicher erkennen können. Dadurch kaufen Sie problematische Finanzprodukte erst gar nicht und können nutzlose Finanzprodukte aus Ihrem Depot aussortieren. Zum Abschluss erhalten Sie zwei Fragebögen, die Ihnen helfen, Ihre Persönlichkeit und Anlageformen in Einklang zu bringen.

7107-01 *Jan Neynaber*

Fr, 15.00 – 17.00 Uhr, **07. Feb., 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 13

Vorsorgerecht

Haben Sie für Ihr eigenes Alter die richtige Vorsorge getroffen? Dieser Vortrag informiert Sie zu folgenden Themen:

- Die Vorsorgevollmacht als Instrument zur selbstbestimmten Regelung der Lebensverhältnisse im Alter und in Notsituationen
- Die Patientenverfügung als selbstbestimmte Entscheidung über die ärztliche Versorgung bei Todesnähe

7107-03 *Andreas Keßler*

Do, 15.00 – 17.00 Uhr, **06. Feb., 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 13

Der letzte Wille

Eine Einführung in erbrechtliche Fragestellungen

Haben Sie Ihren letzten Willen bereits festgehalten? In diesem Vortrag erwarten Sie Informationen rund um das Thema „Testament“:

- Wie bestimme ich rechtssicher meine Erben?
- Wie kann ich einzelne Gegenstände hinterlassen und welche sonstigen Bestimmungen kann ich treffen?
- Wer verwaltet meinen Nachlass und welche Formvorschriften muss ich beachten?
- Welche Beschränkung meiner Testierfreiheit besteht durch das Pflichtteilsrecht?
- Modernes Vererben – der digitale Nachlass
- Wie sichere ich meinen letzten Willen ab?

7107-05 Nord *Andreas Keßler*

Do, 15.00 – 17.00 Uhr, **13. Feb., 1x**

Nordwestzentrum; € 13

Unsere Kurse stehen allen Menschen offen.

Wenn Sie wegen einer Behinderung
oder Einschränkung Fragen haben,
freuen wir uns, wenn Sie sich melden.

Wir versuchen gerne eine Lösung
für Sie zu finden.

Susanne Bell

susanne.bell.vhs@stadt-frankfurt.de

Telefon: 069 212 30606



Prävention und Cybercrime

Gewalt – Sehen – Helfen

Umgang mit gewaltbeladenen Situationen im öffentlichen Raum

In einem interaktiven Vortrag erhalten Sie Informationen und Tipps für geeignetes Verhalten in gewaltbeladenen Situationen:

- Wie können Sie brenzlige Situationen richtig und frühzeitig einschätzen?
- Welche Handlungsoptionen haben Sie, Ihr Sicherheitsgefühl im öffentlichen Raum zu erhöhen?
- Wie können Sie anderen Menschen helfen, ohne sich selbst zu gefährden?
- Wie lösen Sie sich geschickt aus einer brenzligen Situation?

Kleine Übungen während des Vortrags helfen Ihnen, die eigene Wahrnehmung von Gewalt im öffentlichen Raum zu erfahren und ein Gefühl für Distanz zu entwickeln.

In Kooperation mit dem Präventionsrat der Stadt Frankfurt

7108-01 Anette Barbara Lipp

Do, 15.00 – 17.00 Uhr, **03. Apr., 1x**

VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Couragiertes Verhalten in gefährlichen Situationen

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

In Kooperation mit dem Präventionsrat der Stadt Frankfurt

7108-02 Nord *Jürgen Stiemer*

Sa, 14.00 – 18.00 Uhr, **17. Mai, 1x**

Nordwestzentrum; Entgeltfrei

Wie schütze ich mich vor Trickbetrug am Telefon?

Vortrag zu aktuellen Kriminalitätsphänomenen

Dieser Vortrag liefert Antworten auf die Frage: Wie wappne ich mich vor Schockanrufen, dem Enkeltrick und falschen Polizeibeamten am Telefon? Es werden auftretende Kriminalitätsphänomene sowie die Methoden der Betrüger:innen erörtert.

In Kooperation mit dem Polizeipräsidium Frankfurt

7109-01 West *Susanne Hippauf*

Do, 15.00 – 16.30 Uhr, **13. Feb., 1x**

VHS Leipziger Straße; Entgeltfrei

Cybercrime: Sicher im Internet

Vortrag zu gängigen Betrugsmaschen und Schutzmöglichkeiten

Moderne Informations- und Kommunikationstechnik (IuK) bietet Vorteile, auf die niemand mehr verzichten möchte. Gleichzeitig sind aber auch für Kriminelle neue Handlungsfelder und Tatbegehungsweisen entstanden. In diesem werden die gängigen und oft wiederkehrenden betrügerischen Maschen rund um das Thema „Cybercrime“ erörtert. Es werden grundsätzliche Schutzmöglichkeiten, der Weg zur Anzeigenerstattung sowie verschiedene Hilfsangebote erläutert.

In Kooperation mit dem Polizeipräsidium Frankfurt

7109-03 *Rowena Hornung*

Di, 10.00 – 11.30 Uhr, **11. März, 1x**

VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

7109-05 *Rowena Hornung*

Mi, 10.00 – 11.30 Uhr, **18. Juni, 1x**

VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Desinformation im Internet Eine Gefahr für die Demokratie und die öffentliche Sicherheit



Der Vortrag zeigt auf, was Desinformation ist und wie sie im Internet verbreitet wird. Im Mittelpunkt stehen Manipulationstechniken bei sozialen Medien wie Facebook und Messengerdiensten wie Whatsapp und Telegram, die das Vertrauen in demokratische Institutionen nachhaltig zerstören und die öffentliche Sicherheit gefährden. Es werden außerdem Kompetenzen zum Erkennen von und zum Umgang mit Falschinformationen vermittelt.

7109-07 *Dr. Marvin Gamisch und Susanne Hippauf,*
Polizeipräsidium Frankfurt am Main
Di, 10.00 – 11.30 Uhr, **25. Feb., 1x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

7109-09 *Dr. Marvin Gamisch und Susanne Hippauf,*
Polizeipräsidium Frankfurt am Main
Mi, 10.00 – 11.30 Uhr, **26. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei



Frankfurter Plattform 55+

Einführung in die Nutzung und Funktionen

Seit Mitte 2023 gibt es die Frankfurter Plattform 55+, eine Internetseite die speziell ältere Frankfurter:innen anspricht. Gemeinsam mit vielen Vertreter:innen aus der Bildung und Beratung für Senior:innen wurde die zentrale, dynamische Internet-Plattform mit stadtweiten Bildungs- und Beratungsangeboten umgesetzt. Ein besonderes Merkmal sind die vielfältigen Kategorien und die Suche in der Nähe Ihres Standortes/Stadtteils.

In diesem Angebot werden Sie in die Nutzung und die Funktionen dieser Website eingeführt. Wir schauen uns gemeinsam die Frankfurter Plattform 55+ an, probieren Such- und Filtermöglichkeiten aus und klären offene Fragen. Sie werden sehen, wie einfach es geht und wie schnell Sie Ideen für zukünftige Unternehmungen finden. Lassen Sie sich überraschen.

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

7110-01 Marco Mayer

Mi, 14.00 – 15.30 Uhr, **02. Apr., 1x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

7110-03 Nord Marco Mayer

Do, 11.00 – 12.45 Uhr, **22. Mai, 1x**
Nordwestzentrum; Entgeltfrei

7110-05 West Marco Mayer

Mi, 11.00 – 12.45 Uhr, **25. Juni, 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; Entgeltfrei

7110-07 Marco Mayer

Mi, 14.00 – 15.30 Uhr, **02. Juli, 1x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

frankfurter-plattform-55plus.de



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



Gedächtnistraining

Einführung in das Gedächtnistraining

Das merk ich mir!

Lernen Sie Techniken kennen, mit denen Sie sich Namen, Zahlen und Fakten leichter merken können – mit vielen Tipps für die Umsetzung im Alltag.

7111-01 Petra Wagner

Sa, 14.00 – 17.00 Uhr, **14. Juni, 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 22

7111-02 Nord Petra Wagner

Sa, 14.00 – 17.00 Uhr, **05. Juli, 1x**

Nordwestzentrum; € 22

Denkpfad

Trainieren Sie Ihr Gedächtnis ganz entspannt auf einem „unvergesslichen“ Spaziergang an der frischen Luft – ob in der Mittagspause oder am Wochenende. Auf dem Weg entlang des Mainufers mit Skyline-Blick oder durch die Ernst-May-Siedlung zur Nidda lernen Sie abwechslungsreiche Übungen kennen, mit denen Sie Ihre Merkfähigkeit und Konzentration sowie Ihre Wortfindung verbessern können. Der Spaß ist auf jeden Fall garantiert.

Mainufer

7111-03 Petra Wagner

Sa, 10.00 – 13.00 Uhr, **14. Juni, 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 22

Ernst-May-Siedlung

7111-04 Nord Petra Wagner

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

Nordwestzentrum; € 22

Mittagspause am Mainufer

7111-15 Petra Wagner

Mo, 13.30 – 14.15 Uhr, **10. Feb. – 28. Apr., 10x**

VHS Sonnemannstraße; € 42

7111-16 Petra Wagner

Mo, 13.30 – 14.15 Uhr, **02. Juni – 25. Aug., 10x**

VHS Sonnemannstraße; € 42

Regelmäßiges Gedächtnistraining

Denksport, der Spaß macht

Jedes Gehirn braucht geistige Anregungen und kontinuierliches Training, um fit und leistungsfähig zu bleiben. Sie trainieren regelmäßig und in entspannter Atmosphäre Ihr Kurzzeitgedächtnis und lernen mit Hilfe kreativer Techniken, Ihre Merkfähigkeit zu steigern. Bewegungs-, Klatsch- und Fingerübungen sowie Informationen zu Ernährung und Trinkverhalten runden das Programm ab.

7111-05 *Brigitte Hentschel*

Do, 11.15 – 12.45 Uhr, **06. Feb. – 24. Apr., 12x**

VHS Sonnemannstraße; € 104

7111-06 *Petra Wagner*

Mo, 09.15 – 10.45 Uhr, **10. Feb. – 28. Apr., 10x**

VHS Sonnemannstraße; € 84

7111-07 *Petra Wagner*

Mo, 11.00 – 12.30 Uhr, **10. Feb. – 28. Apr., 10x**

VHS Sonnemannstraße; € 84

7111-08 *Petra Wagner*

Mo, 14.30 – 16.00 Uhr, **10. Feb. – 28. Apr., 10x**

VHS Sonnemannstraße; € 84

7111-09 *Brigitte Hentschel*

Do, 11.15 – 12.45 Uhr, **08. Mai – 24. Juli, 10x**

VHS Sonnemannstraße; € 86

7111-10 *Petra Wagner*

Mo, 09.15 – 10.45 Uhr, **02. Juni – 25. Aug., 10x**

VHS Sonnemannstraße; € 84

7111-11 *Petra Wagner*

Mo, 11.00 – 12.30 Uhr, **02. Juni – 25. Aug., 10x**

VHS Sonnemannstraße; € 84

7111-12 *Petra Wagner*

Mo, 14.30 – 16.00 Uhr, **02. Juni – 25. Aug., 10x**

VHS Sonnemannstraße; € 84

Bridge

Grundkurs: Freies Spielen

Freies Spielen mit anschließenden Erklärungen zu Reizung, Ausspiel, Plan des Alleinspielens und Gegenspiels nach den Richtlinien des Forum D 2012.

Dieser Kurs ist für alle geeignet, die bereits „Minibridge“ und „Reizungen im Bridge“ absolviert haben.

7111-30 Pia Neuhoff

Mo, 10.45 – 12.15 Uhr, **17. Feb. – 16. Juni, 12x**

Online; € 140

7111-31 Pia Neuhoff

Mi, 10.45 – 12.15 Uhr, **19. Feb. – 18. Juni, 12x**

VHS Sonnemannstraße; € 100

7111-32 Pia Neuhoff

Mo, 10.45 – 12.15 Uhr, **07. Juli – 11. Aug., 6x**

Online; € 70

7111-34 Pia Neuhoff

Mi, 10.45 – 12.15 Uhr, **09. Juli – 13. Aug., 6x**

VHS Sonnemannstraße; € 51

Grundkurs: Reizung B

Folgekurs nach Reizung A. Hier werden die Kenntnisse für das „Bieten“ im Kampf um den Kontrakt vertieft.

7111-35 Pia Neuhoff

Mi, 09.00 – 10.30 Uhr, **19. Feb. – 18. Juni, 12x**

VHS Sonnemannstraße; € 100

Grundkurs: Reizung C

Folgekurs nach Reizung B. Hier werden die Reizungen für besonders starke Hände oder schwache Eröffnungen besprochen. Im Anschluss ist ein Spielen möglich und vor allem erwünscht.

7111-36 Pia Neuhoff

Mi, 09.00 – 10.30 Uhr, **09. Juli – 13. Aug., 6x**

VHS Sonnemannstraße; € 51

Scrabble

NEU im
Programm

Scrabble schult das Gedächtnis, erhöht das Konzentrations- und Kombinationsvermögen sowie das taktische Geschick. In dem Kurs werden die Grundregeln und Techniken des Spiels vermittelt. Keine Vorkenntnisse nötig; lediglich Spaß am Spiel und an der deutschen Sprache.

Wenn möglich sollen die Teilnehmer:innen ein Scrabble-Spiel mitbringen, es werden aber auch Spiele gestellt.

7111-40 Dieter Kästner

Mi, 14.00 – 16.00 Uhr, **05. Feb. – 12. März, 6x**

Begegnungszentrum Rhönstr. 89; € 90

7111-41 Dieter Kästner

Mi, 14.00 – 16.00 Uhr, **07. Mai – 11. Juni, 6x**

Begegnungszentrum Rhönstr. 89; € 90



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



Gesundheit

Qigong

Qi Gong für Senior:innen geht besonders auf die Bedürfnisse und teilweise körperlichen Einschränkungen von Menschen in der dritten Lebensphase ein.

Die Übungsreihen und Techniken mit einfachen, langsamen und ruhig fließenden Bewegungen können die Funktionserhaltung der Organe, einen guten Stoffwechsel sowie die Geschmeidigkeit von Gelenken, Muskeln und Sehnen unterstützen. Ziel ist, Ihre Vorstellungskraft und Konzentrationsfähigkeit zu stärken.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, weiches Schuhwerk oder warme Socken, Handtuch, Getränk.

Qigong im Stehen

7128-20 *Angela Schwörer*

Fr, 10.15 – 11.15 Uhr, **07. Feb. – 04. Apr., 8x**

Begegnungszentrum Rhönstr. 89; € 60

Qigong im Sitzen

7128-21 *Angela Schwörer*

Fr, 11.30 – 12.30 Uhr, **07. Feb. – 04. Apr., 8x**

Begegnungszentrum Rhönstr. 89; € 60

Fitness im Park 60+

Raus in die Natur! Bewegungen für Ältere im Park.

In diesem Kurs lernen Sie Übungen, die Sie draußen mit einfachen Mitteln machen können. Kraft, Beweglichkeit, Gleichgewicht und Ausdauer werden mit Hilfe von Parkbänken, Bäumen und Therabändern spielerisch trainiert.

Bitte mitbringen: ein Theraband

7128-30 *Susan Guttzeit*

Sa, 10.30 – 11.30 Uhr, **03. Mai, 1x**

Treffpunkt: Niddapark – Praunheimer Brücken Cafe; € 8

7128-31 *Susan Guttzeit*

Sa, 10.30 – 11.30 Uhr, **23. Aug., 1x**

Treffpunkt: Ostparkstr./Ecke Carl-Heicke-Weg; € 8

Wandern zur Saalburg

Die Rundstrecke ist ca. 14 km lang und führt vom Waldfriedhof HG hoch zur Saalburg und weitläufig an der Jupitersäule vorbei und durch das Kirdorfer Feld wieder zurück. Achtung, es gibt einige Höhenmeter, das Tempo ist aber gemäßigt. Gerne legen wir eine kleine Kaffeepause im Saalburg-Restaurant ein, wenn gewünscht.

7128-40 Nord *Monika Caparelli-Hippert*

So, 11.00 – 15.00 Uhr, **02. Feb., 1x**

Treffpunkt: Endhaltestelle U3 am Parkplatz in Oberursel beim Taunus Informationszentrum; € 30

Mühlenwanderweg von Oberursel nach Heddernheim

NEU im
Programm

Die Wanderung führt Sie auf dem idyllischen Mühlenwanderweg, immer am Wasser entlang, von Oberursel bis nach Heddernheim, wo Sie mit der U-Bahn wieder nach Hause oder zum Ausgangspunkt zurückfahren können. Es wird im moderaten Tempo gewandert. Steigungen sind kaum vorhanden. Die Streckenlänge beträgt ca. 14 km.

Bitte mitbringen: Getränke und Verpflegung.

7128-41 Nord *Monika Caparelli-Hippert*

So, 11.00 – 15.00 Uhr, **16. März, 1x**

Treffpunkt: Parkplatz Waldfriedhof ; € 30

Karate 55+ ohne Kampfübungen

Karate kann zu mehr Ausgeglichenheit, Entspannung und Wohlbefinden beitragen. Sie können Sie durch eine spezielle Gymnastik und das Einüben altersgerechter Karatetechniken erlernen, wie die Funktion Ihrer Gelenke zu verbessern ist. Außerdem können Sie den Erhalt und den Aufbau von Muskulatur fördern und Ihr Gleichgewicht trainieren. Gleichzeitig soll dieses ganzheitliche Training Ihr Konzentrations- und Reaktionsvermögen verbessern und die Hirnaktivität erhöhen.

Körperliche Kampfübungen finden im Gesundheits-Karate nicht statt.

7129-01 Nord *Peter Frickhofen*

Di, 11.15 – 12.15 Uhr, **04. Feb. – 24. Juni, 17x**

Nordwestzentrum; € 129

7129-02 Peter FrickhofenDi, 13.30 – 14.30 Uhr, **04. Feb. – 24. Juni, 16x**

Dr. Hoch's Konservatorium; € 121

7129-03 Nord Peter FrickhofenDi, 11.15 – 12.15 Uhr, **08. Juli – 26. Aug., 8x**

Nordwestzentrum; € 60

7129-04 Peter FrickhofenDi, 13.30 – 14.30 Uhr, **08. Juli – 26. Aug., 8x**

Dr. Hoch's Konservatorium; € 60

**Klassisches, nicht kampfbetontes
Taekwondo 55+**NEU im
Programm

In diesem Kurs lernen die Teilnehmenden das traditionelle, nicht olympische Taekwondo kennen. Hier steht weniger der Wettbewerb als vielmehr die Entfaltung der eigenen Persönlichkeit im Fokus. Das klassische Taekwondo kann nicht nur die körperliche, sondern auch die psychosoziale Gesundheit, insbesondere im höheren Alter, in Form von Willenskraft, Resilienz und Durchhaltevermögen fördern. Gelehrt werden diverse Schlag-, Stoß-, Block- und Trittschritte, wobei Rücksicht auf die individuellen Potenziale und Grenzen genommen wird. Außerdem werden die Teilnehmenden sukzessive an das Konzept des „Formenlaufs“ (Hyong) und des „Schrittkampfes“ (Taeryon) herangeführt. Körperkontakt findet grundsätzlich nicht statt.

7129-30 Nord N.N.Mi, 10.15 – 11.15 Uhr, **05. Feb. – 02. Apr., 9x**

Nordwestzentrum; € 65

7129-31 N.N.Mi, 12.15 – 13.15 Uhr, **05. Feb. – 02. Apr., 9x**

VHS Sonnemannstraße; € 65

7129-32 Nord N.N.Mi, 10.15 – 11.15 Uhr, **23. Apr. – 02. Juli, 11x**

Nordwestzentrum; € 80

7129-33 N.N.Mi, 12.15 – 13.15 Uhr, **23. Apr. – 02. Juli, 11x**

VHS Sonnemannstraße; € 80

Hatha-Yoga 60+

Sie können in jeder Lebensphase mit Yoga beginnen. Hatha Yoga vereint Bewegung, Atmung und Entspannung. Mit Hilfe der yogatypischen Körperhaltungen (Asanas) schulen Sie Ihr Körperbewusstsein, kräftigen und dehnen Muskeln, und mobilisieren Wirbelsäule und Gelenke. Freuen Sie sich auf ein ganzheitlich orientiertes Programm, das die Balance zwischen Aktivität und Ruhe in Ihrem Alltag unterstützt.

7130-01 *Nicole Kettenring*

Mo, 11.00 – 12.30 Uhr, **24. Feb. – 23. Juni, 13x**

VHS Sonnemannstraße; € 120

7130-02 Nord *Nicole Kettenring*

Mi, 10.30 – 12.00 Uhr, **26. Feb. – 25. Juni, 15x**

Kath. Kirchengemeinde St. Stephanus; € 138

7130-03 Nord *Nicole Kettenring*

Mi, 13.00 – 14.30 Uhr, **26. Feb. – 25. Juni, 15x**

Begegnungszentrum Ginnheimer Landstr. 172-174; € 138

7130-04 Nord *Nicole Kettenring*

Do, 10.00 – 11.30 Uhr, **27. Feb. – 26. Juni, 12x**

Nordwestzentrum; € 111

7130-05 Nord *Nicole Kettenring*

Do, 11.45 – 13.15 Uhr, **27. Feb. – 26. Juni, 12x**

Nordwestzentrum; € 111

Vinyasa Yoga 60+

Vinyasa Yoga ist ein dynamischer, fließender Yogastil, bei dem Bewegungsfolgen synchron zum Atem ausgeführt werden.

Der Yoga-Stil steht für eine Praxis des konstanten Flusses, in dem etwa Intention, Atem, Blickrichtung und Bewegung verbunden werden. Der Übergang von einer Asana in die andere ist genauso lang wie der Atemzug.

Wer einerseits das Gleichgewicht von Körper und Geist herbeisehnt und andererseits Kraft und Beweglichkeit aufbauen möchte, trifft mit Vinyasa eine ausgezeichnete Wahl. Es wird auf die individuellen Bedürfnisse der Teilnehmer:innen Rücksicht genommen.

7130-20 *Anastasia Duscha*

Fr, 11.00 – 12.00 Uhr, **21. Feb. – 04. Apr., 7x**

VHS Sonnemannstraße; € 53

7130-21 Anastasia Duscha

Fr, 11.00 – 12.00 Uhr, **25. Apr. – 04. Juli, 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 75

Pilates 60+

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

7130-25 Nord Marion Hüllner

Mo, 11.15 – 12.15 Uhr, **10. Feb. – 30. Juni, 18x**
Nordwestzentrum; € 135

7130-26 Nord Marion Hüllner

Mo, 11.15 – 12.15 Uhr, **14. Juli – 11. Aug., 5x**
Nordwestzentrum; € 38

Funktionelles Training

Funktionelles Training hat das primäre Ziel, die Beweglichkeit und körperliche Fitness zu erhalten und zu verbessern. Im Kurs werden Übungen zu Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination ausgeführt. Die funktionellen Übungen gehen vom Zentrum bis zu den Extremitäten. Am Endpunkt jeder Bewegung ist Stabilisationsarbeit in den Gelenken und dem Rumpf gefordert.

Die Methode kann bei regelmäßiger Anwendung vor Überlastungen und Verletzungen schützen.

7130-30 Marion Hüllner

Mo, 15.00 – 16.00 Uhr, **10. Feb. – 30. Juni, 18x**
VHS Sonnemannstraße; € 135

7130-31 Marion Hüllner

Mo, 15.00 – 16.00 Uhr, **14. Juli – 11. Aug., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 38

7130-35 Ost Marion Hüllner

Mi, 11.00 – 12.00 Uhr, **12. Feb. – 25. Juni, 20x**
Evangelische Mariengemeinde; € 150

7130-36 Ost Marion Hüllner

Mi, 11.00 – 12.00 Uhr, **16. Juli – 13. Aug., 5x**
Evangelische Mariengemeinde; € 38

Gleichgewichtstraining

Ein gut trainierter Gleichgewichtssinn hält den Körper in Balance. Um beim Stehen, Gehen und auch beim Sitzen im Gleichgewicht zu bleiben, erfassen unser Innenohr und unsere Augen stets die Lage unseres Körpers im Raum. Diese Reize werden über das Gehirn an die Muskeln, Sehnen und Gelenke „gemeldet“ und sorgen dafür, dass wir aufrecht bleiben. Mit zunehmendem Alter verlangsamen diese Prozesse und das Sturzrisiko steigt.

Im Kurs trainieren Sie Ihr Gleichgewicht und Ihre Muskeln als Sturzprophylaxe.

7130-40 Marion Hüllner

Di, 14.30 – 15.30 Uhr, **11. Feb. – 01. Juli, 18x**

VHS Sonnemannstraße; € 135

7130-41 Marion Hüllner

Di, 14.30 – 15.30 Uhr, **15. Juli – 12. Aug., 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 38

Animal Flow 60+

Die Fitness-Welt wird zunehmend komplexer und technologieorientierter. Ständig ploppen neue Trends auf und die Wearables und Apps übernehmen dein Coaching. Stop! Nicht so bei Animal Flow. Diese relativ neue Sportart kehrt zu den Wurzeln zurück, genauer gesagt zu den Wurzeln des Tierreichs. Stell dir vor, du bewegst dich mit der Anmut eines Panthers, der Kraft eines Gorillas und der Wendigkeit eines Affen. Genau das ist das Herzstück von Animal Flow – ein Training, das die instinktiven und natürlichen Bewegungen von Tieren nachahmt, um nicht nur deinen Körper, sondern auch deinen Geist zu fordern und zu formen. Es geht darum, Animal Movement als fließende Kunst zu erleben, bei der jede Geste und jeder Schritt zu einem Tanz verschmilzt.

NEU im
Programm

7130-45 Florencio Arias Martinez

Do, 15.30 – 16.30 Uhr, **06. Feb. – 03. Apr., 9x**

Dr. Hoch's Konservatorium; € 67

7130-46 Florencio Arias Martinez

Do, 15.30 – 16.30 Uhr, **24. Apr. – 03. Juli, 8x**

Dr. Hoch's Konservatorium; € 60

Atmung und Bewegung

In einem sanften und gelenkschonenden Gymnastikprogramm werden Dehn-, Kräftigungs- und Mobilitätsübungen mit besonderem Fokus auf die Atmung durchgeführt. Sie lernen, die eigene Atmung bewusster wahrzunehmen und in Einklang mit Ihren Bewegungen zu bringen. Eine frei fließende Atmung unterstützt die Bewegung und kann körperliche und seelische Anspannungen lösen – eine gute Voraussetzung, sich im Alltag wohl zu fühlen.

7131-01 Heidi Gumbert

Mi, 11.00 – 12.00 Uhr, **19. Feb. – 25. Juni, 19x**

VHS Sonnemannstraße; € 124

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 und durch bewusste Wahrnehmung lernen Sie, ohne Anstrengung Ihre persönlichen Bewegungsgrenzen zu erweitern, Verspannungen zu lösen, Ihre Beweglichkeit zu fördern und Ihr Körperbewusstsein zu stärken.

7132-02 Nord Sara Flora

Mi, 11.00 – 12.30 Uhr, **19. Feb. – 02. Apr., 7x**

Nordwestzentrum; € 67

7132-03 Dr. Michaela Kreer

Fr, 10.30 – 12.00 Uhr, **11. Apr. – 18. Juli, 10x**

Dr. Hoch's Konservatorium; € 96

7132-04 Nord Sara Flora

Mi, 11.00 – 12.30 Uhr, **07. Mai – 09. Juli, 10x**

Nordwestzentrum; € 95

Yoga und Beckenbodentraining

Für Frauen

Im Yoga legen wir traditionell viel Wert auf Atmung, Haltung und Kräftigung. Weiterhin wichtig ist die Wahrnehmung und Funktionalität des Beckenbodens. Ein gut trainierter und gedehnter Beckenboden beeinflusst den ganzen Körper und viele Yoga Asanas eignen sich perfekt, um ihn zu kräftigen.



7132-20 Nord  *Monika Caparelli-Hippert*
 Mi, 11.30 – 12.30 Uhr, **05. Feb. – 02. Apr., 9x**
 Nordwestzentrum; € 68

Gymnastik auf dem Stuhl

Ein sanfter Weg, um Ihre Muskeln aufzubauen, Ihre Beweglichkeit zu steigern bzw. zu erhalten und sich fit zu fühlen. Mit viel Spaß und Musik werden wir gelenkschonende Übungen mit und ohne kleine Hilfsmittel durchführen. Das Sitzen auf einem Stuhl entlastet dabei den Körper und schont die Kräfte. Der Kurs eignet sich auch für Menschen mit Gehbehinderungen und Rollstuhlfahrer:innen.

7133-01 Nord *Florencio Arias Martinez*
 Mo, 09.45 – 10.45 Uhr, **03. Feb. – 30. Juni, 18x**
 Begegnungszentrum Heinrich-Lübke-Str.32; € 134

7133-02 Nord *Petra Heller*
 Mi, 09.30 – 10.30 Uhr, **12. Feb. – 25. Juni, 18x**
 Begegnungszentrum Ginnheimer Landstr. 172-174; € 117

Innere und äußere Balance für das Herz-Kreislauf-System

NEU im Programm

Egal ob Herz-Kreislauf Probleme, Schlafschwierigkeiten, Hals-, Nacken-, oder Rückenschmerzen, wir können uns oft selbst helfen. Durch leichte Atemübungen, Muskelentspannung und andere einfach erlernbare Techniken gewinnen wir innere und äußere Balance zurück und können besser abschalten.

7133-40 Nord *Petra Heller*
 Di, 09.30 – 10.30 Uhr, **11. Feb. – 01. Apr., 8x**
 Nordwestzentrum; € 52

7133-41 Nord *Petra Heller*
 Mi, 10.45 – 11.45 Uhr, **12. Feb. – 02. Apr., 8x**
 Begegnungszentrum Ginnheimer Landstr. 172-174; € 52

7133-42 Nord *Petra Heller*
 Di, 09.30 – 10.30 Uhr, **22. Apr. – 24. Juni, 10x**
 Nordwestzentrum; € 65

7133-43 Nord *Petra Heller*
 Mi, 10.45 – 11.45 Uhr, **23. Apr. – 25. Juni, 10x**
 Begegnungszentrum Ginnheimer Landstr. 172-174; € 65

Gymnastik 60+

Beweglich bleiben, beweglicher werden

In diesen abwechslungsreichen und altersgerechten Gymnastikstunden mobilisieren Sie schonend Ihre Wirbelsäule und Gelenke. Durch sanfte Übungen in verschiedenen Positionen stärken Sie Ihre Muskulatur und trainieren Ihre Koordination, Ihr Gleichgewicht und auch Ihre Konzentration. Dehnungs- und Entspannungseinheiten runden die Stunden ab. Körperliche Einschränkungen sind kein Hinderungsgrund, da die Übungen individuell angepasst werden können. Sie werden schnell merken: Bewegung kann Spaß machen und das Wohlbefinden verbessern.

7134-01 West *Jasmin Herkelmann*

Di, 08.45 – 09.45 Uhr, **04. Feb. – 24. Juni, 18x**
Begegnungszentrum Birminghamstr. 20; € 116

7134-02 Nord *Dr. Yvonne Voß*

Di, 15.15 – 16.15 Uhr, **04. Feb. – 24. Juni, 20x**
Nordwestzentrum; € 126

7134-03 West *Jasmin Herkelmann*

Mi, 10.00 – 11.00 Uhr, **05. Feb. – 25. Juni, 18x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 116

7134-04 West *Jasmin Herkelmann*

Mi, 11.00 – 12.00 Uhr, **05. Feb. – 25. Juni, 18x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 116

7134-05 *Denise George*

Do, 10.00 – 11.00 Uhr, **06. Feb. – 24. Juli, 21x**
VHS Sonnemannstraße; € 132

7134-06 *Denise George*

Do, 11.15 – 12.15 Uhr, **06. Feb. – 24. Juli, 21x**
VHS Sonnemannstraße; € 132

7134-07 Ost *Martina Ahmed*

Mo, 10.00 – 11.00 Uhr, **10. Feb. – 14. Juli, 18x**
Begegnungszentrum Riederwald; € 116

7134-08 *Marion Hüllner*

Mo, 14.00 – 15.00 Uhr, **10. Feb. – 30. Juni, 18x**
VHS Sonnemannstraße; € 135

7134-09 *Claudia Zutavern*

Di, 09.00 – 10.00 Uhr, **11. Feb. – 24. Juni, 18x**
Begegnungszentrum Flörsheimer Straße; € 117

7134-10 *Claudia Zutavern*

Di, 10.15 – 11.15 Uhr, **11. Feb. – 24. Juni, 18x**
Begegnungszentrum Frankenallee 206-210; € 117

7134-11 Nord *Claudia Zutavern*

Mi, 09.15 – 10.15 Uhr, **12. Feb. – 25. Juni, 18x**
Ev. Bethaniengemeinde; € 117

7134-12 Nord *Claudia Zutavern*

Mi, 10.15 – 11.15 Uhr, **12. Feb. – 25. Juni, 18x**
Ev. Bethaniengemeinde; € 117

7134-13 Ost *Marion Hüllner*

Mi, 10.00 – 11.00 Uhr, **12. Feb. – 25. Juni, 20x**
Evangelische Mariengemeinde; € 150

7134-14 Nord *Claudia Zutavern*

Do, 09.30 – 10.30 Uhr, **13. Feb. – 03. Juli, 16x**
Ev. Miriamgemeinde Bonames; € 104

7134-15 Nord *Claudia Zutavern*

Do, 10.30 – 11.30 Uhr, **13. Feb. – 03. Juli, 16x**
Ev. Miriamgemeinde Bonames; € 104

7134-16 *Heidi Gumbert*

Di, 11.00 – 12.00 Uhr, **18. Feb. – 24. Juni, 19x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 124

7134-17 *Marion Hüllner*

Mo, 14.00 – 15.00 Uhr, **14. Juli – 11. Aug., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 38

7134-18 Ost *Marion Hüllner*

Mi, 10.00 – 11.00 Uhr, **16. Juli – 13. Aug., 5x**
Evangelische Mariengemeinde; € 38

Wirbelsäulengymnastik

Empfinden Sie gewisse Alltagssituationen wie längeres Sitzen am Computer oder Schuhebinden als relativ anstrengend? Mit gezielten Übungen für die Wirbelsäule werden Sie Ihre Körperhaltung und damit einhergehend Ihre Beweglichkeit verfeinern, wodurch etwa Mobilität und die allgemeine Lebensqualität verstärkt werden. Konzentration und Koordination stehen hier im Vordergrund, wobei keinerlei Vorkenntnisse oder Vorerfahrungen von Nöten sind. Die Übungen haben einen entspannenden, weniger sportiven Charakter und können effektiv in den eigenen Alltag integriert werden.

NEU im
Programm

7134-20 Nord *Monika Caparelli-Hippert*
Fr, 11.00 – 12.00 Uhr, **07. Feb. – 28. März, 8x**
Nordwestzentrum; € 58

7134-21 *Gabriele Breuninger*
Fr, 12.15 – 13.15 Uhr, **07. Feb. – 28. März, 8x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 58

7134-22 Nord *Monika Caparelli-Hippert*
Fr, 11.00 – 12.00 Uhr, **25. Apr. – 04. Juli, 11x**
Nordwestzentrum; € 80

7134-23 *Gabriele Breuninger*
Fr, 12.15 – 13.15 Uhr, **25. Apr. – 04. Juli, 11x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 80

Bauch, Beine, Po 60+

Nicht nur aus ästhetischer Sicht ist es sinnvoll, den Bauch, die Beine und den Po zu trainieren. Denn dadurch baut man vor allem Muskeln in den Beinen und im Rumpf auf und bekommt eine gute Körperspannung. Das wirkt sich wiederum positiv auf unsere Körperhaltung aus. Gerade für diejenigen, die die meiste Zeit sitzen, ist ein Bauch-Beine-Po-Training perfekt, denn so werden die Muskeln, die den ganzen Tag nicht gefordert werden, aktiviert.

Noch ein Plus: Je mehr Muskeln man in Bauch, Beine und Po aufbaut, desto mehr Kalorien verbrennt man auch im Ruhezustand – also auch dann, wenn man keinen Sport treibt. Der Kurs eignet sich für alle, die ihre Körpermitte festigen wollen. Die Kursleitung geht auf die individuellen Bedürfnisse ein und hilft bei Fragen.

7134-30 Nord *Marion Hüllner*
Mo, 10.00 – 11.00 Uhr, **10. Feb. – 30. Juni, 18x**
Nordwestzentrum; € 135

7134-31 *Marion Hüllner*
Di, 13.30 – 14.30 Uhr, **11. Feb. – 01. Juli, 18x**
VHS Sonnemannstraße; € 135

7134-32 Nord *Marion Hüllner*
Mo, 10.00 – 11.00 Uhr, **14. Juli – 11. Aug., 5x**
Nordwestzentrum; € 38

7134-33 *Marion Hüllner*
Di, 13.30 – 14.30 Uhr, **15. Juli – 12. Aug., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 38

Energy Workout

Der Winterkurs Indoor

Eine Stunde Gymnastik-Mix mit unterschiedlichen Kleingeräten wie Gymnastikhanteln, Therabändern, Pilatesbällen, oder auch mal nur klassisch Arbeit mit dem eigenem Körpergewicht. Der Fokus wird aber auch auf vielen langgehaltenen Dehnungen liegen, sodass sich Krafttraining und eher ruhige Elemente abwechseln. Am Ende der Stunde haben wir optimalerweise alle Muskelgruppen bearbeitet.

7135-01 Nord *Monika Caparelli-Hippert*

Do, 10.30 – 11.30 Uhr, **06. Feb. – 12. Juni, 15x**

Nordwestzentrum; € 113

Koordinatives Training und Sturzprophylaxe

Viele Bewegungsabläufe, bei denen Stürze leicht auftreten, können durch ein allgemeines Bewegungstraining gezielt trainiert werden. Das Übungsprogramm umfasst kleine koordinative Übungen und leichte Schrittfolgen. Sie lernen wie Sie Gleichgewicht, Reaktionsfähigkeit und Haltung kontrollieren und damit die Aktivitäten des täglichen Lebens besser bewältigen können. Die Angst vor erneutem Hinfallen wird so verringert. Zusätzliche Dehnungs- und Lockerungsübungen erhalten die Beweglichkeit. Voraussetzung ist freies Gehen und Stehen.

7135-20 Nord *Dr. Yvonne Voß*

Di, 16.15 – 17.15 Uhr, **04. Feb. – 24. Juni, 20x**

Nordwestzentrum; € 126

Stolperfrei!

So finden Sie Balance und Sicherheit beim Gehen

Fühlen Sie sich unsicher im Gehen und haben Sorge zu stolpern? Die Angst zu fallen ist eine reale Emotion mit Auswirkung auf Ihre Lebensqualität. Entdecken Sie in diesem Kurs, wie Ihre Wahrnehmung und Ihr Denken Ihr körperliches Gleichgewicht, Ihre Haltung und Ihre Bewegung positiv beeinflussen. Die Alexander-Technik ist eine Methode, die physische Aspekte anspricht und waches Denken für unser Bewusstsein für Körper und Umgebung schärfen kann. Durch gezielte Übungen verbessern Sie Ihr Gleichgewicht, Haltung und Koordination. Mit Sicherheit wird Ihr Alltag leichter.

Sie können den Kurs auch besuchen, wenn Sie eine Gehhilfe, z.B. einen Stock, benutzen.

Der Kurs ist eine gute Ergänzung zu Reha-Maßnahmen.

7135-30 *Gabriele Breuning*

Mi, 10.00 – 11.00 Uhr, **05. Feb. – 26. März, 8x**

VHS Sonnemannstraße; € 60

7135-31 *Gabriele Breuning*

Mi, 10.00 – 11.00 Uhr, **30. Apr. – 18. Juni, 8x**

VHS Sonnemannstraße; € 60

Bewegungs-Chor

NEU im
Programm

Möchten Sie Ihren Körper auf sanfte und kreative Weise in Bewegung bringen? Nach einem Warm-Up für den Körper und die Sinne geht es auch schon los: Sie erlernen Elemente der Bewegungsimprovisation und treten dabei über die Bewegung in Kontakt mit sich selbst, Ihrer Umgebung und den anderen Teilnehmer:innen. Dieses ganzheitliche Erlebnis kann positive Impulse für Ihren Körper, Ihre Sinne und Ihr Bewusstsein freisetzen. Bei gutem Wetter findet der Kurs draußen und an wechselnden Orten statt (werden vorher bekannt gegeben). Kommen Sie bitte dem Wetter entsprechend gekleidet und in bequemem Schuhwerk.

7135-40 *Gabrielle Staiger*

Di, 16.00 – 17.30 Uhr, **20. Mai – 24. Juni, 6x**

VHS Sonnemannstraße; € 57

Wassergymnastik

Für ältere Menschen ist das Wasser ideal. Schonend können hier Stütz- und Bewegungsapparat sowie das Herz-Kreislauf-System durch die Vielseitigkeit und die gute Dosierbarkeit der Bewegung gekräftigt werden. Falls Sie in ärztlicher Behandlung sind, halten Sie bitte Rücksprache mit Ihrem Arzt/ Ihrer Ärztin.

7136-01 *Ost Marion Hüllner*

Di, 09.00 – 10.00 Uhr, **04. Feb. – 24. Juni, 21x**

Hufeland-Haus; € 168

7136-02 *Ost Marion Hüllner*

Di, 10.00 – 11.00 Uhr, **04. Feb. – 24. Juni, 21x**

Hufeland-Haus; € 168

7136-03 Ost Marion Hüllner

Do, 08.00 – 09.00 Uhr, **06. Feb. – 26. Juni, 18x**
Hufeland-Haus; € 144

7136-04 Ost Marion Hüllner

Do, 09.00 – 10.00 Uhr, **06. Feb. – 26. Juni, 18x**
Hufeland-Haus; € 144

7136-05 Ost Marion Hüllner

Do, 10.00 – 11.00 Uhr, **06. Feb. – 26. Juni, 18x**
Hufeland-Haus; € 144

7136-06 Ost Marion Hüllner

Do, 11.00 – 12.00 Uhr, **06. Feb. – 26. Juni, 18x**
Hufeland-Haus; € 144

7136-07 Ost Marion Hüllner

Do, 12.00 – 13.00 Uhr, **06. Feb. – 26. Juni, 18x**
Hufeland-Haus; € 144

7136-08 Ost Birgit Volk

Mo, 09.00 – 10.00 Uhr, **10. Feb. – 30. Juni, 18x**
Hufeland-Haus; € 144

7136-09 Ost Birgit Volk

Mo, 10.00 – 11.00 Uhr, **10. Feb. – 30. Juni, 18x**
Hufeland-Haus; € 144

7136-10 Ost Susanne Eggert

Mi, 10.30 – 11.30 Uhr, **12. Feb. – 26. März, 7x**
Hufeland-Haus; € 56

7136-11 Ost Susanne Eggert

Mi, 10.30 – 11.30 Uhr, **23. Apr. – 25. Juni, 10x**
Hufeland-Haus; € 80

7136-12 Ost Marion Hüllner

Di, 09.00 – 10.00 Uhr, **01. Juli – 12. Aug., 7x**
Hufeland-Haus; € 56

7136-13 Ost Marion Hüllner

Di, 10.00 – 11.00 Uhr, **01. Juli – 12. Aug., 7x**
Hufeland-Haus; € 56

7136-14 Ost Marion Hüllner

Do, 08.00 – 09.00 Uhr, **03. Juli – 14. Aug., 7x**
Hufeland-Haus; € 56

7136-15 Ost Marion Hüllner

Do, 09.00 – 10.00 Uhr, **03. Juli – 14. Aug., 7x**
Hufeland-Haus; € 56

7136-16 Ost Marion Hüllner

Do, 10.00 – 11.00 Uhr, **03. Juli – 14. Aug., 7x**
Hufeland-Haus; € 56

7136-17 Ost Marion Hüllner

Do, 11.00 – 12.00 Uhr, **03. Juli – 14. Aug., 7x**
Hufeland-Haus; € 56

7136-18 Ost Marion Hüllner

Do, 12.00 – 13.00 Uhr, **03. Juli – 14. Aug., 7x**
Hufeland-Haus; € 56

Fit, Fun, Line Dance!

Möchten Sie Vitalität, Koordination und Flexibilität trainieren? Dann sind Sie hier richtig. Wir starten mit einem lockeren Warm-up, um den Körper in Schwung zu bringen. Danach geht es los mit den Line Dances – ein Mix aus Solo- und Gruppentanz, bei dem Sie in festgelegten Formationen gemeinsam mit anderen tanzen. Durch eine spezielle Lehrmethodik werden Choreografien und Tänze rasch und verständlich vermittelt. Erleben Sie, wie positiv sich Tanzen auf Stimmung, Wohlbefinden und Fitness auswirken kann.

Für alle mit Grundkenntnissen**7137-01 Nord Diana Schramm**

Fr, 15.00 – 16.00 Uhr, **07. Feb. – 23. Mai, 13x**
Nordwestzentrum; € 84

Für alle mit guten Tanzkenntnissen**7137-10 Nord Diana Schramm**

Fr, 16.15 – 17.45 Uhr, **07. Feb. – 23. Mai, 13x**
Nordwestzentrum; € 128

Fit, Fun, Dance!**Für alle mit Grundkenntnissen**

Haben Sie Lust auf eine Mischung aus Tanz, Spaß und Bewegung? Dann sind Sie hier genau richtig! Wir starten mit einem Warm-up, das Sie in Schwung bringt, und danach geht's direkt zur Sache. Freuen Sie sich auf eine bunte Mischung aus Line Dance, Kreistänzen wie dem Sirtaki, Square-Dance, Tänze zu zweit und Partytänzen. Perfekt für alle, die

Spaß haben, verschiedene Tanzstile kennenzulernen. Durch eine spezielle Lehrmethodik werden Choreografien und Tänze rasch und verständlich vermittelt. Lassen Sie sich überraschen, wie gut sich das Tanzen auf Ihre Laune und Ihren Körper auswirkt.

7137-20 Nord *Diana Schramm*

Mi, 15.30 – 17.00 Uhr, **05. Feb. – 21. Mai, 14x**

Nordwestzentrum; € 138

Tanzen 55+

Jede:r ist eingeladen, bei uns mitzumachen – und mit Gleichgesinnten in entspannter Atmosphäre aktiv zu sein. Es zählt allein die Freude an der Bewegung und an Musik. Durch das Tanztraining werden Beweglichkeit und Koordination gefördert. Muskeln werden gestärkt. Musik und Gruppe sorgen für gute Laune. Sie brauchen keine:n Tanzpartner:in. Wir tanzen eine Mischung aus einfachen Line Dances, Folklore- und Kreistänzen. Auch Choreografien zu lateinamerikanischen Rhythmen oder im Walzertakt werden erlernt. Bei der Musik ist für jeden Geschmack etwas dabei.

Für alle mit Grundkenntnissen

7138-01 Nord *Diana Schramm*

Fr, 10.00 – 11.30 Uhr, **07. Feb. – 23. Mai, 13x**

Begegnungszentrum Ginnheimer Landstr. 172-174; € 128

7138-02 Ost *Anja Engelhardt*

Mi, 10.00 – 11.30 Uhr, **12. Feb. – 09. Juli, 16x**

Kath. Kirchengemeinde Heilig Kreuz; € 151

Für alle mit guten Tanzkenntnissen

7138-15 Nord *Anja Engelhardt*

Mi, 15.30 – 17.00 Uhr, **12. Feb. – 09. Juli, 16x**

Sozialzentrum Marbachweg BZ Eckenheim; € 151

Tanzen im Sitzen

Diese besondere Tanzstunde wird im Sitzen auf einem Stuhl durchgeführt. Die Bewegungsabfolgen sind leicht zu erlernen und fördern Koordination, Konzentration und Bewegungsfähigkeit. Die begleitende, mitreißende Musik macht gute Laune und sorgt für eine lockere, zwanglose Atmosphäre. Ideal für alle, die Schwierigkeiten haben, längere Zeit zu stehen, sowie für Personen, die auf einen Rollstuhl angewiesen sind.

7139-20 Jolly ThakkarDi, 10.00 – 11.00 Uhr, **11. Feb. – 01. Apr., 8x**

Dr. Hoch's Konservatorium; € 60

Zumba® Gold**Tanz-Fitness für junggebliebene Ältere**

Zumba® Gold ist speziell für ältere aktive Menschen entwickelt worden. Es ist die einfachste Form von Zumba®. Regelmäßig durchgeführt, verbessert es die Koordination und Kondition. Latino-Rhythmen bestimmen hier – ergänzt durch Tango, Swing oder Cha-Cha-Cha – die Stunde. Auf Sprünge wird verzichtet. Es ist gelenkschonend, im mittleren Belastungsbereich und macht einfach Spaß.

7139-01 Jolly ThakkarDi, 09.00 – 10.00 Uhr, **11. Feb. – 01. Apr., 8x**

Dr. Hoch's Konservatorium; € 60

7139-02 Nord Miguel Angel Osorio MenaDo, 13.30 – 14.30 Uhr, **13. Feb. – 03. Juli, 16x**

Nordwestzentrum; € 104

7139-03 Nord Miguel Angel Osorio MenaDo, 14.30 – 15.30 Uhr, **13. Feb. – 03. Juli, 16x**

Nordwestzentrum; € 104

7139-04 Monika Diaz del AguilaMo, 10.00 – 11.00 Uhr, **17. Feb. – 30. Juni, 16x**

Dr. Hoch's Konservatorium; € 104

7139-05 Monika Diaz del AguilaMo, 11.00 – 12.00 Uhr, **17. Feb. – 30. Juni, 16x**

Dr. Hoch's Konservatorium; € 104

7139-06 Sandra Duran FerrazMi, 10.00 – 11.00 Uhr, **19. Feb. – 25. Juni, 17x**

Dr. Hoch's Konservatorium; € 110

7139-07 Sandra Duran FerrazMi, 11.00 – 12.00 Uhr, **19. Feb. – 25. Juni, 17x**

Dr. Hoch's Konservatorium; € 110

7139-08 Jolly ThakkarDi, 09.00 – 10.00 Uhr, **22. Apr. – 24. Juni, 10x**

Dr. Hoch's Konservatorium; € 75

7139-21 Jolly ThakkarDi, 10.00 – 11.00 Uhr, **22. Apr. – 24. Juni, 10x**

Dr. Hoch's Konservatorium; € 75



Sprachen

Sprachen lernen in jedem Alter

Es ist nie zu spät, eine neue Fremdsprache zu erlernen oder eine erlernte Sprache wiederaufzufrischen. Sprachenlernen hat zudem einen sehr wertvollen Nebeneffekt: Wer mindestens zwei Sprachen beherrscht, bleibt mental länger fit. Verbinden Sie Ihr „Gehirn-Jogging“ mit Freude am Lernen in einer entspannten Atmosphäre, gemeinsam mit anderen, die Ihr Interesse an Land und Leuten teilen.

Unser Kursangebot ist methodisch und didaktisch auf die Lernbedürfnisse und Lebenserfahrungen von älteren Menschen ausgerichtet.

Für Fremdsprachenkurse ist eine persönliche Beratung hilfreich. Nehmen Sie hierzu Kontakt mit uns auf:

Daniela Lieske, Telefon 069 212-37963,

E-Mail: daniela.lieske.vhs@stadt-frankfurt.de

Die VHS kann nicht garantieren, dass jeder Kurs zustande kommt. Am ersten Kurstag besprechen Sie gemeinsam, welches Buch Sie benutzen.

Unsere Kurse orientieren sich an einem einheitlichen europäischen Standard, dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER). Dieser beschreibt genau, was Sie auf sechs verschiedenen Niveaustufen ausdrücken und verstehen können.

Was sind die sechs GER Kompetenzstufen A1 – C2?

Am Ende der Kompetenzstufe:

- A1: Sie können vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden. Sie können sich und andere vorstellen und können auf Fragen dieser Art Antwort geben.
- A2: Sie können sich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen, in denen es um einen einfachen und direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht.
- B1: Sie können die meisten Situationen bewältigen, denen Sie auf Reisen im Sprachgebiet begegnen. Sie können sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete äußern.

- B2: Sie können sich so spontan und fließend verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachlern ohne größere Anstrengung auf beiden Seiten gut möglich ist. Sie können Nachrichten und aktuelle Reportagen im Fernsehen verstehen.
- C1: Sie können sich spontan und fließend ausdrücken, ohne öfter deutlich erkennbar nach Worten suchen zu müssen. Sie können sich klar, strukturiert und ausführlich zu komplexen Sachverhalten äußern.
- C2: Sie können sich spontan, sehr flüssig und genau ausdrücken und auch bei komplexeren Sachverhalten feinere kompetente Bedeutungsnuancen deutlich machen.

Englisch

Lernstufe A1

Für Teilnehmer:innen ohne Vorkenntnisse

7142-01 Nord Alka Popat

Do, 11.15 – 12.45 Uhr, **27. Feb. – 03. Juli, 14x**

Nordwestzentrum; € 129

Lernstufe A1.2

Für Teilnehmer:innen mit geringen Vorkenntnissen

7142-03 Lucas Silva Soto

Di, 09.30 – 11.45 Uhr, **18. März – 24. Juni, 15x**

VHS Sonnemannstraße; € 207

7142-04 Nord Alka Popat

Do, 09.30 – 11.00 Uhr, **27. Feb. – 03. Juli, 14x**

Nordwestzentrum; € 129

Lernstufe A2

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

7142-05 Alka Popat

Mo, 14.00 – 15.30 Uhr, **24. Feb. – 23. Juni, 15x**

VHS Leipziger Straße; € 138

7142-07 Lucas Silva Soto

Do, 09.30 – 11.45 Uhr, **20. März – 17. Juli, 15x**

VHS Sonnemannstraße; € 207

7142-08 Ursel Schoeltzke

Do, 14.30 – 16.00 Uhr, **13. Feb. – 12. Juni, 15x**

VHS Leipziger Straße; € 138

Auffrischung A2

Wenn Sie elementare Grundkenntnisse besitzen, aber länger pausiert haben, ist dieses Angebot für Sie ideal. Der Schwerpunkt liegt auf Aktivierung und Erweiterung des Wortschatzes und Förderung des Sprechens.

7142-10 Nord Alka Popat

Di, 10.30 – 12.00 Uhr, **01. Juli – 05. Aug., 5x**

Nordwestzentrum; € 46

Lernstufe B1.1

Für Teilnehmer:innen, die in der Sprachverwendung gute Kenntnisse besitzen

7142-11 Karla Lourenco

Mo, 10.15 – 11.45 Uhr, **17. Feb. – 30. Juni, 15x**

VHS Leipziger Straße; € 138

7142-12 Nord Karla Lourenco

Mi, 09.00 – 10.30 Uhr, **19. Feb. – 02. Juli, 15x**

Nordwestzentrum; € 138

7142-13 Ursel Schoeltzke

Do, 16.30 – 18.00 Uhr, **13. Feb. – 12. Juni, 15x**

VHS Leipziger Straße; € 138

7142-14 Nord Alka Popat

Mo, 10.30 – 12.00 Uhr, **24. Feb. – 23. Juni, 15x**

Begegnungszentrum Ginnheimer Landstr. 172-174; € 138

7142-15 Alka Popat

Mi, 13.00 – 14.30 Uhr, **26. Feb. – 18. Juni, 15x**

VHS Leipziger Straße; € 138

Lernstufe B1.2

7142-18 Karla Lourenco

Mo, 14.00 – 15.30 Uhr, **17. Feb. – 30. Juni, 15x**

VHS Leipziger Straße; € 138

7142-19 Nord Karla Lourenco

Mi, 10.45 – 12.15 Uhr, **19. Feb. – 02. Juli, 15x**

Nordwestzentrum; € 138

7142-20 Sabine Fischer

Mi, 14.30 – 16.00 Uhr, **05. Feb. – 04. Juni, 15x**

VHS Sonnemannstraße; € 138

English book club B1

A book club is a wonderful way to improve language skills through reading and engaging discussions.

Both abridged and original editions of the books are offered so you can choose depending on your level of English. Discussing chapters weekly will not only improve your comprehension but also provide opportunities to practise using new vocabulary.

The aim is to read 3 - 4 books during the course. The various books will be discussed during the first lesson, recommendations welcome.

7142-21 *Marika Anders*

Mi, 11.15 – 12.45 Uhr, **19. Feb. – 11. Juni, 15x**

Begegnungszentrum Am Weingarten 18-20; € 138

Englisch im Gespräch

Dieser Kurs legt den Fokus auf das Sprechen. Sie lernen essentielle Grundlagen, um sich zu verständigen und Konversationen zu führen. Im Mittelpunkt steht einfache Alltagskommunikation.

Lernstufe A1.2

7142-23 *Dr. Daniel Hyams*

Mi, 16.00 – 17.30 Uhr, **19. Feb. – 25. Juni, 16x**

VHS Sonnemannstraße; € 150

Lernstufe A2

7142-24 *Dr. Daniel Hyams*

Mo, 09.30 – 11.00 Uhr, **17. Feb. – 07. Juli, 16x**

VHS Sonnemannstraße; € 150

Sprachkurse können auch mit einer kleinen Teilnehmerzahl stattfinden.



- Bei sieben Anmeldungen läuft der Kurs über fünfzehn Termine,
- bei sechs Anmeldungen über dreizehn Termine.

Entscheidend ist der zweite Kurstermin.

English Conversation

Are you looking for an opportunity to practise your conversational English in a relaxed, friendly atmosphere? Here it is: interesting topics, small talk, useful grammar practice, articles and games. We will work with photocopies (costs are to be paid directly to the teacher) or with a course-book. Your teacher will give you more information.

Lernstufe B1

7142-25 Nord *Alka Popat*

Di, 13.00 – 14.30 Uhr, **25. Feb. – 17. Juni, 15x**

Nordwestzentrum; € 138

7142-26 Nord *Alka Popat*

Mi, 10.30 – 12.00 Uhr, **02. Juli – 06. Aug., 6x**

Nordwestzentrum; € 55

Lernstufe B1

7142-27 Süd *Dr. Daniel Hyams*

Di, 10.00 – 11.30 Uhr, **18. Feb. – 24. Juni, 16x**

Begegnungszentrum Mittlerer Hasenpfad 40; € 150

Lernstufe B1.1

7142-29 Nord *Alka Popat*

Di, 09.30 – 11.45 Uhr, **25. Feb. – 17. Juni, 15x**

Nordwestzentrum; € 215

Lernstufe B1 + B2

7142-30 *Dr. Daniel Hyams*

Fr, 10.30 – 12.00 Uhr, **14. Feb. – 20. Juni, 16x**

VHS Sonnemannstraße; € 150

Lernstufe B2

7142-35 West *Ursel Schoeltzke*

Mi, 09.30 – 11.00 Uhr, **12. Feb. – 04. Juni, 15x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 138

Lernstufe C1

7142-40 *Peter Medlicott*

Do, 10.45 – 12.15 Uhr, **06. Feb. – 10. Apr., 10x**

VHS Leipziger Straße; € 92

7142-42 *Dr. Daniel Hyams*

Sa, 12.00 – 13.30 Uhr, **15. Feb. – 05. Juli, 18x**

VHS Leipziger Straße; € 168

Lernstufe C2**7142-45** *Dr. Daniel Hyams*So, 10.00 – 11.30 Uhr, **16. Feb. – 06. Juli, 18x**

VHS Sonnemannstraße; € 168

Kochen auf Englisch**Einführung in die indische Küche**

Sie lernen die indische Küche auf Englisch kennen. In diesem Kurs erlernen Sie einfache Rezepte der indischen Küche kennen und wie Sie diese zubereiten. Der Kurs findet in Englisch statt.

Zusatzkosten: € 10 - 15 (im Kurs zu zahlen)

7142-48 Nord *Alka Popat*Do, 11.00 – 12.30 Uhr, **10. Juli – 31. Juli, 4x**

Nordwestzentrum; € 43

Französisch**Lernstufe A1**

Für Teilnehmer:innen ohne jegliche Vorkenntnisse.

7143-01 *Sylvain Reinhard*Mi, 14.00 – 15.30 Uhr, **23. Apr. – 02. Juli, 10x**

VHS Sonnemannstraße; € 92

Lernstufe A1.2

Für Teilnehmer:innen mit geringen Vorkenntnissen.

7143-02 *Nathalie Noël*Fr, 11.00 – 12.30 Uhr, **14. Feb. – 20. Juni, 15x**

VHS Leipziger Straße; € 138

Lernstufe A1.3**7143-04** *Sylvain Reinhard*Di, 14.00 – 15.30 Uhr, **25. Feb. – 24. Juni, 15x**

VHS Sonnemannstraße; € 138

Lernstufe A2**7143-05** *Roselyne Le Roux*Mi, 14.45 – 16.15 Uhr, **12. Feb. – 04. Juni, 15x**

VHS Leipziger Straße; € 138

Lernstufe A2.1

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

NEU im
Programm

7143-06 *Nathalie Noël*

Di, 10.00 – 11.30 Uhr, **18. Feb. – 17. Juni, 15x**

VHS Leipziger Straße; € 138

Lernstufe B1.1

Für Teilnehmer:innen, die in der Sprachverwendung gute Kenntnisse besitzen.

7143-10 *Berengere Griffon*

Mo, 12.00 – 13.30 Uhr, **10. Feb. – 23. Juni, 15x**

VHS Leipziger Straße; € 138

7143-11 *Berengere Griffon*

Di, 11.15 – 12.45 Uhr, **18. Feb. – 24. Juni, 15x**

VHS Sonnemannstraße; € 138

Lernstufe B1.3

7143-13 *Berengere Griffon*

Di, 13.30 – 15.00 Uhr, **18. Feb. – 24. Juni, 15x**

VHS Sonnemannstraße; € 138

7143-14 *Berengere Griffon*

Do, 10.00 – 11.30 Uhr, **13. Feb. – 26. Juni, 15x**

VHS Leipziger Straße; € 138

Lernstufe B2.1

Für alle Teilnehmer:innen, die sicher und selbstständig die Sprache anwenden können.

Pour les photocopies, une petite somme sera demandée par l'enseignant:e.

7143-15 *Berengere Griffon*

Di, 09.30 – 11.00 Uhr, **18. Feb. – 24. Juni, 15x**

VHS Sonnemannstraße; € 138

Lernstufe B2.2

7143-16 *Danielle Capron Stiller*

Mi, 10.45 – 12.15 Uhr, **12. Feb. – 04. Juni, 15x**

VHS Leipziger Straße; € 138

Französisch für den Urlaub

Lernstufe A1.2

Für Teilnehmer:innen mit geringen Vorkenntnissen.

7143-17 *Nathalie Noël*

Do, 09.45 – 11.15 Uhr, **06. Feb. – 24. Apr., 10x**

VHS Leipziger Straße; € 90

Conversation Française

Ensemble, nous parlerons de l'actualité et des sujets qui vous intéressent. Nous ferons un „Tour de France“ à travers les thèmes de culture et de civilisation, de politique et de société, sans oublier la Francophonie. Les révisions grammaticales vous permettront d'améliorer votre expression orale. Pour les photocopies, une petite somme sera demandée par l'enseignant:e.

Lernstufe B1.1

Für Teilnehmer:innen, die in der Sprachverwendung gute Kenntnisse besitzen.

7143-19 *Nathalie Noël*

Mi, 14.00 – 15.30 Uhr, **19. Feb. – 18. Juni, 15x**

VHS Leipziger Straße; € 138

Lernstufe B1.2

7143-20 *Nathalie Noël*

Fr, 09.00 – 10.30 Uhr, **21. Feb. – 27. Juni, 15x**

VHS Leipziger Straße; € 138

Lernstufe B2.1

7143-24 *Nathalie Noël*

Do, 11.45 – 13.15 Uhr, **13. Feb. – 03. Juli, 15x**

VHS Leipziger Straße; € 138

Online: Conversation Française

Lernstufe B1/B2

Vous ne pouvez pas participer à un cours en présentiel en ce moment, mais vous ne voulez pas oublier votre français? Venez converser avec nous dans une salle virtuelle! Nous parlerons de vous, des loisirs, de la France, de sa culture et un peu de l'actualité. Veuillez acheter avant le commencement du cours le journal „Revue de la Presse“ du mois actuel.

7143-25 *Nathalie Noël*

Mo, 09.30 – 10.30 Uhr, **03. Feb. – 14. Apr., 10x**

Online; € 67

Französisch – Phonetik und Aussprache üben

In diesem Kurs verbessern und üben Sie die französische Aussprache. Fällt es Ihnen schwer Wörter auf Französisch richtig auszusprechen und möchten dies verbessern? Dann

sind Sie in diesem Kurs richtig. Sie erhalten wichtige Tipps und Tricks, wie Sie ihre Aussprache verbessern können.

7143-30 *Nathalie Noël*

Mo – Fr, 13.00 – 14.30 Uhr, **18. Aug. – 22. Aug., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 60

7143-31 *Nathalie Noël*

Mo – Fr, 13.00 – 14.30 Uhr, **25. Aug. – 29. Aug., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 60

Französisch für die Sommerpause

Die Sommerpause ist Ihnen zu lang? Sie möchten Ihre erworbenen Französischkenntnisse nicht verlieren? Auf spielerische und abwechslungsreiche Weise wiederholen und festigen Sie das Gelernte, sodass Sie beim Herbstkurs motiviert und fit weitermachen können.

Zusatzkosten: für Kopien (im Kurs zu zahlen)

Auffrischung A1

7143-35 *Nathalie Noël*

Mo – Fr, 10.30 – 12.00 Uhr, **18. Aug. – 22. Aug., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 60

Auffrischung A2

7143-36 *Nathalie Noël*

Mo – Fr, 10.30 – 12.00 Uhr, **25. Aug. – 29. Aug., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 60

Italienisch

Lernstufe A1

Für Teilnehmer:innen mit geringen Vorkenntnissen.

7144-01 *Vera Agus-Eisenhardt*

Mi, 09.30 – 11.00 Uhr, **12. Feb. – 04. Juni, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 138

Lernstufe A2

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

7144-03 *Venera Tirreno*

Fr, 10.00 – 11.30 Uhr, **14. Feb. – 27. Juni, 15x**
VHS Leipziger Straße; € 138

Lernstufe B1.1

Für Teilnehmer:innen, die in der Sprachverwendung gute Kenntnisse besitzen.

7144-05 *Vera Agus-Eisenhardt*

Mi, 11.15 – 12.45 Uhr, **12. Feb. – 04. Juni, 15x**

VHS Sonnemannstraße; € 138

Lernstufe B2

Für alle Teilnehmer:innen, die sicher und selbstständig die Sprache anwenden können.

7144-06 *Venera Tirreno*

Fr, 11.45 – 13.15 Uhr, **14. Feb. – 27. Juni, 15x**

VHS Leipziger Straße; € 138

Conversazione Italiana**Lernstufe B2**

7144-07 *Venera Tirreno*

Mo, 11.00 – 12.30 Uhr, **10. Feb. – 28. Apr., 10x**

VHS Sonnemannstraße; € 110

Spanisch**Lernstufe A1**

Für Teilnehmer:innen ohne Vorkenntnissen.

7145-01 *Carola Del Rio de Friedrich*

Fr, 14.00 – 15.30 Uhr, **21. Feb. – 20. Juni, 15x**

VHS Sonnemannstraße; € 138

Lernstufe A1.2

Für Teilnehmer:innen mit geringen Vorkenntnissen.

7145-03 *Sharon Katherine Mielke-Toledo*

Do, 14.15 – 15.45 Uhr, **06. März – 03. Juli, 13x**

VHS Leipziger Straße; € 120

Lernstufe A1.3

Für Teilnehmer:innen mit geringen Vorkenntnissen.

7145-06 *Carola Del Rio de Friedrich*

Mo, 15.45 – 17.15 Uhr, **17. Feb. – 23. Juni, 15x**

VHS Sonnemannstraße; € 138

7145-07 *Sharon Katherine Mielke-Toledo*

Di, 11.00 – 12.30 Uhr, **04. März – 01. Juli, 15x**

VHS Leipziger Straße; € 138

Lernstufe A2.1

7145-10 *Carola Del Rio de Friedrich*

Mo, 14.00 – 15.30 Uhr, **17. Feb. – 23. Juni, 15x**

VHS Sonnemannstraße; € 138

7145-12 *Carola Del Rio de Friedrich*

Fr, 15.45 – 17.15 Uhr, **21. Feb. – 20. Juni, 15x**

VHS Sonnemannstraße; € 138

Lernstufe A2.2

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

7145-13 *Sharon Katherine Mielke-Toledo*

Do, 16.00 – 17.30 Uhr, **06. März – 03. Juli, 13x**

VHS Leipziger Straße; € 120

Lernstufe B1.1

Für Teilnehmer:innen, die in der Sprachverwendung gute Kenntnisse besitzen.

7145-15 *Carola Del Rio de Friedrich*

Mi, 14.00 – 15.30 Uhr, **19. Feb. – 18. Juni, 15x**

VHS Leipziger Straße; € 138

Lernstufe B1.2

7145-16 *Carola Del Rio de Friedrich*

Mi, 16.00 – 17.30 Uhr, **19. Feb. – 18. Juni, 15x**

VHS Leipziger Straße; € 138

Lernstufe B2.1

Für Teilnehmer:innen, die sicher und selbstständig die Sprache anwenden können.

7145-17 *Gloria Notari*

Mo, 15.45 – 17.15 Uhr, **03. März – 30. Juni, 14x**

VHS Leipziger Straße; € 129

Lernstufe B2.2

7145-18 *Gloria Notari*

Di, 14.00 – 15.30 Uhr, **04. März – 24. Juni, 14x**

VHS Leipziger Straße; € 129

7145-19 *Gloria Notari*

Mi, 14.00 – 15.30 Uhr, **05. März – 25. Juni, 15x**

VHS Leipziger Straße; € 138

Spanisch für die Sommerpause

Die Sommerpause ist Ihnen zu lang? Sie möchten Ihre erworbenen Spanischkenntnisse nicht verlieren? Auf spielerische und abwechslungsreiche Weise wiederholen und festigen Sie das Gelernte, sodass Sie beim Herbstkurs motiviert und fit weitermachen können.

Zusatzkosten: für Kopien (im Kurs zu zahlen)

Lernstufe A1

7145-25 Carola Del Rio de Friedrich

Di, 14.00 – 15.30 Uhr, **22. Juli – 26. Aug., 6x**

VHS Sonnemannstraße; € 56

Lernstufe A2

7145-26 Carola Del Rio de Friedrich

Di, 15.45 – 17.15 Uhr, **22. Juli – 26. Aug., 6x**

VHS Sonnemannstraße; € 56

Lernstufe B1

7145-27 Carola Del Rio de Friedrich

Mi, 14.00 – 15.30 Uhr, **23. Juli – 27. Aug., 6x**

VHS Sonnemannstraße; € 56



Kunst und Kultur

Gitarrenensemble

Im Mittelpunkt steht das gemeinsame Spielen und Erarbeiten von Musik verschiedener Stilbereiche. Hierbei geht es sowohl um den Ausbau motorischer und rhythmischer Fähigkeiten als auch um detaillierte musikalische Gestaltung. Voraussetzung: Spielpraxis nach Noten in Melodie- und Solospiel

7153-01 Nord Brigitte Kilp

Mo, 10.30 – 12.00 Uhr, **10. Feb. – 02. Juni, 14x**

Ev. Miriamgemeinde Bonames; € 135

Musiktreff

Haben Sie vielleicht in Ihrer Kindheit ein Instrument gelernt oder haben Sie einfach mal Lust ein Instrument auszuprobieren? Menschen, die selbst Musik machen, gemacht haben oder gerne machen würden, sind eingeladen, sich einmal wöchentlich zu treffen und herauszufinden, wie

man für sich und gemeinsam Lebensfreude beim Musizieren und Singen finden kann. Jede Musikrichtung und jedes Instrument sind willkommen. Das Mitbringen eines Musikinstruments wird aber nicht vorausgesetzt. Der Kursleiter berät und macht Vorschläge. Auch wenn der Kurs schon begonnen hat, können Sie jederzeit dazu kommen!

7153-21 Ulrich Becker

Do, 14.00 – 16.00 Uhr, **06. Feb. – 03. Apr., 9x**

Ort auf Anfrage; € 117

7153-22 Ulrich Becker

Do, 14.00 – 16.00 Uhr, **24. Apr. – 03. Juli, 8x**

Ort auf Anfrage; € 104

Malen und Aquarellieren

Einführung in grundlegende künstlerische Themen und Techniken des Zeichnens und Malens, z.B. Proportionen, Perspektiven, Landschaftsstudien, Aquarellieren, Farbperspektiven, figürliche Darstellungen, Porträts usw.

Bitte mitbringen: Zeichenblock DIN A3, Aquarellblock DIN A3, verschiedene Bleistifte, Pinsel, Farbkasten

7155-01 Franz Konter

Di, 09.30 – 11.45 Uhr, **11. Feb. – 08. Juli, 17x**

Begegnungszentrum Rhönstr. 89; € 204

Ölmalerei

Beim Malen von Stilleben, Landschaften, figürlicher Darstellung oder Porträts, werden die Grundlagen der Ölmalerei vermittelt. Dieser Kurs findet alle zwei Wochen statt.

Bitte mitbringen: Bleistift HB, Pinsel 1, 8, 20, Ölfarbe, Ölmalgrund, Malmittel, Lappen

7155-02 Franz Konter

Do, 14.00 – 16.15 Uhr, **13. Feb. – 26. Juni, 10x**

VHS Sonnemannstraße; € 123

Zeichnen und Malen

Erste Schritte

Erlernen oder vertiefen Sie Ihre Kenntnisse des Zeichnens und Malens mit Blei- und Graphitstift, Pastellkreiden, Aquarell und Acrylfarben. Probieren Sie unterschiedliche Papiersorten aus. Sie lernen den Umgang mit verschiede-

nen Zeichen- und Malutensilien kennen und entdecken spielerisch und beim Experimentieren die vielfältigen Möglichkeiten des bildnerischen Gestaltens. Sowohl Anfänger:innen, als auch bereits Erfahrene finden hier die Möglichkeit kreativ(er) zu werden.

Am ersten Tag wird eine Materialliste besprochen. Gerne können Sie vorhandenes Material mitbringen.

7155-10 Nord *Johannes Westenberger*
Do, 15.00 – 17.00 Uhr, **08. Mai – 03. Juli, 7x**
Nordwestzentrum; € 105

Mit dem Märchentepich um die Welt

Überall auf der Welt gibt es Märchen. Die Märchen sind sehr verschieden. Sie verraten einiges über die verschiedenen Kulturen. An drei Nachmittagen werden Märchen aus unterschiedlichen Kontinenten vorgestellt: Arabische Märchen, Afrikanische Märchen und Märchen aus Asien. Inwiefern unterscheiden sich die Märchen in Hinblick auf Moralvorstellungen, Sitten, Gebräuche und Kultur? Was sagen sie aus? Dies soll im Kurs gemeinsam analysiert werden.

NEU im
Programm

7156-01 Nord *Gabriele Wolff-Starck*
Mi, 18.00 – 19.30 Uhr, **12. Feb. – 26. Feb., 3x**
Nordwestzentrum; € 45

Vom Eierlikör und anderen Osterbräuchen

Was genau haben eigentlich Hühner und Hasen mit Ostern zu tun? Gerade rund um Ostern gibt es viele Geschichten, Bräuche und Gewohnheiten mit überraschendem Hintergrund.

NEU im
Programm

7156-02 *Gabriele Wolff-Starck*
Di, 15.00 – 17.00 Uhr, **08. Apr., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 15

Märchen-Spaziergang im Brentanopark Märchen über Bäume, Blumen und die Natur

Märchen über die Natur wirken in einem schönen Park auf ganz besondere Weise.

NEU im
Programm

7156-03 *Gabriele Wolff-Starck*
Fr, 16.00 – 17.30 Uhr, **09. Mai, 1x**
Treffpunkt: Haupteingang Brentanopark; € 15

Reise durch die Kunstgeschichte Vom Realismus über den Symbolismus zum Impressionismus. Der Weg ins Jetzt.

Das 19. Jahrhundert war eine Umbruchszeit. Ob Technik, Wirtschaftsleben, Politik, Gesellschaft und Alltag, das Gewohnte, Vertraute galt bald nicht mehr. Und heute? Was lernen wir aus dieser Vergangenheit? Wie sich die Wahrnehmung der Menschen damals änderte, erzählen die unterschiedlichen Kunststile, die sich nebeneinander entwickelten. Egal ob Klassizismus, Realismus, Symbolismus oder Impressionismus, jeder Stil öffnet einen anderen Blick auf die damalige Welt. Von Ingres, über Courbet, Moreau bis Monet, der Star der Impressionisten, sie alle haben ihrem persönlichen Lebensgefühl auf der Leinwand Farbe gegeben. Eine Reise zu den Kunstwerken der Vergangenheit, die hilft unsere Gegenwart mit neuem Blick zu erkennen, die Mut macht, durch unsere Träume und Tun das eigene Leben und die Welt zu gestalten.

7157-01 *Astrid Dermutz*

Mi, 10.00 – 12.00 Uhr, **19. Feb. – 19. März, 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 65

Macht uns die KI einsam? Überlegungen was wir uns bewahren wollen und sollen

NEU im
Programm

Das digitale Leben: Risiken, Nebenwirkungen und Chancen. Künstliche Intelligenz nimmt Arbeit ab, ermöglicht Kontakte, erspart Wege und Zeit, hilft in medizinischer Diagnostik und unzähligen anderen Bereichen. Dennoch verändert es zunehmend unseren Alltag. Fragt sich: Wie und was wollen wir einerseits von den neuen Errungenschaften nutzen und andererseits bewahren, was uns als Menschen wichtig ist? Wir sind von Natur aus soziale Wesen, die sich ohne Gemeinschaft einsam fühlen. Doch wie können wir, das was uns ausmacht für uns erkennen und bewahren? Liegt in der Digitalisierung vielleicht sogar eine Chance neue Möglichkeiten des Zusammenkommens zu entwickeln? Gemeinsam soll den Fragen nachgegangen und Ideen geschmiedet werden, wie wir Gestaltende unseres Lebens und der technischen Entwicklung bleiben.

7157-03 Astrid DermutzMi, 13.00 – 15.00 Uhr, **19. Feb. – 19. März, 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 65

Künstlerinnen und ihre Weggefährten

Im Kurs schauen wir auf Künstlerinnen, die sich mit Bildthemen jenseits des akademischen „Rankings“ der Historienbilder und Porträts besonders mit der Landschaftsmalerei, den Genredarstellungen und den Stillleben erfolgreich durchsetzen konnten. Der Einfluss oder die Konkurrenz zu ihren Lebensgefährten wird aufgezeigt.

7157-05 Dr. Petra Schmied-HartmannDo, 11.30 – 13.00 Uhr, **20. Feb. – 15. Mai, 10x**

Begegnungszentrum Rhönstr. 89; € 96

VHS Buchclub

Sie lesen gerne Romane und moderne Belletristik? Lesen ist Ihr Hobby? Sie würden sich gerne über den Inhalt der Bücher austauschen? Dann

sind sie hier richtig! Jeden Monat lesen wir gemeinsam ein Buch und besprechen dies. Die inhaltlichen Schwerpunkte können je nach Thema unterschiedlich gesetzt werden: gesellschaftliche Relevanz, Umgang mit dem Thema Älter werden usw.. Die Kursleitung wird für die ersten beiden Leserunden die Lektüre vorgeben, gerne suchen wir dann anschließend gemeinsam unsere neuen Romane aus.

Die Bücher: Im Februar lesen wir „Altern“ von Elke Heidenreich, Neuerscheinung 2024 bei Hanser Berlin und im März „Yogatown“ von Daniel Speck, erschienen 2023 im S. Fischer Verlag.

7158-01 Monika Caparelli-HippertFr, 15.00 – 16.30 Uhr, **21. Feb. – 20. Juni, 5x**

Begegnungszentrum Rhönstr. 89; € 50


 NEU im Programm



Computer und Internet

In den nachfolgenden Kursen werden die Grundlagen für den Umgang mit verschiedenen Arten von Computern zum privaten Gebrauch vermittelt. Hier erhalten Sie eine Orientierung, welche Kurse für Sie die richtigen sind:

- Besuchen Sie die „Ersten Schritte am Computer“, wenn Sie Anfänger:in sind oder wieder einsteigen möchten (7161-01N + -03).
- Sie haben schon PC-Kenntnisse gesammelt, die Sie auffrischen möchten, dann empfiehlt sich der Kurs „Zweite Schritte am Computer“ (7161-05N + -07 +-09).
- Sie arbeiten regelmäßig am PC, aber Sie wünschen sich mehr Ordnung? Dann sind Sie im Kurs „Dritte Schritte am Computer“ genau richtig (7161-11 + -13N +-15).
- Sie besitzen Vorkenntnisse am PC und wollen das Internet besser nutzen können? Besuchen Sie dazu den Kurs „Vierte Schritte am Computer“ (7161-17N +-19).
- Wenn Sie bereits das Betriebssystem kennen und nur die Neuerungen des neusten Windows 11 kennenlernen möchten, dann sind die Kurse zum Umstieg auf Windows 11 (7161-21 + -23N + -25) genau das Richtige für Sie.

Erste Schritte am Computer

Einstieg in das Betriebssystem Windows

In kleinen, übersichtlichen Schritten lernen und üben Sie den Umgang mit Maus und Tastatur. Dabei machen Sie sich mit der Benutzeroberfläche „Windows 11“ vertraut. Sie schreiben, speichern, drucken und erfahren viele praktische Tipps. Darüber hinaus lernen Sie, einfache Textformatierungen anzuwenden, um Briefe und Einladungen zu gestalten. Inhalte:

- Einführung in das Betriebssystem Windows
- Sicherer Umgang mit Maus und Tastatur
- Starten, verwenden und beenden von Apps
- Speichern und drucken von Texten

Voraussetzung: Keine bis geringe PC-Vorkenntnisse

7161-01 Nord *Birgit Henrici*

Di – Do, 10.00 – 13.15 Uhr, **25. März – 27. März, 3x**

Nordwestzentrum; € 68

7161-03 Birgit Henrici

Mo – Mi, 10.00 – 13.15 Uhr, **14. Apr. – 16. Apr., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 68

Zweite Schritte am Computer**Windows für Fortgeschrittene**

Wir wiederholen die wichtigsten Begriffe und Funktionen von Windows und Sie erhalten weiterführende Tipps zur Erstellung und Gestaltung von einfachen Texten und vieles mehr. Mit Hilfe praktischer Übungen trainieren wir auch das Speichern und Wiederfinden von Dateien (z.B. Dokumenten und Bildern). Außerdem erlernen Sie das Senden und Empfangen von E-Mails. Inhalte:

- Wichtige Funktionen von Windows
- Gestaltung von einfachen Texten
- Speichern, suchen und wiederfinden von Dokumenten und Bildern
- Versenden von E-Mails mit Anhängen

Voraussetzung: Besuch des Kurses „Erste Schritte am Computer“ oder vergleichbare Kenntnisse

7161-05 Nord Biljana Varzic

Di – Do, 10.00 – 13.15 Uhr, **22. Apr. – 24. Apr., 3x**
Nordwestzentrum; € 68

7161-07 Birgit Henrici

Mo – Mi, 10.00 – 13.15 Uhr, **26. Mai – 28. Mai, 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 68

7161-09 Biljana Varzic

Mi – Fr, 10.00 – 13.15 Uhr, **11. Juni – 13. Juni, 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 68

Dritte Schritte am Computer**Ordnung am PC (Windows-Dateimanager)**

Sie haben erste Erfahrungen mit Ihrem Windows-Computer gesammelt, können aber Ihre Bilder und Dokumente nicht richtig ordnen oder gar wiederfinden? Hier lernen Sie einfache Wege, Ihre Daten sicher zu speichern, wiederzufinden oder zu löschen. Inhalte:

- Dateien speichern, verschieben und umbenennen
- Ordner erstellen, eine sinnvolle Ordnerstruktur anlegen
- Arbeiten mit der App „Explorer“ (Dateimanager)
- Sicherer Umgang mit Speichermedien

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

7161-11 *Biljana Varzic*

Mo + Di, 10.00 – 13.15 Uhr, **28. Apr. + 29. Apr., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 46

7161-13 Nord *Biljana Varzic*

Mo + Di, 10.00 – 13.15 Uhr, **16. Juni + 17. Juni, 2x**
Nordwestzentrum; € 46

7161-15 *Birgit Henrici*

Di + Mi, 10.00 – 13.15 Uhr, **01. Juli + 02. Juli, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 46

Vierte Schritte am Computer

Fit im Internet (Internetdienste)

Sie möchten das Internet mit seinen vielseitigen Möglichkeiten nutzen? Hier erfahren Sie, wie Sie ins Internet gelangen, Informationen finden und verwenden (surfen).

Schritt für Schritt den Computer kennenlernen

Unsere Computerkurse für Anfänger:innen bauen aufeinander auf (Schritte eins bis vier). D.h. Sie benötigen jeweils die Kenntnisse und Fertigkeiten der Schritte zuvor. Sie haben Fragen oder sind unsicher, ob ein Kurs für Sie passt? Wir beraten Sie gerne.

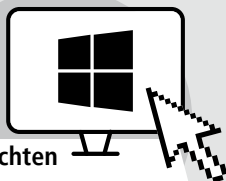
Erste Schritte am Computer



Sie möchten

- den Umgang mit Tastatur und Maus erlernen?
- grundlegend das Betriebssystem Windows bedienen können?
- gezielt Programme/Dateien suchen und aufrufen?

Zweite Schritte am Computer



Sie möchten

- mehr von Windows erfahren?
- wissen, welche Programme was können und warum?
- „speichern“ können und auch ein wenig „online“ verstehen?

Sie lernen Dokumente und Bilder sicher herunterzuladen (downloaden). Außerdem werden wir den Browser Microsoft Edge richtig einstellen und Sie erhalten Tipps für ein sicheres Surfvergnügen.

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

7161-17 Nord Biljana Varzic

Mi + Fr, 10.00 – 13.15 Uhr, **30. Apr. + 02. Mai, 2x**
Nordwestzentrum; € 46

7161-19 Biljana Varzic

Mi + Fr, 10.00 – 13.15 Uhr, **18. Juni + 20. Juni, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 46

Einstieg und Umstieg auf Windows 11

Lernen Sie das Betriebssystem kennen

Sie haben einen neuen Windows-Laptop oder Sie sind einfach nur neugierig auf Windows 11?



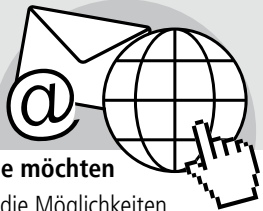
Dritte Schritte am Computer



Sie möchten

- sicher sein, dass Sie alle Ihre eigenen Dateien wiederfinden?
- eine Sicherungsdatei Ihrer eigenen Dateien selber herstellen?
- Ihre Speichermedien gezielt nutzen und verwenden?

Vierte Schritte am Computer



Sie möchten

- die Möglichkeiten des Internets bzw. des World Wide Web (www) kennenlernen?
- Suchmaschinen gezielt nutzen und Inhalte recherchieren?
- Ihren Browser und Ihr E-Mail-Programm besser nutzen/anwenden können?

Dieser Kurs richtet sich an alle, die bereits Grundkenntnisse einer Vorgängerversion (z.B. Windows 10, 8 oder 7) besitzen und sich in kompakter Form mit dem neuen Windows 11 vertraut machen wollen. Inhalte:

- Neue Funktionen von Windows 11
- Startmenü und Desktop effizient nutzen
- Arbeiten mit Ordnern, Dateien und Verknüpfungen
- Programme und Apps unter Windows 11

Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse einer Vorgängerversion

7161-21 *Birgit Henrici*

Mo, 14.00 – 17.15 Uhr, **14. Apr., 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 23

7161-23 Nord *Biljana Varzic*

Fr, 13.30 – 16.00 Uhr, **02. Mai, 1x**

Nordwestzentrum; € 17

7161-25 *Biljana Varzic*

Mi, 13.30 – 16.00 Uhr, **18. Juni, 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 17

Sicherheit im Internet I

Computer und Smartphones

Sicherheitsrisiken im Internet: Viren, Spam, Hacking, Phishing & Co. – was ist dran und wie begegnen wir solchen Gefahren? Wir zeigen Ihnen die relevanten Einstellungen im Browser und sonstige Sicherheitsmaßnahmen (z.B. Einsatz von Security Software, sichere Passwörter), mit denen Sie Ihren PC vor ungewünschten Fremdzugriffen schützen können.

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

7162-01 *Biljana Varzic*

Mo, 13.30 – 16.00 Uhr, **28. Apr., 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 17

7162-03 Nord *Biljana Varzic*

Mo, 13.30 – 16.00 Uhr, **16. Juni, 1x**

Nordwestzentrum; € 17

Sicherheit im Internet II

Beim Online-Bezahlen und Einkaufen

In diesem Kurs lernen Sie, das Internet beim Einkaufen und Bezahlen sicher zu nutzen. Sie erhalten ein besseres Verständnis und mehr Sicherheit im Umgang mit Online-Shopping und -Bezahlsystemen.

Wir widmen uns insbesondere den zentralen Fragestellungen:

- Worauf muss ich beim Online-Einkauf achten?
- Wie bezahle ich im Internet und sind meine Daten sicher?

Wir schauen uns verschiedene Online-Shops an (z.B. Amazon, eBay, etc.) und gehen den Kaufprozess gemeinsam durch. Auch auf das Verkaufen im Internet sowie Ihre Rechte im Fernabsatzgeschäft wird eingegangen.

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

7162-05 Nord *Peter Juhre*

Fr, 14.00 – 17.15 Uhr, **25. Apr., 1x**

Nordwestzentrum; € 23

7162-07 *Peter Juhre*

Fr, 14.00 – 17.15 Uhr, **16. Mai, 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 23

Word für Senior:innen

Grundlagen der Textverarbeitung

In zwei Terminen lernen Sie grundlegende Techniken für den Umgang mit Microsoft Word. Sie werden u.a.:

- Bilder einfügen
- Geburtstageinladungen erstellen
- Schriften kreativ gestalten
- Tabellen gestalten und optimieren
- und viele weitere Aspekte kennen lernen.

Das Lerntempo richtet sich nach den Teilnehmenden.

7163-01 Nord *Birgit Henrici*

Di + Mi, 14.00 – 17.15 Uhr, **25. März + 26. März, 2x**

Nordwestzentrum; € 46

7163-03 *Birgit Henrici*

Di + Mi, 14.00 – 17.15 Uhr, **15. Apr. + 16. Apr., 2x**

VHS Sonnemannstraße; € 46

NEU im
Programm

Haushaltsbuch führen mit Excel Einblick in die Tabellenkalkulation



Sie lernen an einem Nachmittag einfache Formeln zu erstellen – z.B. um Ihre Einkünfte und Ausgaben nachzuverfolgen. Durch diese Übersicht können Sie Engpässe vermeiden oder Pläne für voraussichtliche Überschüsse machen. Vergleichen Sie voraussichtliche und tatsächliche Kosten, um Ihre Haushaltsplanung zu verbessern.

Wir stellen ein Muster-Haushaltsbuch als Diagramm dar. Wie weit wir in das Programm einsteigen, richtet sich nach den Teilnehmenden.

7163-05 Birgit Henrici

Di, 14.00 – 17.15 Uhr, **27. Mai, 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 23

„up to date“ mit E-Mails Wissenswertes zur elektronischen Post



Sie lernen den Umgang mit E-Mails – und worauf Sie bei der Erstellung einer E-Mail-Adresse achten müssen. Und: Welche Sicherheitsaspekte sind wichtig? Wir schreiben E-Mails, hängen Fotos an, verändern Schriften usw.. Auch lernen wir, worauf es beim Versenden ankommt.

7163-07 Birgit Henrici

Mo + Mi, 14.00 – 17.15 Uhr, **26. Mai + 28. Mai, 2x**

VHS Sonnemannstraße; € 46

Ebay Kleinanzeigen

Tipps und Tricks zum Kaufen und Verkaufen

Schnäppchen ersteigern und/oder selbst verkaufen, sind die Ziele und Inhalte dieses Kurses. Entrümpeln Sie Ihren Keller!

„Ebay Kleinanzeigen“ heißt seit Frühjahr 2023 nur noch „Kleinanzeigen“ und ist der Flohmarkt im Internet und sowie einer der größten Onlinemarktplätze. Sie lernen u.a.:

- Anmeldung und was Sie dabei beachten sollten
- Artikel kaufen
- Angebote einstellen und richtig platzieren
- Rechte und Pflichten als Käufer:in oder Verkäufer:in

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

7163-09 Nord *Birgit Henrici*
 Do, 14.00 – 17.15 Uhr, **27. März, 1x**
 Nordwestzentrum; € 23

7163-11 *Birgit Henrici*
 Do, 10.00 – 13.15 Uhr, **17. Apr., 1x**
 VHS Sonnemannstraße; € 23

Digitales Erbe

NEU im
 Programm

Vortrag: Worauf muss ich achten?

Wir alle verfügen über E-Mail-Konten, haben online Waren bestellt, Bücher und Filme heruntergeladen. Wir sind auf Social Media-Plattformen aktiv, nutzen Messenger-Dienste, speichern Texte und Bilder bewusst oder unbewusst auf der „Cloud“. Unsere Kontaktdaten, Passwörter, Vorlieben, Erinnerungen sind für immer gespeichert. Keiner mag darüber nachdenken, aber es wird passieren: wir sterben. Das ist keine Frage des Alters. Diese Fragen stellen sich:

- Was passiert mit dem, was von uns ‚nur digital‘ existiert?
- Wer hat auf was Zugriff?
- Was ist Erbe und was nicht?
- Wie sichere ich den Zugriff auf meine Daten für wen?

Ein Überblick und Denkanstöße zu unserer digitalen Existenz und dem Danach.

7164-01 *Sabine Pallaske*
 Di, 18.00 – 19.30 Uhr, **18. März, 1x**
 VHS Sonnemannstraße; € 12

7164-03 *Sabine Pallaske*
 Di, 18.00 – 19.30 Uhr, **24. Juni, 1x**
 VHS Sonnemannstraße; € 12

Was ist künstliche Intelligenz und wie wird sie genutzt?

Künstliche Intelligenz (KI) fasziniert. Es heißt, KI wird die Arbeitswelt und den Alltag revolutionieren. Alles leere Versprechungen oder steckt doch was Wahres dahinter? Mit unseren Kursangeboten rund um die KI, möchten wir, dass Sie sich selbst ein Bild machen. Dabei werden wir der Frage nachgehen, ob und wie künstliche Intelligenz unser Leben vereinfachen kann (7164-11).

Das bekannteste KI-Werkzeug ist ChatGPT der US-Firma OpenAI. In unseren Bildungsangeboten wird ChatGPT von verschiedensten Perspektiven beleuchtet und erläutert:

- Sind Sie Anfänger:in in ChatGPT, dann empfehlen wir Ihnen die Einstiegskurse 7164-05, -07, -09.
- Möchten Sie zunächst einen KI-Überblick erhalten, sind die Kurse 7164-11 bis -19 genau das Richtige für Sie.
- Für fortgeschrittene Anwender:innen gehen wir weiter in die Details – siehe 7164-23N und -25.

ChatGPT – eine Text-KI kennen lernen

Grenzen und Möglichkeiten von Künstlicher Intelligenz

In diesem Kurs erhalten Sie einen Überblick zu ChatGPT und können das Werkzeug selbst ausprobieren. Nach einer Einführung über Grenzen und Risiken Künstlicher Intelligenz (KI) und die verschiedenen ChatGPT-Versionen lernen Sie zu „prompten“ – dabei handelt es sich um klar formulierte Anweisungen oder Fragen an die KI.

Lassen Sie uns gemeinsam die Möglichkeiten von ChatGPT entdecken!

7164-05 *Ferdinand Wolf*

Sa, 10.00 – 12.30 Uhr, **22. Feb., 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 17

7164-07 *Birgit Henrici*

Do, 10.00 – 13.15 Uhr, **03. Juli, 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 23

7164-09 *Ferdinand Wolf*

Sa, 10.00 – 12.30 Uhr, **02. Aug., 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 17

Wie kann künstliche Intelligenz mein Leben vereinfachen?

NEU im Programm

Versprechungen und Anwendungen des KI-Einsatzes für ältere Menschen

Entdecken Sie, wie Künstliche Intelligenz (KI) das Leben im Alter erleichtern kann. In diesem Angebot erfahren Sie, wie KI die Mobilität älterer Menschen verbessert und durch Telemedizin und Wearables für eine sichere medizinische Betreuung sorgt. Lernen Sie intelligente Assistenzsysteme für Zuhause kennen, die den Alltag sicherer machen, und erleben Sie, wie Roboter emotionalen Beistand bieten

können. Außerdem wird gezeigt, wie smarte Technologien Stürze erkennen und Notfälle schneller melden. Bleiben Sie informiert über die neuesten Entwicklungen und Anwendungen für ein selbstbestimmtes Leben im Alter!

7164-11 *Helmut Hahn*

Sa, 10.00 – 13.15 Uhr, **28. Juni, 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 23

Künstliche Intelligenz

Durchblick bei KI: am Beispiel ChatGPT

kurz erklärt

NEU im Programm

Der Kurs zielt darauf ab, die wesentlichen Aspekte und Funktionsweisen der Künstlichen Intelligenz (KI) kennenzulernen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Eine textgenerierende KI wie ChatGPT kann Fragen beantworten, Texte erstellen und vieles mehr. Je nach Perspektive kann KI Chancen bieten oder sogar Gefahren bergen. Beides nehmen wir in den Blick. Tauchen Sie ein in die spannende KI-Welt. Sie erfahren, wie KI bereits heute Ihren Alltag beeinflusst. Lassen Sie sich inspirieren!

7164-13 *Biljana Varzic*

Di, 13.30 – 16.00 Uhr, **29. Apr., 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 17

7164-15 Nord *Biljana Varzic*

Di, 13.30 – 16.00 Uhr, **17. Juni, 1x**

Nordwestzentrum; € 17

KI, ChatGPT und andere Chatbots

Grenzen, Möglichkeiten und Anwendungsszenarien

NEU im Programm

Lernen Sie die vielfältigen Anwendungsfelder von Künstlicher Intelligenz (KI) am Beispiel textbasierter Dialogsysteme wie ChatGPT kennen. Probieren Sie die Möglichkeiten aus und diskutieren Sie Grenzen sowie Risiken dieser Entwicklungen. ChatGPT ist ein KI-Chatbot, der menschliche Texteingaben verstehen und natürlich antworten soll. Chatbots werden zunehmend besser und vielfältiger. Neben ChatGPT sind Microsoft Copilot, Google Gemini oder Claude Beispiele hierfür. Doch was bringen Sie? Lassen Sie sich überraschen und probieren Sie selbst aus. Der Kurs erfordert keine speziellen Vorkenntnisse.

7164-17 Helmut Hahn

Sa, 10.00 – 13.15 Uhr, **22. März, 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 23

7164-19 Helmut Hahn

Sa, 10.00 – 13.15 Uhr, **09. Aug., 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 23

ChatGPT für die Praxis

Tipps und Tricks für bessere Ergebnisse

NEU im
Programm

ChatGPT ist ein auf Künstlicher Intelligenz (KI) basiertes Sprachmodell, das speziell für die Generierung von Texten entwickelt wurde. In unserem Kurs lernen Sie, ChatGPT optimal einzusetzen, um faszinierende Textinhalte zu erstellen. Sie erfahren in diesem Kurs, wie Sie ChatGPT bei Inhalten für Alltag und Freizeit unterstützen kann. Sie bekommen wertvolle Tipps und Tricks. Außerdem erfahren Sie, welche Fallstricke es zu vermeiden gilt. Lassen Sie sich inspirieren!

Voraussetzung: erste Vorkenntnisse im Umgang mit ChatGPT.

7164-23 Nord Biljana Varzic

Mi, 13.30 – 16.00 Uhr, **30. Apr., 1x**

Nordwestzentrum; € 17

7164-25 Biljana Varzic

Fr, 13.30 – 16.00 Uhr, **20. Juni, 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 17



Mobilgeräte

Unter Mobilgeräten bzw. mobilen Endgeräten werden im allgemeinen Sprachgebrauch Mobiltelefone und Tablets zusammengefasst. Es wird einerseits unterschieden zwischen Smartphones (englisch, etwa „schlaues Telefon“, umgangssprachlich auch Handy genannt), die mit dem meistverbreiteten Smartphone-Betriebssystem Android funktionieren. Daneben gib es die Apple-Geräte, die das Betriebssystem iOS nutzen und deren Geräte als iPhone und iPad bezeichnet werden.

Welcher Kurs ist der Richtige für Sie?

- Sie haben ein iPhone oder iPad (von Apple)? Dann sind die folgenden Kurse für Sie geeignet: 7166-01 bis -07.
- Sie haben ein Smartphone oder internetfähiges Tablet mit dem Betriebssystem Android (z.B. von Samsung, Google, Sony, Xiaomi)? Dann schauen Sie sich die Kurse 7167-01 bis -05 genauer an.
- Unabhängig von Gerät und Betriebssystem, sind die installierten Apps (Programme) meistens identisch. Wenn Sie sich besonders für eine konkrete Anwendung interessieren, empfehlen wir Ihnen die Kurse 7168-01 bis -09.

iPhone und iPad

Sicher und souverän nutzen

Hier lernen Sie die Grundfunktionen kennen, nutzen die wichtigsten Apps und richten Ihr iPad/iPhone ein. Das iPad oder das iPhone sind eine einfache und intuitiv zu bedienende Alternative zum Computer oder Laptop. Im Internet surfen, E-Mails verschicken und empfangen, Fotos angucken und weitergeben, fotografieren, Termine verwalten, Musik hören, Bücher lesen oder hören – all dies und noch viel mehr ist mit dem iPad/iPhone möglich. Dabei ist die Bedienung mittels Fingergesten sehr einfach. Wir lassen uns viel Zeit zum Üben und für Ihre Fragen.

Bitte mitbringen: eigenes (aktiviertes) iPad/iPhone, Ladekabel

7166-01 Mechthild Schwetje

Di, 10.00 – 13.15 Uhr, **04. März – 18. März, 3x**

VHS Sonnemannstraße; € 68

Die iCloud für iPhone und iPad

Was kann der Online-Speicher alles?

Was ist die iCloud überhaupt und wie kann ich sie in meinem Alltag nutzen? Die iCloud ist in jedem Apple-Gerät integriert. Fotos, Dateien, Notizen und mehr werden gespeichert und sind überall verfügbar. Wir lernen, wie wir ganz einfach unsere Daten sichern und sie im Falle eines verlorenen oder defekten Gerätes wiederherstellen können. Außerdem nehmen wir Einstellungen vor, um Kalender, Kontakte, Fotos und vieles mehr zwischen verschiedenen Apple-Geräten oder auch mit dem Computer zu synchronisieren. Viel Raum bleibt für Ihre Fragen im Umgang mit iPhone oder iPad.

Voraussetzung: eigenes iPhone oder iPad und erste Kenntnisse im Umgang damit (z.B. aus unserem Grundkurs).

7166-03 Mechthild Schwetje

Do, 14.00 – 17.15 Uhr, **03. Apr., 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 23

Die Foto-App für iPhone und iPad

Alles rund um Fotos

Die eingebauten Kameras in iPhones und iPads sind inzwischen so gut, dass die Digitalkamera getrost zu Hause bleiben kann. Die Foto-App auf dem iPad oder iPhone bietet zudem viele Möglichkeiten, Fotos zu ordnen, zu optimieren oder auf verschiedene Weise mit Bekannten und Verwandten zu teilen. Ob Sie Ihre Fotos in Alben ablegen, per E-Mail oder WhatsApp weitergeben oder das Beste aus den Bildern herausholen möchten – all das lernen Sie im Workshop und testen es mit dem eigenen Gerät. Viel Raum bleibt für Ihre Fragen im Umgang mit iPhone oder iPad.

Voraussetzung: eigenes iPhone oder iPad und erste Kenntnisse im Umgang damit (z.B. aus unserem Grundkurs).

7166-05 Mechthild Schwetje

Do, 10.00 – 13.15 Uhr, **10. Apr., 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 23

Treffpunkt iPhone und iPad

Für ältere Menschen

Bei unserem Treffpunkt (mit drei Terminen) lernen Sie die Möglichkeiten Ihres iPhone oder iPad besser kennen und erhalten Antworten auf Ihre offenen Fragen. Sie nutzen Ihr iPhone oder iPad bereits, und möchten weitere Ideen zur Nutzung kennenlernen? Oder Sie stellen sich öfters Fragen dazu und stehen vor Herausforderungen, die Sie alleine nicht lösen können? Hierfür ist der Treffpunkt iPhone/iPad gedacht. Gemeinsam werden Lösungen gefunden und Schritt für Schritt erklärt. Üben Sie in Ruhe Ihr neues Wissen und lernen Sie ihr Gerät besser kennen.

Voraussetzung: eigenes iPhone oder iPad und erste Kenntnisse im Umgang damit (z.B. aus unserem Grundkurs).

7166-07 Mechthild Schwetje

Di, 10.00 – 13.15 Uhr, **22. Apr. – 24. Juni, 3x**

VHS Sonnemannstraße; € 68

Android Grundlagen I

Einführung in Smartphones & Tablets

Schritt für Schritt lernen Sie die Grundfunktionen Ihres neuen Smartphones oder Tablets von Anfang an kennen: Telefon, SMS, Adressbuch, Kalender, Wecker, Kamera und Fotogalerie. Sie lernen auch, wie Sie selbst einfache Anpassungen des Systems vornehmen. Für den Kurs benötigen Sie keine technischen Vorkenntnisse und erstmal keinen Internetzugang – das kommt im nächsten Kurs. Wir lassen uns viel Zeit zum Üben und für Wiederholungen.

Bitte mitbringen: Ihr eingerichtetes Smartphone oder Tablet mit aktivierter SIM-Karte, Ladekabel, eventuell Kennwörter und Bedienungsanleitung (falls vorhanden)

7167-01 *Biljana Varzic*

Mi – Fr, 13.30 – 16.00 Uhr, **11. Juni – 13. Juni, 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 53

Android Grundlagen II

Smartphones & Tablets für Fortgeschrittene

Schritt für Schritt geht es weiter mit dem Smartphone oder Tablet ins Internet. Über die Grundfunktionen hinaus lernen Sie mehr über den Umgang mit Apps für Internet, E-Mail und „Chatten“. Außerdem lernen Sie, wie Sie Apps herunterladen und installieren. Wir lassen uns viel Zeit zum Üben und für Wiederholungen.

Voraussetzung: Teilnahme am ersten Kurs „Smartphone Android I – Die Grundfunktionen“ oder vergleichbare Kenntnisse

Bitte mitbringen: Ihr eingerichtetes Smartphone oder Tablet mit aktivierter SIM-Karte, Ladekabel, eventuell Kennwörter und Bedienungsanleitung (falls vorhanden)

7167-03 Nord *Biljana Varzic*

Di – Do, 13.30 – 16.00 Uhr, **22. Apr. – 24. Apr., 3x**
Nordwestzentrum; € 53

Treffpunkt Android: Smartphones & Tablets



Die Aktivitäten und Fragen des Treffpunkts Android sind so vielfältig wie die Interessen der Teilnehmenden. Hier treffen sich Gleichgesinnte, können sich austauschen, bei Problemen weiterhelfen und zusammen Neues ausprobieren. In drei Terminen lernen Sie die Möglichkeiten Ihres Android-Smartphones oder -Tablet besser kennen und erhalten Antworten auf Ihre eigenen, aktuellen Fragen. Diese zu lösen, die Zusammenhänge verstehen und die eigenen Herausforderungen meistern – hierfür ist der Treffpunkt gedacht. Bringen Sie Ihre eigenen Fragen ein und erhalten Sie neue Anregungen in der Gemeinschaft. Mit Hilfe der kompetenten Kursleiterin werden Lösungen gefunden und Schritt für Schritt erklärt. Üben Sie in Ruhe Ihr neues Wissen und lernen Sie Ihr Gerät besser kennen.

Voraussetzung: Ein eigenes Android-Smartphone/Tablet oder iPhone/iPad (aufgeladen) und erste Kenntnisse im Umgang

7167-05 Jutta Streibert

Fr, 11.00 – 13.00 Uhr, 14. März + 04. April + 16. Mai, 3x
VHS Sonnemannstraße; € 45

Meinen Urlaub planen und gestalten für Smartphone/Tablet und iPhone/iPad



Ihr Smartphone ist auch für die Urlaubsplanung und -gestaltung ein toller Begleiter, der Ihnen vieles vereinfacht und neue Möglichkeiten bietet.

Sie können beispielsweise Unterkünfte ansehen, buchen und jederzeit am Smartphone verwalten. Oder Sie möchten sich über Wandermöglichkeiten vor Ort informieren und Touren schon vorab planen und dann ganz einfach ablaufen? Sie sind mit Freunden in Urlaub und freuen sich, wenn die gemeinsamen Ausgaben ganz einfach und unkompliziert geteilt werden können? All das und vieles mehr bietet Ihnen Ihr Smartphone. Der Kurs gibt einen spannenden Überblick über die verschiedenen Möglichkeiten für Ihren nächsten Urlaub und lässt darüber hinaus Raum für Ihre eigenen Fragen.

Voraussetzung: Ein eigenes iPhone/iPad oder Smartphone/ Tablet (Android) und erste Kenntnisse im Umgang damit, wie sie z. B. in unseren Grundkursen vermittelt werden.

7168-01 Mechthild Schwetje

Do, 10.00 – 13.15 Uhr, **17. Apr., 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 23

Gehirn-Jogging mit Apps für Smartphone/Tablet und iPhone/iPad

NEU im
Programm

Konzentration und Erinnerungsvermögen sind Fähigkeiten, die wir uns alle wünschen und auch im Alter erhalten möchten. Eine Möglichkeit dazu, die immer weitere Verbreitung findet, sind Apps für das Smartphone, die einen spielerischen Zugang zum Thema Gedächtnis-training ermöglichen und mit denen man diese Leistungen trainieren kann.

Der Kurs gibt einen Überblick über verschiedene Apps, deren Möglichkeiten und Voraussetzung sowie eine Übersicht über Forschungsergebnisse zur Wirksamkeit solcher Apps. Wenn Sie möchten, können Sie auf Ihrem eigenen Gerät eine App testweise installieren und wir probieren die App gemeinsam mit Spaß am Spiel aus.

Voraussetzung: Ein eigenes iPhone/iPad oder Smartphone/ Tablet (Android) und erste Kenntnisse im Umgang damit, wie sie z. B. in unseren Grundkursen vermittelt werden

7168-03 Mechthild Schwetje

Do, 10.00 – 13.15 Uhr, **24. Juli, 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 23

Navigieren mit dem Smartphone Den richtigen Weg finden

In diesem Kurs lernen Sie in Anlehnung an das bekannte Brettspiel „Scotland Yard“ – bezogen auf Frankfurt am Main – wie man Navigations-Apps auf dem Smartphone verwendet. Hierdurch lernen Sie, wie Sie in Städten gezielt an einen bestimmten Ort gelangen. Zudem lernen Sie sämtliche Verkehrsmittel über Apps zu nutzen, um Mister X zu finden und auch das Navigieren zu Fuß wird live geübt. Sei es GoogleMaps, RMVgo oder z. B. Bahn.de, Ziel ist es, auf dem besten Wege zum Zielort zu kommen. Sie müssen das Brettspiel nicht kennen, um an dem Kurs teilzunehmen,

Voraussetzung ist lediglich ein Smartphone, auf dem Sie Apps installieren können.

Durch diesen Kurs werden Sie sich anschließend mit Ihrem Smartphone gut orientieren können, ob zu Fuß, Rad, Auto oder Bahn, ob nur planerisch oder in Echtzeit.

7168-05 Nord Peter Juhre

Fr, 14.00 – 17.15 Uhr, **09. Mai, 1x**

Nordwestzentrum; € 23

7168-07 Peter Juhre

Fr, 14.00 – 17.15 Uhr, **27. Juni, 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 23

7168-09 Peter Juhre

Fr, 14.00 – 17.15 Uhr, **04. Juli, 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 23

Einzel-Sprechstunde rund um Smartphone und Tablet

Individuelle Termine nach Absprache

Sie stehen bei der Nutzung/Bedienung Ihres Smartphones, Tablets, iPhones oder iPads immer wieder vor Fragen oder Schwierigkeiten, die Sie am liebsten direkt mit jemandem besprechen möchten? Warum nicht mal junge Leute fragen, die damit aufgewachsen sind? In unseren Einzel-Sprechstunden geht ein „digital bewanderter“ jugendlicher Experte ganz individuell auf Ihre Fragen ein – entweder vor Ort an der VHS oder online über Zoom. Sie erhalten auch wertvolle kleine Tipps und Tricks in der Bedienung. Anfänger:innen empfehlen wir erst die Teilnahme an einem Grundlagenkurs.

Eine Einzel-Sprechstunde (Kosten: € 20) buchen Sie bei Marco Mayer, Telefon: 069 212 73226

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

Bei der Terminvereinbarung bitten wir Sie, Ihre Fragen/Probleme kurz zu schildern.

VHS-Unterrichtsorte

Begegnungszentren des Frankfurter Verbands:



- **BZ Bockenheim:** Am Weingarten 18-20,
60487 Frankfurt a.M.
U6+U7 -> Leipziger Straße
- **BZ Gallus:** Frankenallee 206-210, 60326 Frankfurt a.M.
Tram 11+14+21 → Rebstöcker Straße oder Bus 52 →
Schneidhainer Straße
- **BZ Gallus II:** Flörsheimer Str. 16, 60326 Frankfurt a.M.
Tram 11+14+21 → Rebstöcker Straße
- **BZ Ginnheim:** Ginnheimer Landstr. 172-174,
60431 Frankfurt a.M.
U1+U9, Tram 16, Bus 39+64 → Ginnheim
- **BZ Mittl. Hasenpfad:** Mittlerer Hasenpfad 40,
60598 Frankfurt a.M.
Bus 45 → Großer Hasenpfad Mitte
- **BZ Nied:** Birminghamstr. 20, 65934 Frankfurt a.M.
Tram 11+21 -> Birminghamstraße
- **BZ Ostend:** Rhönstr. 89, 60385 Frankfurt a.M.
U 6+U7, Bus 32 → Habsburgerallee
- **BZ Riederwald:** Am Erlenbruch 26,
60386 Frankfurt a.M.
U7 → Johanna-Tesch-Platz

BiKuZ / 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

Dr. Hoch's Konservatorium

Sonnemannstraße 16, 60314 Frankfurt a.M.



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

Evangelische Bethaniengemeinde

Wickenweg 60d, 60433 Frankfurt a.M.



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

Evangelische Mariengemeinde

Zentgrafenstr  e 23, 60389 Frankfurt a.M.

Bus 43 → Zentgrafenschule

Evangelische Miriamgemeinde Bonames

Kirchhofsweg 11, 60437 Frankfurt a.M.

U2+U9 → Bonames Mitte oder

Bus 27+28 → Bonameser Hainstraße

Hufeland-Haus

Wilhelmshöher Straße 34, 60389 Frankfurt a.M.

Bus 38+43 → Hufeland-Haus



Katholische Kirchengemeinde Heilig Kreuz

Barbarossastra  e 59, 60388 Frankfurt a.M.

U4+U7, Bus 42+551 → Enkheim

Katholische Kirchengemeinde St. Stephanus

Deuil-La-Barre-Stra  e 2, 60437 Frankfurt a.M.

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

Nordwestzentrum / VHS-Zentrum Nord

Tituscorso 7, 60439 Frankfurt a.M.

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



Sozialzentrum Marbachweg

D  rpfeldstra  e 4-8, 60435 Frankfurt a.M.

U5, Bus 34 → Marbachweg/Sozialzentrum



VHS Leipziger Stra  e

Leipziger Straße 67, 60487 Frankfurt a.M.

U6+U7 → Leipziger Straße



VHS Sonnemannstraße – Zentrale

Sonnemannstraße 13, 60314 Frankfurt a.M.

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



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

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.



Volkshochschule Frankfurt am Main

Sonnemannstraße 13

60314 Frankfurt am Main

Telefon 069 212-71501

E-Mail vhs@frankfurt.de

Internet vhs.frankfurt.de



Unser gesamtes Angebot mit rund 3.000 Kursen und Veranstaltungen finden Sie im Internet unter vhs.frankfurt.de oder in unserem Gesamtprogramm.



@vhsfrankfurt



@vhs.frankfurt

