



GESTALTE DEINE STADT

**RMV****FRANKFURT**

WIR BRINGEN SIE MITTEN IN DEN UNTERRICHT



**Ihre Tür zu den besten
VHS-Kursen der Stadt.
Unsere Busse und Bahnen.**

Alle Fahrpläne, Tickets und Infos gibt es in der
RMVgo-App und unter **rmv-frankfurt.de**





Liebe Freund:innen unserer Frankfurter VHS,

was, denken Sie, ist nach Meinung des US-Ökonomen Edward Glaeser unsere größte Erfindung? Das Rad? Der Buchdruck? Weit gefehlt. Für Glaeser ist die Stadt die größte Erfindung der Menschheitsgeschichte.

Städte machen uns reicher, smarter, grüner und glücklicher, schreibt er in „Triumph of the City“.

Weil Städte Talente anziehen. Weil sie Menschen und Ideen zusammenbringen.

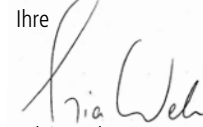
Doch was braucht es, dass der Innovationsmotor Stadt auf Hochtouren läuft? Wie gestalten wir den Fortschritt, sozial, wirtschaftlich und ökologisch? 2026 wollen wir darüber ins Gespräch kommen – in der frisch gekürten „World Design Capital Frankfurt RheinMain“, kurz: WDC.

Beworben haben wir uns nicht mit einem Bildband unserer schönsten Fassaden. Am Anfang stand eine Vision: „Design for Democracy. Atmospheres for a better life“.

Demokratisierung als Gestaltungsziel, das klingt abstrakt. Ist es aber nicht. Erst durch Beteiligung wird Raum zum öffentlichen Raum. Worauf wir uns als Gesellschaft verständigt haben, gehört in unsere Stadt. Barrierefreiheit zum Beispiel. Oder Religionsfreiheit. Oder 200 gesprochene Sprachen.

Wir sind die vielfältigste Metropole Deutschlands. Wir sind die Wiege der deutschen Demokratie. Und wir sind „Nie wieder!“ Wir sind „Black lives matter!“. Das sind für mich die Leitplanken der World Design Capital Frankfurt RheinMain. „Wir sind alles Frankfurter“, würde Hassan Annouri vermutlich ergänzen. Das Multitalent wird den WDC für die VHS in einer eigenen Reihe zum Thema machen. Mehr zu diesen und anderen Schwerpunkt-Veranstaltungen ab Seite 6 in diesem Heft.

Lassen Sie uns gemeinsam unsere Stadt gestalten. Denn „World Design Capital“, das sind wir alle.

Ihre

Sylvia Weber

Dezernentin für Bildung, Immobilien und Neues Bauen

Liebe Kursteilnehmer:innen,

warum sind wir als Volkshochschule beim WDC-Jahr 2026 dabei?

Die Frage kann man stellen. Schließlich beschäftigt sich nur ein kleiner Teil der rund 2800 Kurse in diesem Programmheft mit Stadtplanung, Innendesign oder Architekturgeschichte.

Doch bei der WDC geht es um mehr.

Unsere Dezernentin Sylvia Weber hat es in ihrem Vorwort auf den Punkt gebracht: „World Design Capital“, das sind wir alle. Wir machen den Unterschied.

Er würde heute Stadtplaner werden, hat Industriedesign-Legende Dieter Rams einmal gesagt. Schön ist bei Rams, was für die Menschen gemacht ist. Rams' Design ist aufsuchendes Design. Diesen Anspruch stellen wir auch an unsere Stadt. Wir wünschen uns eine aufsuchende Stadt. Gemacht fürs Mitmachen. Oder, um das WDC-Motto aufzugreifen, „Design(ed) for Democracy“.

Wir mögen keine Design-Ikonen sein. Aber wir verstehen uns aufs Mitmachen. Demokratie ist bei uns ein großes Thema – nicht nur in der Theorie. Kennen Sie zum Beispiel unsere Demokratietwerkstätten, in denen Sie selbst Inhalt und Programm bestimmen? Auf Seite 8 erfahren Sie mehr über diese und andere Möglichkeiten, sich mit der VHS in Ihrer Heimatstadt Frankfurt einzubringen.

Das VHS-Team und ich freuen sich auf Ihre Ideen.

Ihr


Danijel Dejanovic
Direktor der Frankfurter Volkshochschule



Ihr Feedback ist uns wichtig!

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

Ihre Anregung oder Beschwerde betrachten wir als Chance zur Verbesserung unseres Programms und unserer Serviceleistungen.

Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung.

Auf Seite 235 finden Sie einen Vordruck. Sie können uns auch per E-Mail erreichen: vhs@frankfurt.de

Vielen Dank!

Inhalt

Kursanmeldung und Information 5
TUMO kommt 6
Gestalte Deine Stadt 6
Demokratiwerkstätten 8
RAUM 74 8
Inklusion an der VHS 9
Unser Leitbild 10
Bildungsurlaub 12
Sprachen lernen 13
VHS international 14
Junge VHS.....14
Aktiv im Alter 15
Schnuppertag Gesundheit 15
VHS und AmKA 16
VHS hat Kultur 16
VHS im Stadtgebiet 17
Bildungsberatung Hessencampus 17
Grundbildung und Alphabetisierung 17

Mitarbeiter:innen und Zuständigkeiten.....224
Unterrichtsorte 226
Impressum 228
Zu Gast in den Schulen.....228
Informationen zur Anmeldung 229
Rahmenentgeltordnung.....229
Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB) ...230
Betriebssatzung.....232
Datenschutzbestimmungen.....234
Feedback-Bogen.....235
Anmeldeformular 237

Zertifikate und Kurse zur Prüfungsvorbereitung

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

Deutsch als Fremdsprache (DaF) 123
Fremdsprachen.....132
Microsoft Office Specialist (MOS).....163
Finanzbuchhaltung: Xpert Business.....204

 Gesellschaft, Politik, Psychologie..... 19

Erleben Sie Weltgeschichte im Überblick. Befassen Sie sich mit psychologischen, philosophischen oder politischen Themen.

 Frankfurt, Region, Umwelt 47

Erlaufen Sie die Vielfalt der Main-Metropole und ihres Umlands. Lernen Sie Frankfurts Stadtgeschichte(n) kennen. Erfahren Sie mehr über die Natur – und wie wir sie besser schützen können.

 Kunst, Kultur, Kreativität 59

Schulen Sie Ihre Augen und Ohren. Lernen Sie zu fotografieren, zu malen – oder zu tanzen.

 Gesundheit 95

Bewusst leben, gesünder essen, dem Stress ein Schnippchen schlagen. Wie das geht, erfahren Sie in unseren Kursen zur Gesundheitsbildung.

 Deutsch als Fremdsprache 121

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

 Sprachen..... 131

Viele Sprachen, eine Welt. Sprachen sind Instrumente der Verständigung und der Integration. An der VHS bieten wir mehr als 30 Sprachen an. Kommen Sie ins Gespräch!

 Beruf, Karriere, Computer, Internet 161

Bauen Sie Ihre beruflichen Handlungskompetenzen aus. Wir bieten unter anderem Trainings für Büro-Anwendungen, Bild- und Videoprogramme sowie Social Media an. Stärken Sie Ihre Kommunikationsfähigkeit. Lernen Sie, besser mit Konflikten umzugehen.

 Grundbildung, Besseres Deutsch..... 211

Der erste Schritt ist immer der schwerste. Lernen Sie Lesen und Schreiben von Anfang an. Erweitern Sie Ihre Alltagsfähigkeiten.

Bildungsurlaub 215

Nutzen Sie Ihren Rechtsanspruch zur beruflichen Weiterbildung und machen Sie sich fit in gesellschaftspolitischen Themen, Gesundheit, Sprachen bis hin zu EDV, Internet und Managementthemen.

Jüdische Volkshochschule 222

Lernen Sie die jüdische Kultur kennen! Hier finden Sie die wichtigsten Informationen zum Angebot der jüdischen Volkshochschule der Jüdischen Gemeinde Frankfurt am Main (JVHS).

Kursanmeldung und Information

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

Online

Buchen Sie rund um die Uhr:

vhs.frankfurt.de

Info-Telefon

069 212-71501

Mo – Fr 9 – 18 Uhr

Schriftlich

Nutzen Sie das Anmeldeformular am Heftende.

Bei Ermäßigungsanspruch legen Sie bitte eine aktuelle Kopie Ihrer Berechtigung bei.

E-Mail vhs@frankfurt.de

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

Persönlich

Ein Termin in der VHS – der schnellste Weg zur richtigen Ansprechpartner:in!

Vereinbaren Sie
schon vor Ihrem Besuch
bei uns einen Termin!



vhs.frankfurt.de/termin

VHS Sonnemannstraße – Zentrale

Sonnemannstr. 13, 60314 Frankfurt a.M.

Mo + Mi 13 – 18 Uhr

Di + Do 10 – 13 Uhr

Do 14 – 18 Uhr

VHS-Zentrum Nord (NWZ)

im Nordwestzentrum

Tituscorso 7, 60439 Frankfurt a.M.

Di 10 – 13 Uhr, 14 – 17 Uhr

Fr 10 – 13 Uhr, 14 – 16 Uhr

VHS-Zentrum West (BiKuZ)

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

Mo 13 – 18 Uhr, Mi 9 – 13 Uhr

Bitte beachten Sie die eingeschränkten Servicezeiten während der Schulferien. Sie finden diese unter **vhs.frankfurt.de/anmeldung**

Mehr Information zu Lage und Erreichbarkeit unserer Standorte auf Seite 17 in diesem Heft.



Sie wollen Deutsch lernen?

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

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

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

vhs-frankfurt.eurotest.de

Terminvereinbarung

Online

Scannen Sie den QR-Code mit dem Smartphone oder gehen

Sie auf: **vhs.frankfurt.de/termin**



Beratung und Kurseinstufung

Deutschkurse

VHS Sonnemannstraße 13, 60314 Frankfurt a.M.

Mo + Mi 13 – 17 Uhr

Di + Do 9 – 12 Uhr

VHS-Zentrum West (BiKuZ)

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

Mo 13 – 17 Uhr

Mi 9 – 12 Uhr

Deutschkurse mit Alphabetisierung

VHS Sonnemannstraße 13, 60314 Frankfurt a.M.

Mi 13 – 17 Uhr

Mehr Informationen zu unseren Deutschkursen finden Sie ab Seite 121.

! Auf der Suche nach dem „Kleingedruckten“? Die wichtigsten Informationen zu Anmeldevorgang, Zahlung und Ermäßigungen finden Sie auf Seite 229.



TUMO KOMMT!

DIGITALER LERN-CAMPUS FÜR ALLE ZWISCHEN 12 UND 18

Ab Frühjahr revolutioniert TUMO das Lernen. Erfahren Sie hier, wie Ihr Kind mit dem innovativen neuen Lernzentrum seine kreative Seite entdeckt – und das kostenlos.

Bei TUMO dreht sich alles um digitale Kreativtechnologien. Es wendet sich an Jugendliche zwischen 12 und 18 Jahren. In Frankfurt öffnet es im Frühjahr in Nordwestzentrum seine Türen – mit Platz für 1000 Schüler:innen.

Die Anmeldung schalten wir voraussichtlich im Januar frei. Mehr Informationen hierzu stellen wir zeitnah unter vhs.frankfurt.de/tumo zur Verfügung. Das TUMO-Angebot ist kostenfrei.

Was ist TUMO?

TUMO ist ein außerschulisches Bildungsprogramm. In einem Mix aus individueller Lernsoftware für Selbstlernphasen und praxisorientierten Workshops erwerben junge Menschen zukunftsrelevante Kompetenzen. Die Idee zu TUMO stammt aus Armenien.

Die Lernfelder

Zum Start können Teilnehmer:innen aus acht Bereichen wählen: 3D-Modellierung, Animation, Filmproduktion, Game Development, Grafikdesign, Musikproduktion, Programmieren und Robotics. Weitere Lernfelder sind in Planung.

TUMO unterstützen

Mehr Infos zum Verein zur Förderung von TUMO in Frankfurt e.V. und den Spendenmöglichkeiten unter www.tumoffm.de.

Bei Fragen zur Anmeldung und zum Programm wenden Sie sich gerne an:

Manuel Noe, Projektleitung TUMO Frankfurt
Telefon: 069 212-37656 | Mobil: 0151 46267108
E-Mail: manuel.no.e.vhs@stadt-frankfurt.de

GESTALTE DEINE STADT

WIR SIND WORLD DESIGN CAPITAL 2026

Ist er nicht schnuckelig, unser Römer? Und die Neue Altstadt erst! Sieht auf Postkarten und Insta Hammer aus! Aber: Macht das wirklich Frankfurt aus? Sind wir nur Statisten für den Raum zwischen Wahrzeichen? Oder spielt genau da die Musik? 2026 finden wir es raus. Dann ist Frankfurt RheinMain „World Design Capital“ – Welthauptstadt des Designs.

„Design for Democracy. Atmospheres for a better life“: Mit dieser Vision konnte die Region die renommierte World Design Organization von sich überzeugen. Der Titel „World Design Capital“ (WDC) wird alle zwei Jahre an Städte vergeben, die bei der nachhaltigen Verbesserung der sozialen, kulturellen, ökonomischen und ökologischen Lebensbedingungen eine Vorreiterrolle einnehmen.

Es geht um Design im Sinne eines aktiven, offenen Prozesses. Alle sind eingeladen, die Gestaltung ihrer Stadt in die Hand zu nehmen. Schließlich braucht „Design for Democracy“ beides: die Gestaltung demokratischer Räume – und die Demokratisierung der Gestaltung.

WDC heißt: Mitreden, mitgestalten, mitentscheiden

Klingt weit weg? Von wegen! Im Herbst 2025 fragte die Stadt: Was sind Ihre Ideen für das Haus der Demokratie an der Paulskirche? Weil 1.554.000 Augen mehr sehen als „nur“ die 186 aus der Stadtverordnetenversammlung. Kurz darauf sorgten Plakate für Aufsehen. Dort warben Promis wie „Tatort“-Kommissar Edin Hasanovic für mehr Bürger:innenbeteiligung. Titel: „Sag's Frankfurt!“

Demokratisches Gestalten braucht Breite. Es muss sich anbinden an die Lebenswirklichkeit der Menschen. Dafür stehen wir als VHS mit unserem WDC-Programm. Wir tragen das WDC-Motto „Design for Democracy“ in die Herzen.

Auf Entdeckungsreise in der World Design Capital Frankfurt

Gehen Sie gemeinsam mit Multitalent Hassan Annouri und seinen Gästen auf die Suche nach Frankfurt als „Stadt der Träume“. Entdecken Sie Lern- und Lebensorte der Zukunft, setzen Sie sich kritisch mit Architektur auseinander, machen Sie die Stadt zur Leinwand für Ihre Ideen.

Wir suchen: Designer:in (w/d/c) – ab sofort und unbefristet.

Das neue Programm
online unter:



[vhs.frankfurt.de/
gestaltedeinestadt](https://vhs.frankfurt.de/gestaltedeinestadt)



LET'S TALK WDC!

FRANKFURT: STADT DER TRÄUME – DIE VHS-GESPRÄCHSREIHE MIT HASSAN ANNOURI

Frankfurt – ein Schmelztiegel unterschiedlichster Kulturen, fertig und unfertig zugleich. Der Titel „World Design Capital 2026“ bringt Frankfurt ins Gespräch – und nimmt uns in die Pflicht. Wie sieht sie aus, unsere Vision für die Stadt der Zukunft?

Darüber will Hassan Annouri ab dem 28. Januar 2026 einmal im Monat mit prominenten Persönlichkeiten aus Kultur, Sport, Politik und Gesellschaft sprechen. Diskutieren Sie mit – in unserer VHS-Gesprächsreihe „Frankfurt – Stadt der Träume“, die wir gemeinsam mit der Polytechnischen Gesellschaft durchführen. Let's talk WDC!

Sichern Sie sich Ihre kostenlose Teilnahme für den Auftakt am 28. Januar um 19 Uhr im Stadthaus am Markt (Markt 1). Hassan Annouris Gast an diesem Abend ist unter anderem die Eintracht-Legende Peter Fischer.

Kursnummer: 0730-01. Alle Infos zum WDC-Talk „Frankfurt – Stadt der Träume“ und zur Anmeldung unter vhs.frankfurt.de/stadtdertraume



UNSER WDC-PROGRAMM

Diese Veranstaltungen und Kurse finden im Rahmen der World Design Capital 2026 statt.

Kunst in Galerien

2001-25: Mi, 19 – 20.30 Uhr,
25. Feb. – 25. März, 5x

Atelierbesuche bei Frankfurter Kunstschaffenden

2001-26: Mi, 19 - 20 Uhr, 27. Mai – 17. Juni, 4x

Exkursion ins Atelierhaus

2001-28: Mi, 19 – 21 Uhr, 22. Apr.

Gefühlscafé

- **Meinungsfreiheit:** 1010-02;
Sa, 10 – 12.30 Uhr, 21. Feb.
- **KI:** 1010-03; Sa, 10 – 12.30 Uhr, 7. März
- **Einsamkeit:** 1010-04;
Mo, 18 – 20.30 Uhr, 20. Apr.
- **Gleichberechtigung:** 1010-05;
Mo, 18 – 20.30 Uhr, 11. Mai
- **Tod und Sterben:** 1010-06;
Sa, 10 – 12.30 Uhr, 27. Juni

Religionen in Frankfurt

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

- **Westend-Synagoge:** 0800-02;
Mi, 19.30 – 21 Uhr, 18. März
- **Jüdisches Friedberg:** 0800-04;
So, 14 – 16 Uhr, 22. März
- **Dom und Alte Nikolaikirche:** 0800-07;
Mi, 18.30 – 20 Uhr, 25. März
- **Valide-Sultan-Moschee:** 0800-10;
Di, 18 – 19.30 Uhr, 7. Apr.
- **Tibethaus:** 0800-12; Do, 18 – 20 Uhr, 7. Mai

Mode zeichnen und entwerfen – Ihr persönliches Mode-Artbook

2830-10: Do, 18 – 20 Uhr, 7. Mai. – 25. Juni, 6x

Designing Democracy – Designing Peace

In Kooperation mit dem Peace Research Institut Frankfurt (PRIF)
Do, 19. Feb. (Kursnr. 0730-20); Mi, 15. Apr.;
Di, 16. Juni – mehr Infos demnächst auf
vhs.frankfurt.de

Wer gestaltet die Stadt – Architektur trifft Gesellschaft

In Kooperation mit dem DFG-Graduiertenkolleg
„Architekturen organisieren“: 0730-12;
mehr Infos demnächst auf vhs.frankfurt.de

Das neue TUMO-Lernzentrum erkunden: Einblicke in Architektur und Design

5000-02: Di, 18 – 20 Uhr, 16. Juni

Digitale Bilder: Grundlagen von Fotografie & Bildbearbeitung (Bildungsurlaub)

5317-02: Mo – Fr, 23. – 27. Feb., 5x

Urban Sketching – Frankfurts Orte der Erinnerung gezeichnet

2514-20: Sa, 10 – 17 Uhr, 13. Juni

Demokratie im experimentellen Fotobuch – Fotostreifzug durch Frankfurt

2412-22: verschiedene Wochentage/Uhrzeiten,
9. Juli – 20. Aug., 5x

Die Stadt der Zukunft: Wir bauen uns das ideale Frankfurt

5565-04: Sa, 9.30 – 17.15 Uhr, 21. März

Familienrat: Demokratie beginnt zu Hause

0703-09: Sa, 10 – 13 Uhr, 21. Feb.

Gemeinschaftliches Wohnen: Demokratie im Alltag üben

In Kooperation mit dem Netzwerk Frankfurt
für gemeinschaftliches Wohnen e.V.
0703-00: Do, 18.30 – 20.30 Uhr, 19. Feb.

Gemeinschaftliches Wohnen: Exkursion zum Wohnprojekt Kolle in Griesheim

0703-01: Sa, 11 – 14 Uhr, 21. März

Wohnzimmersgespräche ausrichten: Werden Sie Multiplikator:in für Gesellschaftsgestaltung

0703-10: Sa, 10 – 13 Uhr, 7. März

Exploring the Green City: Nachhaltige Architektur für Städte von morgen (Bildungsurlaub)

0300-05: Mo – Fr, 9.30 – 16.30 Uhr,
24. – 28. Aug., 5x

Campus-Spaziergang zu Ferdinand Kramers Universitätsbauten

In Kooperation mit Architects for Future
and Scientists for Future Frankfurt
0301-02: Sa, 14 – 17 Uhr, 25. Apr.

Wie lesen und schreiben blinde Menschen? Praktische Einführung in die Brailleschrift

9800-51: Sa, 14 – 17.45 Uhr, 20. Juni

DAS MORGEN GEMEINSAM GESTALTEN – VOR ORT

DEMOKRATIE IM MITTELPUNKT

Frankfurt ist World Design Capital – und ein Demokratieort. 1848 tagte das erste gesamtdeutsche Parlament in der Paulskirche. Auch wenn die Paulskirchenverfassung scheiterte, nahm ihr Leitgedanke – Einigkeit, Recht und Freiheit – unser Grundgesetz vorweg.

Als Volkshochschule sind wir stolz auf diese Tradition. Demokratie ist Teil unserer DNA. Sie ist der rote Faden unseres Programms.

Kennen Sie schon unsere Demokratiewerkstätten? Dort nehmen Sie das Heft des Handelns in die Hand. Wir unterstützen Menschen dabei, und selbst aktiv zu werden. So stärken wir das demokratische Miteinander.

Ein Format zum Ausprobieren

Demokratiewerkstätten finden dort statt, wo die Menschen sind – in Vereinen, Betrieben, Stadtteilen. Unter professioneller Begleitung durch die VHS können Sie sich selbstbestimmt mit Gesellschaftspolitik beschäftigen und eigene Bildungsveranstaltungen gestalten. Jede:r ist willkommen. Die Teilnehmer:innen bestimmen Themen und Format, die VHS unterstützt bei Koordination bei Moderation und Organisation.

Das sind unsere Demokratiewerkstätten

Entscheiden Sie selbst, wie Sie sich einbringen. Nicht nur wir freuen uns auf Ihre Ideen – sondern auch unsere lokalen Partner:innen, mit denen wir die Werkstätten durchführen:

- Im Gallus mit dem Mehrgenerationenhaus
- Im Riederwald mit dem Demokratiekreis Riederwald
- Im Ostend mit dem Sportverein FC Gudesding
- In Sossenheim mit dem Quartiersmanagement „Sozialer Zusammenhalt“
- In Rödelheim mit der Initiative „Rödelheim – Stadtteil gegen Rassismus“

Das Projekt richtet sich an alle ab 18 Jahren. Die Teilnahme ist kostenlos. Mehr Infos unter vhs.frankfurt.de/Demokratiewerkstatt.

Sie haben Fragen? Unsere Projektkoordinatorin Jana Freudenberger hilft Ihnen!
jana.freudenberger.vhs@stadt-frankfurt.de,
Tel. 069 212-43304,
Mobil: +49 175 89 57212



Demokratie braucht Bildung

Wir wollen mit Ihnen ins Gespräch kommen. In unserem Inhaltsbereich „Diversität und Zusammenleben“ (ab Seite 20) geht es um die Themen, die die Stadt bewegen – Teilhabe, Respekt und Akzeptanz.

Entdecken Sie auch „Arbeit und Leben“, das gemeinsame Angebot mit dem DGB Stadtverband (ab Seite 42). Hier sind die meisten Seminare übrigens entgeltfrei.

DEMOKRATIE WERKSTÄTTEN



Gefördert aus Mitteln des Landes Hessen im Rahmen des Weiterbildungspakts.



UNSER RAUM FÜR GRUNDBILDUNG

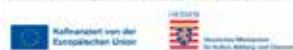
Ob Elternbrief oder Preisschild im Supermarkt – es gibt viele Gründe, als Erwachsene:r Lesen und Schreiben zu lernen oder zu verbessern.

RAUM 74 ist ein offenes Angebot im VHS-Zentrum Sonnemannstraße. Das Projekt schafft eine Anlaufstelle für Menschen mit guten Deutschkenntnissen, die ihre Lese- und Schreibfähigkeiten verbessern möchten. Hierfür bietet der Lernraum viele Möglichkeiten, von Laptops bis hin zu Lernmaterial und -spielen.

RAUM 74 hat montags von 11 bis 13 Uhr sowie mittwochs von 15 bis 17 Uhr geöffnet. Eine Ansprechperson ist vor Ort.

Mehr Informationen unter
vhs.frankfurt.de/raum74

Gefördert von der Europäischen Union und aus Mitteln des Landes Hessen.



„DEMOKRATIE BRAUCHT INKLUSION“

INTERVIEW MIT SÖREN SCHMIDT, BEHINDERTENBEAUFTRAGTER DER STADT FRANKFURT



Sie sind Behindertenbeauftragter der Stadt. Was genau bedeutet das?

Eine herausfordernde Aufgabe! Inklusion hat viele Aspekte. Sie brauchen Ingenieurkenntnisse. Nur so können Sie bei Bauprojekten in der Stadt dafür sorgen, dass die Barrierefreiheit gewährleistet wird, z.B.: beim Umbau von Haltestellen. Ich bin Diplom-Ingenieur (FH) und Sachverständiger für Barrierefreies Bauen (HTWG zertifiziert). Ich habe aber auch ein Diplom in Pädagogik. Das hilft mir, Menschen mit Behinderung in der Einzelfallberatung zur Seite zu stehen.

Hinzu kommt 15 Jahre Verwaltungserfahrung – und die eigene Behinderung. Ich habe einen Grad der Behinderung von 60 durch einen Schlaganfall in jungen Jahren. Ich glaube, dass ich mich dadurch in die Situation der Menschen, die zu mir kommen, ganz gut reinversetzen kann.

Behindertenbeauftragter ist für mich mehr als nur Job! Ich möchte meine persönlichen Erfahrungen als Mensch mit Behinderungen weitergeben und Menschen Mut machen, am Leben teilzuhaben, so wie man ist.

Mal in Schulnoten ausgedrückt: Wo steht die Stadt Frankfurt bei Inklusion?

Frankfurt ist in meinen Augen auf einem guten Weg, eine barrierefreie Stadt zu werden. Ich könnte eine Zwei minus geben. Natürlich klemmt es hier und da noch. Vor allem beim Umbau der Haltestellen müssen wir noch besser – und schneller – werden.

Frankfurt ist stolz auf seine demokratische Tradition. Warum ist Inklusion wichtig für eine Demokratie?

Demokratie bedeutet auch: gleichberechtigte Teilhabe aller. Artikel 3 des Grundgesetzes regelt die Gleichheit vor dem Gesetz und legt ein umfassendes Diskriminierungsverbot fest. Absatz 3 verbietet unter anderem, wegen einer Behinderung benachteiligt zu werden.

Meiner Meinung nach kann ein demokratischer Diskurs nur funktionieren, wenn alle, ob mit oder ohne Behinderung, auf Augenhöhe miteinander stehen.

Den Kommunen fehlt Geld. Was entgegnen Sie Politiker:innen, die bei der Inklusion sparen wollen?

Wer bei Inklusion spart, verliert wertvolle Menschen und Ressourcen. Menschen mit Behinderungen verfügen über Fähigkeiten, die ein Mensch ohne Behinderung unter Umständen nicht vorweisen kann. Nehmen Sie z.B. den sehr ausgeprägten Hör- und Tastsinn blinder Menschen.

Wenn jetzt solche Menschen durch Sparmaßnahmen in Ihrer Entwicklung und Teilhabe gehindert werden, dann wird sich dies langfristig auf das soziale Gefüge und auf das Arbeitsleben auswirken.

Unsere Gesellschaft würde massiv an Vielfalt verlieren. Genau die braucht es aber für ein demokratisches Zusammenleben. Demokratie braucht Inklusion!

Herr Schmidt, vielen Dank für das Gespräch.

KURS AUF INKLUSION

Die Angebote der Frankfurter Volkshochschule sind für alle da. Die VHS möchte ein Ort sein, an dem Menschen mit und ohne Behinderung lebenslang lernen können.

Wir bauen Barrieren ab

Bitte kontaktieren Sie uns bei Bedarfen (z.B. barrierefreie Materialien, Hörverstärkung etc.) möglichst frühzeitig. Wir sind für Ihre Fragen offen – und unsere Kursleitenden sind dankbar, wenn sie sich auf besondere Bedürfnisse einstellen können. Information zur Zugänglichkeit der Kursorte finden Sie am Ende dieses Programmhefts (ab S. 226). Zu Assistenz für einen Kursbesuch kooperieren wir mit der AWO-Ehrenamtsagentur.

Wir bilden zum Thema „Inklusion“ weiter

Wir qualifizieren zu Fertigkeiten wie Erstellung barrierefreier Dokumente, Gebärdensprache, Leichter Sprache, und sensibilisieren für Barrierefreiheit und Inklusion. Dabei unterstützen uns Expert:innen unserer Kooperationspartner.

Neu im Programm: Tandem-Kursleitung

Kursleitende mit und ohne Behinderung unterrichten Kurse gemeinsam. In Kooperation mit der Lebenshilfe Frankfurt.

- **Sag's einfach – Einführung in die Einfache und Leichte Sprache**
9800-53, 9800-54
- **Energie im Alltag**
9800-55
- **Spaziergang mit Hund**
9800-56, 9800-57, 9800-58

Sie möchten sich wegen einer Einschränkung vor Ihrer Anmeldung mit uns besprechen? Sie haben Anregungen für uns? Sie möchten als Kursleiter:in bei uns tätig werden?

Sprechen Sie uns an:
inklusion.vhs@stadt-frankfurt.de
Tel. 069 212-30606



*Leitbild, das
wie wir uns sehen
und wofür wir stehen.





Wir setzen auf Qualität!

Im Mittelpunkt unseres Qualitätsmanagements stehen Sie, unsere Kund:innen.

Unser Leitbild und unsere Qualitätsziele sind auf Ihre Anforderungen und Ihre Zufriedenheit ausgerichtet. Wir nehmen Ihre Anregungen, Beschwerden und Ideen ernst und bemühen uns um einen hohen Qualitätsstandard.

Um diesen Qualitätsstandard messbar und nachhaltig zu gestalten, unterziehen wir uns jedes Jahr einer Reihe von Testierungen und Zertifizierungen. Alle Informationen hierzu finden Sie unter vhs.frankfurt.de/qualitaet.

Bildungsurlaub: Investieren Sie in Ihre Zukunft!

Wir sind Ihre Expert:innen für Weiterbildung in der Arbeitszeit



Gewusst? Beschäftigten und Auszubildenden in Hessen stehen pro Jahr bis zu 5 Tage Bildungsurlaub zu.

Machen Sie von Ihrem Recht auf Weiterbildung in der Arbeitszeit Gebrauch – mit einem Bildungsurlaub an Ihrer Volkshochschule. Nutzen Sie unsere Erfahrung, und profitieren Sie von der Vielfalt unseres Angebots.

Mach' mal Bildungsurlaub!

Die Frankfurter Volkshochschule ist einer der größten Anbieter von Bildungsurlauben in Hessen. Bei uns können Sie unter gesellschaftspolitischen Themen, Gesundheit, Sprachen bis hin zu EDV, Internet und Management-Themen wählen.

Wie wäre es zum Beispiel mit einem Crashkurs in Social Media, Techniken zur Stressbewältigung oder einem Wochenkurs in Ihrer Lieblingssprache?

Mehr als 450 Angebote

Jährlich bieten wir mehr als 450 Bildungsurlaube an, die nicht nur in Hessen, sondern auch in Baden-Württemberg, Nordrhein-Westfalen und Berlin (nur Angebote der beruflichen Bildung) anerkannt sind.

Finden Sie das passende Angebot für Ihre Interessen, stärken Sie Ihre Kompetenzen und fördern Sie Ihre berufliche und persönliche Entwicklung.

Und: Bildungsurlaub geht auch in Teilzeit! Angepasst auf verschiedene Arbeitszeit-Modelle haben wir auch 5-tägige Vormittagskurse sowie Kurse über 3 oder 4 Tage im Programm. Für einen Bildungsurlaub, der sich Ihrem Leben anpasst – nicht umgekehrt.

Mehr Informationen ab Seite 215 oder unter vhs.frankfurt.de/Bildungsurlaub

**Gefällt mir.
Die VHS im Web und
auf Social Media!**

**Stöbern, suchen und buchen –
rund um die Uhr**

Auf unserer Website vhs.frankfurt.de informieren wir Sie über unser Kursangebot – und über aktuelle Ausstellungen, Schnupperkurse und Sonderveranstaltungen. Erfahren Sie mehr über unser pädagogisches Konzept und unsere Grundsätze. Die wichtigsten Informationen finden Sie auch in Einfacher Sprache.



vhs.frankfurt.de



@vhsfrankfurt



@vhs.frankfurt

**Immer informiert mit dem
VHS-Newsletter**

Verpassen Sie keine Neuigkeit aus Ihrer VHS!
Werden Sie VHS-Insider – melden Sie sich für
unseren Newsletter an:

vhs.frankfurt.de/newsletter

Qualifikation unserer Kursleiter:innen

Unsere Kursleiter:innen sind fachlich kompetent und pädagogisch erfahren. Wir wählen unsere Kursleiterinnen und Kursleiter sorgfältig aus – nach klar definierten und nachvollziehbaren Kriterien.

Von unseren Kursleiter:innen erwarten wir:

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

In anderen Worten

Mehr als 30 Sprachen in unterschiedlichen Kursformaten

Schlaflos in Seattle, ein Zimmer im Grand Budapest Hotel – oder lieber mit Vicky und Cristina nach Barcelona? Mit uns sind Sie garantiert nie „lost in translation“!

In unseren VHS-Sprachkursen lernen Sie gemeinsam mit anderen, schnell ins Gespräch zu kommen – in Präsenz oder online. Wagen Sie den Schritt in eine größere, buntere Welt.

Neben den großen Programmsegmenten Deutsch und Englisch stehen natürlich Spanisch, Französisch und Italienisch auf dem Programm. Ergänzt werden diese Klassiker um eine breite Auswahl an anderen Sprachen, angefangen bei Arabisch über Chinesisch bis hin zu Ukrainisch und Ungarisch. Sie können zwischen mehr als 30 Sprachen wählen.

Neben „klassischen“ Sprachkursen finden Sie bei uns auch Konversations- und Auffrischkurse, Bildungsurlaube oder Kurse zur Vorbereitung auf Sprachzertifikate.

Englisch, Französisch, Spanisch

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

Unsere Empfehlung: Sprachtest mit anschließender telefonischer Beratung. So funktioniert's:

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

Weitere Beratungsangebote zu Englisch, Französisch und Spanisch auf Seite 131.

Weitere Fremdsprachen

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

Neben Englisch, Französisch, Spanisch gibt es auch für **Dänisch, Norwegisch, Schwedisch und Italienisch** zur ersten Orientierung Online-Sprachtests unter vhs-frankfurt.eurotest.me.

Unser **Italienisch-Telefon** ist Mo – Fr, 10.00 – 13.00 Uhr unter 069 212-37662 erreichbar.

Alle Sprachkurse sowie weitere Beratungsangebote ab Seite 131.



Unsere Slawischen Kulturtage – Speed-Dating mit Osteuropa!

Unsere Aktionstage ermöglichen Ihnen einen ersten Einblick in andere Sprachwelten. Gehen Sie mit uns auf Entdeckungsreise.

In diesem Frühjahr zieht es uns gen Osten. Vom 18. bis 22. Mai heißt es: Slawische Kulturtage an der VHS! Fünf Tage lang dreht sich alles um slawische Sprachen und Kulturen. Für nur 23 Euro stehen Ihnen zahlreiche Angebote offen – von der Spracheinführung bis zur virtuellen Rundreise.

Anlass ist der Tag der slawischen Schrift und Kultur, der am 24. Mai im slawisch-orthodoxen Europa gefeiert wird. Die VHS Frankfurt ist seit 2019 mit einem eigenen Angebot dabei.

Mehr als 100 Kurse pro Jahr

Eine tolle Gelegenheit, unser umfangreiches Angebot im Bereich der slawischen Sprachen unverbindlich kennenzulernen. Es umfasst ostslawische (Russisch, Ukrainisch), westslawische (Polnisch, Sorbisch, Tschechisch) und südslawische (Bulgarisch, Kroatisch) Sprachen.

Mit über 100 Kursen pro Jahr in verschiedenen Formaten ist die VHS Frankfurt der größte Anbieter für diese Sprachgruppe in der Rhein-Main-Region.

Neugierig geworden? Eine Programmübersicht zu den Slawischen Kulturtagen finden Sie auf Seite 134.

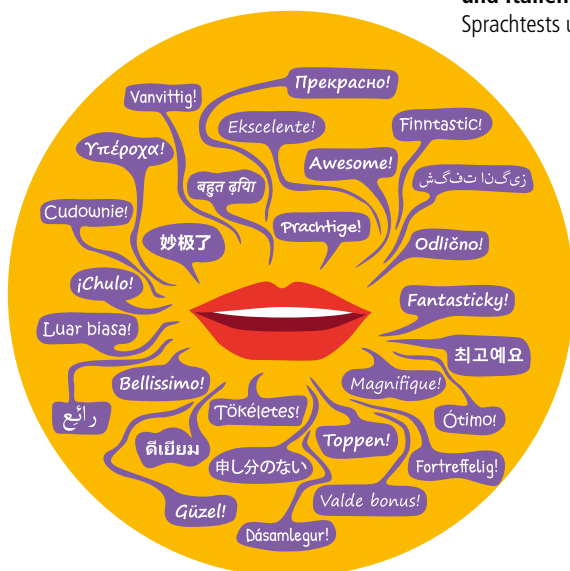
Fragen beantwortet Ihnen gerne:

Dr. Liliya Karpynska

liliya.karpynska.vhs@stadt-frankfurt.de

Übrigens ...

Das Sprach-Angebot der VHS wächst weiter! In diesem Frühjahr neu im Angebot: ein Anfänger-Kurs in Armenisch (Kursnr. 4156-01). Los geht's am Mittwoch, 4. März.



Von Herzen Europäer:innen

VHS International

**Der Blick über den Tellerrand ist unser
Markenzeichen – seit mehr als 125 Jahren.**

2025 ist die VHS Frankfurt für ihr internationales Engagement mit dem renommierten Rita-Süssmuth-Preis ausgezeichnet worden. Wir finden: Gute Bildung braucht den Austausch über Landesgrenzen hinweg. Weil Europa zusammengehört. Auf der Landkarte, vor allem aber: in den Herzen und Köpfen.

Erasmus+: Europa erleben

Mit der VHS als Partnerin profitieren Sie vom Mobilitäts-Programm der Europäischen Union.

Erasmus+ richtet sich insbesondere an Personen, die durch die Förderung erweiterte Chancen für Bildungs- und Austausch Aufenthalte im europäischen Ausland erhalten. Die Zuschüsse machen die Teilnahme für alle möglich.

Im Oktober konnte die VHS zum Beispiel zwei Bildungsurlaube in der Republik Irland mit Erasmus+-Förderung anbieten.

Erweitern Sie Ihren Horizont!

Ob Kurs, Bildungsurlaub oder Bildungsreise – hier stehen praktische Lernerfahrungen und europäische Begegnung im Mittelpunkt.

Sie wollen in der Toskana etwas über Musik und europäische Verständigung lernen? In die irische Kultur eintauchen? Oder in Schweden junge Menschen treffen, die sich für Demokratie und Vielfalt einsetzen?

Die vielfältigen Europa-Angebote der VHS Frankfurt machen es möglich. Mehr auf unserer Website unter vhs.frankfurt.de/erasmusplus

Oder kontaktierten Sie unser Team Internationales: Jana Freudenberger, Telefon: 069 212-43304
Tuğba Yılmaz, Telefon: 069 212-38324
E-Mail: international.vhs@stadt-frankfurt.de



Junge VHS

VHS-Kurse für alle
zwischen 6 und 18 Jahren

**Wussten Sie, dass die Volkshochschule
Frankfurt auch Kurse speziell für Kinder
und Jugendliche anbietet? In der Jungen
VHS sind die Kleinsten die Größten – und
das schon seit 1998.**

Aktive Kinder- und Jugendbildung hat bei uns Tradition. Wir verstehen die Junge VHS als Ergänzung zu den Angeboten von Schulen, Jugendhäusern und Vereinen. Gemeinsam mit diesen Partner:innen wollen wir Frankfurt zu einem Ort machen, an dem Kinder und Jugendliche sich wohl fühlen, und an dem ihre Talente wertgeschätzt werden.

Deshalb richten wir das Angebot der Jungen VHS konsequent an den Wünschen und Bedürfnissen der 6- bis 18-Jährigen aus. Ob Kreativtechniken, Bewegungsangebote, Lernförderung oder Digitale Medien – bei uns haben Kinder und Jugendliche die Möglichkeit, sich auszuprobieren und mit viel Spaß neue Entdeckungen zu machen. Und falls der richtige Kurs nicht dabei ist: Was nicht ist, kann ja noch werden. Wir freuen uns auf Ihre Anregungen!

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

Information und Beratung

Dana Jochim, Telefon: 069 212-40611
E-Mail: dana.jochim.vhs@stadt-frankfurt.de

vhs.frankfurt.de/jungevhs



Hochbegabten- zentrum der VHS Frankfurt

Offene Ohren für schlaue Köpfe und eine Vielzahl von Kursen im neuen Programm! Das Hochbegabtenzentrum (HBZ) im Nordwestzentrum (Tituscorso 7) fördert hochbegabte und besonders begabte Kinder und Jugendliche mit außerschulischen Angeboten.

Eltern, Lehrer:innen und Erzieher:innen informieren wir zu Diagnose, Fördermöglichkeiten und erforderlichen Nachweisen.
Sprechen Sie uns an.

Bei Fragen zum Hochbegabtenzentrum wenden Sie sich gerne an:

Verena Hodapp Tel. 069 212-44484
verena.hodapp.vhs@stadt-frankfurt.de

Mehr Informationen zum HBZ unter
vhs.frankfurt.de/hbz



Unsere Angebote im Überblick

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

Aktiv im Alter

Kurse für Senior:innen

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

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

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

Mehr als 230 Angebote für Ältere

Bei „Aktiv im Alter“ erwarten Sie mehr als 230 Angebote – die dazugehörige Programm-Broschüre finden Sie im Internet unter vhs.frankfurt.de/aktivimalter sowie kostenlos zum Mitnehmen unter anderem an den VHS-Standorten sowie in der Stadtbücherei und den Stadtteilbüchereien.



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

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

Sie haben Fragen zu „Aktiv im Alter“?

Dann sollten Sie die auf keinen Fall für sich behalten. Kommen Sie auf uns zu und schreiben Sie uns an: aktiv-im-alter.vhs@stadt-frankfurt.de

vhs.frankfurt.de/aktivimalter



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

Bewegung, Balance, Bewusstsein

Ein Schnuppertag rund um die Gesundheit

Starten Sie mit uns aktiv und voller Energie ins neue Jahr.

Bei unserem Schnuppertag Gesundheit erhalten Sie kostenfrei Einblicke in unser Gesundheitsangebot – in der VHS-Zentrale (Sonnemannstr. 13) am Samstag, 24. Januar 2026, 13 bis 18 Uhr.

Das Programm ist bunt und abwechslungsreich – von Fitness und Ernährung über Yoga, bis hin zu Entspannung und Meditation: Für alle Altersgruppen und Fitnesslevel ist etwas dabei. Unser Team berät Sie gerne vor Ort.

Finden Sie Ihren Weg – mit der VHS

Lassen Sie sich inspirieren, entdecken Sie Neues und finden Sie Ihren ganz persönlichen Weg zu mehr Gesundheit, Balance und Wohlbefinden – wir freuen uns auf viele Neugierige, die gemeinsam mit uns aktiv ins Jahr 2026 starten!



Mehr unter

vhs.frankfurt.de/gesundheitstag2026

Alle Gesundheitskurse ab Seite 95. Sie können in diesem Frühjahr und Sommer aus rund 430 Angeboten wählen. Wir sind überzeugt: An uns werden Ihre guten Vorsätze für 2026 nicht scheitern.



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

Schon auf frankfurter-plattform-55plus.de vorbeigesurft?

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

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



frankfurter-plattform-55plus.de

Ein Haus für alle VHS hat Kultur

VHS und AmkA im stadtRAUMfrankfurt

Der stadtRAUMfrankfurt (Mainzer Landstraße 293) steht wie kein zweiter Ort für Respekt und Vielfalt.

Das Gebäude an der Galluswarte ist nicht nur Heimat des AmkA. Es ist ein Haus voller Menschen, Informationen, Orientierung und Kooperationen. Vereine und Initiativen haben die 25 Räume des stadtRAUMs zum diskussionsRAUM gemacht, zum kennenlernen- und begegnungsRAUM. Es ist unser Haus für alle.

Auch die VHS ist im stadtRAUMfrankfurt! Mit einem tollen Programm – und tatkräftiger Unterstützung des AmkA.

Das erwartet Sie unter anderem:

- Bewerbungstraining kompakt
Sa, 11.00 – 18.00 Uhr, 07. März
Kursnr. 5801-02
- Transfeindlichkeit erkennen und sprachlich begegnen
Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, 25. Apr.
Kursnr. 0108-08
- Fluchtursachen verstehen
Mi, 18.30 – 20.30 Uhr, 12., 19. + 26. Aug.
Kursnr. 0108-12

Was ist das AmkA?

Das Amt für multikulturelle Angelegenheiten (AmkA) ist das städtische Amt für Diversität, Antidiskriminierung und gesellschaftlichen Zusammenhalt. Es bietet u.a. Projektförderung und kostenlose Räume im stadtRAUMfrankfurt für Ihren Verein oder Ihre Initiative.

Mehr unter **www.amka.de/raeume**

Bei Fragen zum Ankommen und Leben in Frankfurt orientiert das „Frankfurt Welcome & Information Center“ im Erdgeschoss.

Infos in über 15 Sprachen gibt es auf

www.frankfurt-welcome-information-center.de



AMT FÜR MULTIKULTURELLE
ANGELEGENHEITEN
FRANKFURT AM MAIN

Ausgezeichnetes Kino. Im Filmforum Höchst

Wir bieten nicht nur bewegte Bilder – sondern Bilder, die bewegen!

Das mehrfach mit dem Hessischen Kinokulturpreis und dem Kinemathekenpreis ausgezeichnete Filmforum Höchst ist Teil der VHS-Frankfurt. Als kommunales Stadtteilkino ist das Filmforum mit rund 700 Vorführungen pro Jahr die Adresse für den Film. In seinem Programm geht es um einen Dialog, der die Filme in neuem Licht erscheinen lässt.

Der Schwerpunkt liegt auf europäischen, latein-amerikanischen und afrikanischen Produktionen. Zunehmend findet auch osteuropäisches und asiatisches Kino Einzug, sowie der Nachwuchs aus der deutschen bzw. hessischen Kinoszene. Regelmäßig finden Publikumsgespräche statt. Die Filmfestivals des Filmforums sind eine feste Größe im Frankfurter Kulturkalender.

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

Kinderkino.

Weil die Kleinsten die Größten sind

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



Kino inklusiv

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

Dienstag = Synchrontag: dienstags zeigen wir Filme mit deutschen Untertiteln, sofern verfügbar oder auch deutsche Filme mit Untertiteln für Gehörlose.

Immer gut informiert!

Das aktuelle Kinoprogramm finden Sie im monatlichen Programmflyer und auf filmforum-hoechst.com sowie auf dem Facebook- und Instagram-Kanal des Filmforums. Halten Sie sich mit dem Filmforum-Newsletter auf dem Laufenden. Unter filmforum-hoechst.com/newsletter können Sie sich anmelden!

Filmforum-höchst

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

Reservierung

Telefon 069 212-45714 (Anrufbeantworter)
reservierung@filmforum-hoechst.com
Abendvorstellungen € 8, ermäßigt € 6 oder € 4 mit Frankfurt-Pass

filmforum-hoechst.com

📍 Die VHS im Stadtgebiet

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

VHS Sonnemannstraße

Sonnemannstr. 13, 60314 Frankfurt a.M.

Im Bildungszentrum Ost (BZO) befindet sich die Zentrale der Frankfurter Volkshochschule mit mehr als 40 modernen Unterrichtsräumen – darunter EDV-, Bewegungs- und Kreativräume sowie ein großer Veranstaltungsraum.



Öffentliche Verkehrsmittel:

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

Parkmöglichkeiten: Öffentliche Tiefgarage (kostenpflichtig), Einfahrt Sonnemannstraße

VHS-Zentrum Nord (NWZ)

Tituscorso 7, 60439 Frankfurt a.M.

Im Nordwestzentrum finden Sie unser VHS-Zentrum Nord. Hier haben wir

13 modern ausgestattete Unterrichtsräume, darunter zwei Bewegungsräume, eine Werkstatt, einen Kreativ- und einen EDV-Raum eingerichtet.

Das VHS-Zentrum Nord ist auch der Standort des Hochbegabtenzentrums der VHS.



Öffentliche Verkehrsmittel:

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

Parkmöglichkeiten: Öffentliches Parkhaus am Erich-Ollenhauer-Ring (kostenpflichtig)

VHS Leipziger Straße

Leipziger Str. 67, 60487 Frankfurt a.M.

Im VHS-Unterrichtszentrum Bockenheim befinden sich Unterrichtsräume.

Öffentliche Verkehrsmittel:

U6+U7 → Leipziger Straße

VHS-Zentrum West (BiKuZ)

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

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



Öffentliche Verkehrsmittel:

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

Filmforum Höchst

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

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

Öffentliche Verkehrsmittel:

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

Parkmöglichkeiten: Höchst Markt (abends kostenfrei)

Eine Übersicht aller Unterrichtsorte finden Sie ab Seite 226.



Regionale Angebote im Überblick

Sie suchen Angebote in den Regionen Nord und West? Halten Sie Ausschau nach unseren Region-Broschüren.

Lebensbegleitendes Lernen

Bildungsberatung mit dem Hessencampus



Die Bildungsberatung HESSENCAMPUS ist für alle da, die sich beruflich verändern wollen, einen Schulabschluss nachholen wollen, arbeitssuchend sind oder sich weiterqualifizieren möchten.

Schwerpunkte der Beratung sind:

- Information und Beratung zu Fort- und Weiterbildungsangeboten bzw. zum Nachholen von Schulabschlüssen
- Fort- und Weiterbildungsmöglichkeiten
- Berufliche (Neu-)Orientierung
- Möglichkeiten der finanziellen Unterstützung

Die Beratung ist kostenlos und vertraulich – vor Ort, online oder telefonisch.

Kontakt und Terminvereinbarung

Bildungsberatung HESSENCAMPUS
Monica Rella, Telefon 069 212-46703
E-Mail: bildungsberatung.hc@stadt-frankfurt.de

Offene Sprechstunde Mi 10–13 Uhr
VHS-Zentrum Nord, Nordwestzentrum (NWZ),
Tituscorso 7, 60439 Frankfurt am Main

Grundbildung und Alphabetisierung an der Frankfurter VHS

Die VHS ist Anlaufstelle für alle, die Lesen und Schreiben lernen wollen (Alphabetisierung) oder sich für die Themen Grundbildung und Alphabetisierung interessieren. Wichtig: Unsere Angebote sind zugeschnitten auf die Bedürfnisse von Menschen, die schon über Deutschkenntnisse verfügen. Sie sprechen gut Deutsch, aber Lesen und Schreiben fällt Ihnen schwer? Wir beraten und helfen.

Vereinbaren Sie Ihren Termin unter 069 212-34380.

Mehr Informationen unter
vhs.frankfurt.de/grundbildung

Der Schöner-Globus von 1515
ist einer der ältesten der Welt.
Er zeigt die Vorstellungen
der Europäer von der Welt
vor 500 Jahren.



Durch die Zeit reisen.



Die riesige Schneekugel steht
unter dem Museumsplatz.
Acht robotergesteuerte
Stadtmodelle zeigen, was
Frankfurt am Main in unseren
Zeiten des rasanten
Wandels bewegt.

Das Frankfurt Museum.

historisches-museum-frankfurt.de

f — @ — in — y — @ — Blog





**Gesellschaft, Politik,
Psychologie**

**Frankfurt, Region,
Umwelt**

**Kunst, Kultur,
Kreativität**

Gesundheit

**Deutsch als
Fremdsprache**

Sprachen

**Beruf, Karriere,
Computer, Internet**

**Grundbildung,
Besseres Deutsch**

Bildungsurlaub



In unseren Kursen zur gesellschaftspolitischen Bildung

- erweitern Sie Ihre Allgemeinbildung
- erwerben Sie fachliches und methodisches Wissen
- erlangen Sie gesellschaftliche und persönliche Handlungskompetenz

Gesellschaft, Politik, Psychologie

Diversität und Zusammenleben.....	20	Psychologie.....	32
Politik, Geschichte, Recht.....	27	Arbeit und Leben (DGB/VHS)	42
Religion, Philosophie, Weltanschauung	29		

Diversität und Zusammenleben

LEA Leseklubs: Lesen in Einfacher Sprache

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

Sie müssen nichts bezahlen.
In Kooperation mit der Lebenshilfe Ambulante Dienste gGmbH.

LEA Leseklub® (Nordwestzentrum)

0105-55 Nord Ehrenamtlichen Team Lebenshilfe Ambulante Dienste gGmbH
Do, 17.00 – 18.00 Uhr, **05. Feb. – 25. Juni, 17x**
Nordwestzentrum; Entgeltfrei

LEA Leseklub® (Ostend)

0105-56 Ehrenamtlichen Team Lebenshilfe Ambulante Dienste gGmbH
Di, 17.00 – 18.30 Uhr, **21. Apr. – 23. Juni, 10x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

LEA Leseklub® (Online)

0105-57 Ehrenamtlichen Team Lebenshilfe Ambulante Dienste gGmbH
Mi, 18.00 – 19.00 Uhr, **15. Apr. – 03. Juni, 8x**
Online; Entgeltfrei

Sprachcafé im NWZ

Ein offener Treff für alle, die miteinander reden und sich austauschen wollen und dabei ihr mündliches Deutsch verbessern wollen. Mit ehrenamtlicher Begleitung wird auch je nach Wunsch der Gruppe ein Text gelesen oder über alltägliche Themen gesprochen. Es sollten für die Teilnahme am Sprachcafé mündliche Deutschkenntnisse auf dem A2/B1-Niveau vorhanden sein. Ein Einstieg ist jederzeit möglich, wenn ein Platz frei ist. Gerne einfach vorbeikommen, sich einbringen und mitmachen.

0105-58 Nord Ehrenamt Team
Mi, 11.30 – 13.00 Uhr, **04. Feb. – 26. Aug., 22x**
Nordwestzentrum; Entgeltfrei

0105-60 Nord Ehrenamt Team
Mi, 14.00 – 15.30 Uhr, **04. Feb. – 26. Aug., 22x**
Nordwestzentrum; Entgeltfrei

Backlash: Wenn Emanzipation auf Widerstand trifft

Antifeminismus heute

Antifeminismus ist kein Randphänomen – er begegnet uns in Politik, Medien und Alltag. Anlässlich des Internationalen Frauentags laden die Friedrich-Ebert-Stiftung und die Volkshochschule Frankfurt am Main zu einer Diskussion über Ursachen, Strategien und Auswirkungen antifeministischer Bewegungen ein. Expert:innen beleuchten, wie sich antifeministische Narrative verbreiten und wie Gesellschaft und Demokratie darauf reagieren können. Gemeinsam wollen wir Wege finden, Gleichstellung und Solidarität zu stärken.

0107-01 N.N.

Mo, 18.00 – 19.30 Uhr, **09. März, 1x**
Stadthaus Frankfurt; Entgeltfrei

Frauenbewegung im Iran – Teil 1 Herz der iranischen Zivilgesellschaft

Die Geschichte der Frauenbewegung im Iran ist eng mit politischen und gesellschaftlichen Umbrüchen verbunden. Wir betrachten zentrale Etappen, die die Rolle der Frauen in der Zivilgesellschaft prägten. Beginnend mit der Konstitutionellen Revolution (1905-1911), einer liberalen Bewegung westlich orientierter Kräfte, die eine Verfassung und einen Rechtsstaat forderten. Die Pahlavi-Dynastie (1925-1979), in der Modernisierung und Säkularisierung autoritär vorangetrieben wurden, aber ohne demokratische Mitbestimmung. Schließlich widmen wir uns dem Kampf der Frauen gegen die Unterdrückung durch die Islamische Republik seit 1979, deren Rechtssystem auf der Scharia basiert, und in der Geschlechtertrennung, Hidschab-Zwang und viele Einschränkungen der Frauenrechte prägend sind.

0107-02 Monireh Kazemi

Di, 18.00 – 19.30 Uhr, **28. Apr. – 19. Mai, 4x**
Bethmannschule; € 42

War das schon Sexismus?

Sexismus und patriarchale Strukturen im Alltag erkennen und handeln

Sexismus begegnet uns oft subtil – im Alltag, im Beruf, im sozialen Umfeld. Im Workshop für FLINTA-Personen wollen wir gemeinsam verstehen, was Sexismus ist, wie er wirkt und wie patriarchale Strukturen unseren Alltag prägen. Wir reflektieren eigene Erfahrungen, tauschen uns aus und entwickeln individuelle, selbstbestimmte

NEU im Programm

Wege, Grenzen zu setzen. Dabei beachten wir, wie Mehrfachdiskriminierungen sich überschneiden und verstärken können. Wir betrachten unsere bisherigen Reaktionen wie Scham, Wut, Unsicherheit – ohne Wertung, sondern als erlernte Strategien. Ziel ist es, die eigenen Ressourcen zu stärken und neue Handlungsoptionen zu finden. Für alle Frauen und weiblich gelesenen Menschen, die ihre Handlungsmacht stärken möchten.

0107-04 Hilka Meißner

Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, **30. Mai, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 40, Mat. Kosten € 3

Frauengesundheit als Menschenrecht Globale Perspektiven auf Gesundheit und Selbstbestimmung

Warum ist Frauengesundheit eigentlich ein Thema der Menschenrechte? Im Kurs betrachten wir Gesundheit aus einer sozialen und menschenrechtlichen Perspektive. Wir diskutieren, wie Diskriminierung, Abtreibungsverbote, weibliche Genitalverstümmelung und internationale Abkommen die Gesundheit und Selbstbestimmung von Frauen beeinflussen. Interaktive Diskussionen und praxisnahe Beispiele verbinden Theorie und gesellschaftliche Realität. Der Kurs richtet sich an alle, die sich für Frauenrechte, globale Gesundheit und soziale Gerechtigkeit interessieren.

0107-06 Mona Akrami

Sa, 10.00 – 14.00 Uhr, **09. Mai, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 23

Frankfurt zeigt Vielfalt

Mit Saba Afeworki, Martina Droste und Gunter Volz

Frankfurt hat viele Gesichter – wir treffen einige davon an vier besonderen Orten. Martina Droste, Leiterin des Jungen Schauspiels, erzählt uns, wie sie die Vielfalt der Stadt auf die Bühne bringt. Im Gut Hausen begegnen wir Mitgliedern des Selbstvertreterrats der Lebenshilfe, die über „unsichtbare“ Behinderungen und Teilhabe sprechen. Saba Afeworki von Stories of Color und Gründerin von Black-owned Business association – BoBa Cities e.V. spricht über Zugehörigkeit, Sichtbarkeit und Empowerment. Gunter Volz, langjähriger Pfarrer für gesellschaftliche Verantwortung, erzählt von seinem Weg zwischen Kirche, Kultur und Sozialem. Gemeinsam zeigen sie: Frankfurt lebt vom Mitgestalten.

NEU im Programm

Termine: mittwochs am 04.03., 15.04., 27.05. und 24.06.2026.

0107-10 Dr. Thuy Loan Nguyen
Mi, 19.00 – 21.00 Uhr, **04. März – 24. Juni, 4x**
€ 35

Mit Unterschiedlichkeit sicher umgehen – Offenheit üben

NEU im Programm

Menschen unterscheiden sich in vielerlei Hinsicht: durch Herkunft, Alter, Geschlecht, Religion, körperliche Voraussetzungen, Weltanschauungen und vieles mehr. Wie begegnen wir Erfahrungen und Lebensweisen, die anders sind als unsere eigenen? Im Kurs setzen wir uns mit Vielfalt auseinander, klären Begriffe, räumen Missverständnisse aus und üben neue Umgangsweisen. Dabei steht ein geschützter und fehlerfreundlicher Raum im Mittelpunkt, in dem Fragen erlaubt sind und Alltagssituationen eingebracht werden können. So gewinnen Sie Sicherheit und Kompetenz, um Menschen mit Offenheit, Respekt und Wertschätzung zu begegnen.

0107-12 Susanna Thorner
Fr, 18.00 – 20.00 Uhr, Sa, 12.00 – 16.00 Uhr,
08. Mai + 09. Mai, 2x
VHS im stadtRAUMfrankfurt; Entgeltfrei

Literatur und Geschichte als Brücke zwischen Generationen

Dieses Ich habe in mehreren Ländern und Sprachräumen Betriebswirtschaft, Geschichte, Literatur und Politik studiert. 1989/1990 führte mich mein Abschlussjahr nach Westberlin – genau in jene bewegende Zeit, als das „Kurze Jahrhundert der Weltkriege“ mit dem Zerfall der Sowjetunion und dem Fall der Berliner Mauer endete. Dieses Erlebnis hat meinen Blick auf Geschichte und Gegenwart nachhaltig geprägt.

Mit meinen Kursen möchte ich Menschen – und besonders die jüngeren Generationen – dafür begeistern, wie eng Vergangenheit und Gegenwart miteinander verbunden sind und wie viel wir aus Literatur und Geschichte für unser heutiges Leben lernen können.

Reinhard Seibold



Neurodiversität als Chance der Gesellschaft

Ableismuskritisch denken, neurofreundliche Strukturen gestalten

NEU im Programm

Neurodiversität bedeutet mehr als Schlagzeilen über ADHS oder Autismus: Jedes Gehirn arbeitet anders – darin liegt Potenzial für alle. Dieser Kurs vermittelt Grundlagen zu Neurodiversität und zeigt, wie historische Entwicklungen unsere Sichtweisen prägen. Gemeinsam reflektieren wir gängige Missverständnisse, unsichtbare Barrieren und gelungene inklusive Praktiken in Alltag, Medien und Arbeitswelt. Im Fokus steht die Praxis: Wie können wir neurofreundliche Strukturen schaffen, ableistische Denkmuster hinterfragen und solidarischer handeln? Interaktive Methoden und das Kennenlernen der „Relaxed Performance“ regen dazu an, konkrete Ideen für mehr Teilhabe und Barrierefreiheit im Alltag zu entwickeln.

0107-13 Lea Magdalena Gockel
Di, 18.30 – 20.00 Uhr, **14. Apr. + 21. Apr., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 20

Führung in Krisenzeiten – Stationen der deutschen Demokratie

Jubiläen deutscher Kanzler

NEU im Programm

Im Jahr erinnern mehrere Jubiläen an entscheidende Wegmarken in der deutschen Geschichte. Gleich vier Reichs- und Bundeskanzler feiern runde Geburtstage oder Jahrestage, die eng mit den Stationen auf dem Weg zu Freiheit und Demokratie in Deutschland verbunden sind: Adenauer, Müller, Cuno und Stresemann (geplant für Dezember). Ihre Amtszeiten zeigen, wie zerbrechlich demokratische Strukturen sein können – und zugleich, wie wichtig verantwortungsvolle Führung in Zeiten tiefgreifender Krisen ist. Die Moderation übernimmt Reinhard Seibold. In Kooperation mit der Hessischen Landeszentrale für politische Bildung

Konrad Adenauer – Kanzler ohne Kompromisse

Am 5. Januar feiern wir den 150. Geburtstag von Konrad Adenauer. Der erste Bundeskanzler übernahm nach dem Ende der NS-Diktatur und des Zweiten Weltkriegs die Verantwortung im Westen Deutschlands und legte das Fundament für die bundesdeutsche Demokratie und die europäische Einigung. Sein politischer Weg war jedoch zuvor schon geprägt von Unsicherheit und Verfolgung. Im Gespräch: Matthias Krüger, Referent in der Konrad-Adenauer-Stiftung und Bearbeiter des Bandes „Adenauer-Karikaturen von Wilhelm Hartung“, beleuchtet Adenauers Wirken im Spiegel satirischer Darstellungen. Dr. Holger Lötzel, Abteilungsleiter in der Stiftung Bundeskanzler-Adenauer-Haus in Bad Honnef-Rhöndorf, forscht zur Politik und Biografie Adenauers.

In Kooperation mit der Konrad-Adenauer-Stiftung

0107-15 Reinhard Seibold
Di, 18.00 – 19.30 Uhr, **03. Feb., 1x**
Stadthaus Frankfurt; Entgeltfrei

Hermann Müller – Kanzler ohne Mehrheit

Am 18. Mai jährt sich der 150. Geburtstag von Hermann Müller, dem letzten Reichskanzler der Weimarer Republik, der noch mit einer parlamentarischen Mehrheit regierte. Müller stand für den Versuch, Demokratie durch Ausgleich und Kompromiss zu stabilisieren. Doch er verlor in einem entscheidenden Augenblick die Rückendeckung seiner eigenen Partei. Sein früher Tod bewahrte ihn vor der Erfahrung, wie seine Nachfolger das Kanzleramt in autoritäre und schließlich diktatorische Bahnen führten.

In Kooperation mit der Friedrich-Ebert-Stiftung

0107-16 Reinhard Seibold
Di, 18.00 – 19.30 Uhr, **09. Juni, 1x**
Stadthaus Frankfurt; Entgeltfrei

Wilhelm Cuno – Kanzler ohne Partei

Am 2. Juli jährt sich der 150. Geburtstag von Wilhelm Cuno. Er war der erste Kanzler der Weimarer Republik, der ohne Parteibindung durch Ernennung des Reichspräsidenten ins Amt kam. Seine Regierungszeit fiel in die Phase der französischen Besetzung des Ruhrgebiets und der darauffolgenden Hyperinflation, die weite Teile der Bevölkerung ins Elend stürzte. Cunos Politik des „passiven Widerstands“ machte die Schwächen der parlamentarischen Ordnung sichtbar – und zeigt bis heute, wie eng Demokratie, wirtschaftliche Stabilität und gesellschaftliches Vertrauen verbunden sind. Im Gespräch: Prof. Dr. Bernd Braun porträtiert im Bildband

„Die Weimarer Reichskanzler. Zwölf Lebensläufe in Bildern“ Cunos Leben.

In Kooperation mit der Hessischen Landeszentrale für politische Bildung

0107-17 Reinhard Seibold

Di, 19.00 – 20.30 Uhr, **23. Juni, 1x**
Stadthaus Frankfurt; Entgeltfrei

Georg-August Zinn: Ministerpräsident, Demokrat, Hesse

Ein Leben für Demokratie und Verantwortung

NEU im Programm

Im Jahr 2026 jähren sich gleich drei bedeutende Ereignisse in der hessischen Geschichte: Vor 125 Jahren, am 27. Mai 1901, wurde Georg-August Zinn geboren, vor 50 Jahren, am 27. März 1976, verstarb er – einer der prägenden Politiker des Landes. Zugleich wurde er vor 75 Jahren zum ersten Mal zum Ministerpräsidenten Hessens vereidigt. Im Rahmen einer Ausstellung werden zentrale Stationen seiner Biografie, sein Einsatz für Demokratie und Wiederaufbau nach 1945 sowie seine Verdienste um das Land Hessen vorgestellt. In einem Vortrag und Gespräch werden Einblicke in das politische und persönliche Leben Georg-August Zinns gegeben und dessen Bedeutung für die demokratische Kultur in Hessen beleuchtet.

In Kooperation mit der Friedrich-Ebert-Stiftung

0107-19 Reinhard Seibold

Mi, 18.00 – 19.30 Uhr, **25. März, 1x**
Stadthaus Frankfurt; Entgeltfrei

Demokratie braucht dich – Gesellschaft gemeinsam gestalten

NEU im Programm

Im Kurs reflektierst du, was deine politische Haltung prägt – etwa Werte, Biografie und Medien – und lernst, wie Demokratie und sozialer Zusammenhalt funktionieren. Du trainierst eine faire Streitkultur, selbst bei hitzigen Themen, und entdeckst Wege der Teilhabe – von Initiativen über Vereine bis zum kommunalpolitischen Engagement. Ein Highlight: In einem moderierten Feedback-Slot siehst und hörst du dich selbst in Diskussionen. So erkennst du, wie du wirkst, und kannst deine Gesprächsstrategien gezielt weiterentwickeln. Dabei stärkst du zentrale Future Skills wie Demokratiekompetenz, Teamfähigkeit und konstruktive Konfliktlösung. Am Ende geht es nicht um „richtig“ oder „falsch“, sondern um Dialogfähigkeit und Handlungssicherheit.

0107-20 Marina Anastasia Bucur

Do, 18.00 – 20.30 Uhr, **19. Feb. – 19. März, 5x**
VHS im stadtRAUMfrankfurt; Entgeltfrei

Next Level: Nachhaltig. Kompetent. Krisensicher.

Globale Krisen – Lokale Lösungen

NEU im Programm

Krisen, Konflikte und Unsicherheiten gehören längst zum Alltag: Migration, wirtschaftliche Instabilität und politische Spannungen stellen uns vor große Herausforderungen. Im Kurs entwickeln Sie konkrete Future Skills, um souverän, lösungsorientiert und zukunftsfit zu handeln. Ob Resilienz, kritisches Denken, nachhaltiges Handeln oder interkulturelle Kompetenz: Wir machen Sie stark für eine Welt im Wandel. Anhand der Sustainable Development Goals (SDGs) der Vereinten Nationen entdecken Sie, wie globale Herausforderungen durch lokale Initiativen angegangen werden können. Sie erhalten wertvolle Impulse, Werkzeuge und Strategien, um mehr Stabilität, Handlungssicherheit und Wirksamkeit in unsicheren Zeiten zu gewinnen.

0107-21 Marina Anastasia Bucur

Do, 18.00 – 20.00 Uhr, 14-tägig,
28. Mai – 25. Juni, 3x
VHS im stadtRAUMfrankfurt; Entgeltfrei

Taylor Swift: Radiosongs oder queer-feministische Lyrik?

Die poetische Welt einer Pop-Ikone

Taylor Swift bricht Musikrekorde, füllt die größten Stadien der Welt und begeisterte zuletzt mit ihrer ERAS Tour. Besonders Frauen und queere Personen zieht sie an. Während Hits wie „Shake It Off“ im Radio bekannt sind, schwärmen ihre Fans, die Swifties, von den tiefgründigeren Texten. Marco Linguri, queerer Swiftie und Philologe, lädt ein, gemeinsam in diese Texte einzutauchen und zu entdecken, wie viel queer-feministische Lyrik darin steckt. Ihr hört zusammen Songs, könnt Friendship Bracelets tauschen und vielleicht sogar herausfinden, wer Dorotheas Freund war. Dabei schaut ihr euch die Lyrik an und erhaltet Infos zur Literatur, die euch helfen, zu erklären, warum ihr Taylors Musik so liebt! € 3 Materialkosten für Bracelets.

0107-30 Marco Linguri

Mo, 18.00 – 20.00 Uhr, **13. Apr. – 11. Mai, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 42, Mat. Kosten € 3

Beyond Grammar: English for Real-World Interaction

Communicate Across Cultures (A2 and higher)

NEU im Programm

English is the global language of business, but it is often spoken differently to the way you learned it at school. In international teams, most

people are not native speakers, everyone has their own way of speaking English. This can lead to misunderstandings – not because of grammar, but because of cultural differences. In the course, which is aimed at participants with English skills above basic level, we focus on real-life communication, not perfection. You will learn to deal with different accents and styles, avoid common pitfalls and build confidence through clear, respectful interaction. Our goal is to help you communicate confidently and effectively with people from all over the world.

0107-32 Rudi Camerer

Sa + So, 09.00 – 12.00 Uhr, **14. März + 15. März, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 40

Resilient kommunizieren

Gelassen durch schwierige Gespräche

Gespräche können Energie rauben – durch Kritik, Missverständnisse oder Streit. Doch Kommunikation kann auch Kraftquelle sein. Im Kurs lernen Sie, schwierige Gesprächssituationen gelassen und wertschätzend zu meistern. Sie erkennen Ihre eigenen Stressmuster, setzen Ich-Botschaften statt Vorwürfe ein, nutzen gezielte Pausen und gehen souverän mit unterschiedlichen Kommunikationstypen um. Praxisnahe Übungen, Selbstreflexion und Austauschrunden geben Impulse für Alltag und Beruf. So gewinnen Sie Tools für mehr innere Stärke und eine Kommunikation, die Verbindung schafft, statt Energie raubt.

0107-34 Laura Fonzett

Mo + Di, 18.30 – 20.00 Uhr, **23. März + 24. März, 2x**
Online; € 22

Small Talk als Türöffner

Wie Small Talk-Gespräche gut gelingen

Small Talk wird oft als „belanglos“, „Zeitschwendung“ oder „anstrengend“ beschrieben. Dennoch spielt der Small Talk eine wichtige Rolle in unserer Gesellschaft. Er kann ein Türöffner in ungewohnten Situationen und Schlüsselfaktor für den beruflichen Erfolg sein oder eine gute Gelegenheit, mit Menschen Kontakt aufzubauen und Beziehungen zu knüpfen und zu festigen. Im Kurs beschäftigen wir uns damit, in welchen Situationen Small Talk sinnvoll oder sogar unabdingbar ist und welche Themen angemessen sind. Sie lernen Gesprächseinstiege kennen und können Hemmungen verringern. Egal, wie ausgeprägt Ihre Small Talk-Fähigkeiten sind, egal ob Sie eher extrovertiert oder introvertiert sind: Wir alle können Freude am Small Talk haben.

0107-36 D Laura Fonzett

Mo + Di, 18.30 – 20.00 Uhr, **02. März + 03. März, 2x**
Online; € 22

Auf Entdeckungsreise mit dem Bibelhaus ErlebnisMuseum

Feste dreier Weltreligionen

NEU im Programm

In Kooperation mit dem Bibelhaus ErlebnisMuseum finden die Kurse direkt vor Ort statt – inmitten originaler Exponate, begehrter Kulissen und interaktiver Stationen. Bei jedem Termin erkunden wir eine andere Etage der Ausstellung und lernen so das Bibelhaus Stück für Stück intensiver kennen. Die besondere Atmosphäre des Museums macht Geschichte greifbar und öffnet neue Perspektiven auf religiöse, kulturelle und gesellschaftliche Entwicklungen. So wird jeder Kurstermin nicht nur zum Lernerlebnis, sondern auch zur kleinen Entdeckungsreise durch das Haus.

Fastenzeit – Pessach – Ramadan

Was verbindet die christliche Fastenzeit, das jüdische Pessachfest und den muslimischen Ramadan – und worin unterscheiden sie sich? Bei einem Ausstellungsbesuch zur Lebenswelt in Israel und Palästina vor 2000 Jahren gehen wir den historischen Wurzeln von Fasten, Befreiung und Neubeginn nach. Dabei begegnen wir biblischen Erzählungen vom Auszug aus Ägypten ebenso wie frühchristlichen Traditionen und koranischen Überlieferungen zu Gemeinschaft und Solidarität. Im Austausch über religiöse Feste eröffnen sich neue Perspektiven auf die Vielfalt der Glaubenswelten und auf das, was Menschen seit jeher verbindet. Der Kurs schult die Fähigkeit, religiöse Narrative historisch einzuordnen und fördert Empathie im interkulturellen Dialog. In Kooperation mit dem BIMU Bibelhaus Erlebnis-Museum

0107-40 N.N.

Do, 17.00 – 19.00 Uhr, **19. März, 1x**
Treffpunkt: Bibelhaus ErlebnisMuseum; € 11

Die Bibel QUEER gelesen

Seit Jahrhunderten prägt die Bibel Glaubensvorstellungen, Kultur und Gesellschaft – doch welche neuen Perspektiven eröffnen sich, wenn wir sie queer lesen? Wir begeben uns auf eine spannende Reise durch biblische Texte und Geschichten und fragen: Welche Stimmen wurden überhört, welche Bilder von Geschlecht, Körper und Liebe sichtbar gemacht oder verborgen? Im gemeinsamen Austausch entdecken wir, wie eine queere Lesart die Vielfalt menschlicher Erfahrungen in den Vordergrund rückt. Dabei geht es nicht nur um theologische Impulse, sondern auch um die Frage, wie Bibelauslegung heute zur Anerkennung und Sichtbarkeit queerer Lebensweisen beitragen kann. So eröffnet sich ein neuer Zugang zu einem alten Buch – kritisch,

kreativ und ermutigend.

In Kooperation mit dem BIMU Bibelhaus Erlebnis-Museum

0107-41 N.N.

Do, 17.00 – 19.00 Uhr, **23. Apr., 1x**
Treffpunkt: Bibelhaus ErlebnisMuseum; € 11

Schawuot – Opferfest – Pfingsten

Welche Gemeinsamkeiten bestehen zwischen dem jüdischen Schawuot, dem muslimischen Opferfest und dem christlichen Pfingstfest – und was unterscheidet sie? Beim Ausstellungsbesuch zur Lebenswelt in Israel und Palästina vor 2000 Jahren erschließen wir historische und religiöse Hintergründe: vom jüdischen Wochenfest, das an die Gabe der Tora erinnert, über die Erzählungen von der Ausgießung des Heiligen Geistes bis hin zu den islamischen Überlieferungen zur Bedeutung des Opfers. Themen wie Gesetz und Offenbarung, Hingabe und Vertrauen, Geistkraft und Gemeinschaft rücken in den Blick. Der Kurs zeigt, wie unterschiedlich Religionen diese Erfahrungen gestalten – und zugleich, wie sie grundlegende Fragen menschlicher Sinnsuche verbinden.

In Kooperation mit dem BIMU Bibelhaus Erlebnis-Museum

0107-42 N.N.

Do, 17.00 – 19.00 Uhr, **21. Mai, 1x**
Treffpunkt: Bibelhaus ErlebnisMuseum; € 11

Trisha Donnelly im TOWERMMK Ist zeitgenössische Kunst immer politisch?

Raue Strukturen, verschiedene Marmorskulpturen, verwilderte Pflanzen und geheimnisvolle Formen: Die Werke von Trisha Donnelly wirken mystisch, verwegen und entziehen sich jeder eindeutigen Erklärung. Sie fordern dazu auf, sich ganz auf die eigene Wahrnehmung einzulassen. Im Workshop nähern wir uns der Ausstellung zunächst in einer Führung und kommen ins Gespräch über zeitgenössische Kunst. Kann sie für sich stehen oder ist sie immer automatisch politisch? Welche Rolle spielen Material und Zeit in Donnellys Werk? Mit diesen Fragen experimentieren wir anschließend praktisch mit eigenen Fotos und deren Bearbeitung. Der Workshop ist kostenfrei. Der Eintrittspreis für das Museum ist vor Ort zu entrichten. In Kooperation mit dem MUSEUM MMK FÜR MODERNE KUNST

0107-44 N.N.

Sa, 11.00 – 13.00 Uhr, **14. März, 1x**
Treffpunkt: TOWER MMK Taunusturm Museum für moderne Kunst; Entgeltfrei

Anzeige



Helfen lernen ohne sich selbst zu gefährden

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

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

Informationen zur Kampagne

STADT  FRANKFURT AM MAIN

Geschäftsstelle des Präventionsrates

Kurt-Schumacher-Straße 45
60313 Frankfurt am Main

Telefon 069 212-31476

Fax 069 212-31455

www.gewalt-sehen-helfen.de

Von Burma bis Big Brother – George Orwell lesen heute

Krieg, Kontrolle, Kolonialismus und globale Ungleichheit im Fokus

NEU im Programm

George Orwells Werk ist geprägt von der tiefen Auseinandersetzung mit Macht, Unterdrückung und gesellschaftlicher Verblendung. Seine Erfahrungen als Kolonialoffizier in Burma machten ihn zum scharfen Kritiker imperialer Herrschaft („Tage in Burma“). Im Spanischen Bürgerkrieg erlebte er, wie Ideale zerrieben werden („Huldigung an Katalonien“). „Auftauchen, um Luft zu schnappen“ ist eine persönliche Revolte gegen eine Welt im Umbruch. In „1984“ schließlich entwirft Orwell eine Vision totaler Kontrolle und zeigt wie Sprache und Überwachung zur Waffe werden – Themen, die weltweit alarmierend aktuell sind. Der Kurs verbindet Lesung, Vortrag und Diskussion – mit Blick auf strukturelle Ungleichheiten, damals wie heute.

0108-02 Reinhard Seibold

Do, 18.30 – 20.00 Uhr, 3-wöchentlich

05. März – 07. Mai, 4x

VHS Sonnemannstraße; € 40

Held:in deiner eigenen Identität

Empowerment-Workshop auf Basis Kreativen Schreibens

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

0108-03 Marco Linguri

Sa, 10.00 – 14.00 Uhr, **29. Aug. + 05. Sep., 2x**

VHS im stadtRAUMfrankfurt; Entgeltfrei

Afrika in den Medien – Wie ein Kontinent dargestellt wird

Von Katastrophenmeldungen zur differenzierten Sicht?

NEU im Programm

Lange dominierten Meldungen über Hunger, Krieg und Krisen die Afrikerichterstattung. Heute wird das Potenzial überbetont und das Bild erscheint vielfältiger – doch auch renommierte Korrespondent:innen bleiben nicht frei von Stereotypen. Der

Kurs hinterfragt gängige Afrikabilder und zeigt, wie koloniale Denkmuster bis heute nachwirken, während afrikanische Stimmen oft fehlen. Gesucht wird ein Bild Afrikas, das näher an der Realität ist: komplex, widersprüchlich, lebendig.

0108-05 Dr. Sylvestre Kouakou

Sa, 09.00 – 13.00 Uhr, **21. März – 25. Apr., 4x**

VHS Sonnemannstraße; € 80

Decode the Feed – Ein Werkzeugkasten für kluge Mediennutzung

Medien prägen unser Weltbild – oft auf problematische Weise. Im Kurs stärken Sie Ihre Future Skills: kritisches Denken, Medienkompetenz und gesellschaftliches Verantwortungsbewusstsein. Lernen Sie, einseitige Darstellungen in Nachrichten und Social Media zu erkennen und ihnen konstruktiv zu begegnen. In Übungen, Diskussionen und kreativen Labs analysieren Sie Bildsprache, Textmuster und algorithmische Einflüsse. So entlarven Sie versteckte Vorurteile und entwickeln ein geschärftes Bewusstsein für mediale Machtstrukturen. Sie reflektieren Ihre eigene Mediennutzung, üben souveräne Gegenrede und entwickeln Ideen für vielfältigere Inhalte. Der Kurs ist kein moralischer Zeigefinger, sondern ein alltagstauglicher Werkzeugkasten.

0108-06 Marina Anastasia Bucur

Di, 18.00 – 20.30 Uhr, **24. Feb. – 17. März, 4x**

Bethmannschule; € 58

NEU im Programm

Behinderung in Film und Fernsehen

Wege zu echter Diversität in Medienbildern

Erkunden Sie die Vielfalt von Behinderungsdarstellungen in Film und Fernsehen: Der Kurs zeigt, was diskriminierungssensible Repräsentation bedeutet, welche historischen Entwicklungen unsere heutige Bildsprache prägen und wie Diversität die Erzähwelt bereichern kann. Gemeinsam analysieren wir aktuelle Beispiele aus Serien, Kinofilmen und Streaming-Formaten: Wo verstecken sich Stereotype – und wie sehen gelungene Alternativen aus? Nach einem kurzen Vortrag und einer Szenenanalyse entwickeln wir in einer offenen Gesprächsrunde Ideen für ein inklusiveres Medienverhalten. Für alle, die ihr Medienverständnis erweitern möchten.

0108-07 Lea Magdalena Gockel

Fr, 18.00 – 20.00 Uhr, **19. Juni, 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 12

Transfeindlichkeit erkennen und sprachlich begegnen

Im Kurs setzen wir uns intensiv mit der Sprache rund um Transfeindlichkeit auseinander. Zu Beginn werden grundlegende queer-theoretische Begriffe erklärt. Wir gehen Ebene für Ebene vor und lernen, wie Transfeindlichkeit wirkt, wie sie erkennbar wird und wie wir sie sprachlich benennen können. Anhand von Beispielen aus Alltag und Medien arbeiten wir sowohl in Einzel- als auch in Gruppenübungen. Dabei erlernen Sie eine Methode, um Transfeindlichkeit zu identifizieren und aktiv dagegen vorzugehen.

Afrika neu sehen – differenziert und realistisch

Ich bin Sylvestre Kouakou, Ethnologe, Historiker und interkultureller Germanist. An der Goethe-Universität Frankfurt habe ich zu Afrikabildern in deutschsprachigen Medien seit der Dekolonialisierung promoviert. Zuvor habe ich in Côte d'Ivoire und Deutschland studiert und wurde mehrfach mit Stipendien ausgezeichnet.

Als Dozent am Institut für Ethnologie forsche und lehre ich zu Fragen von Kulturkontakten, Kolonialgeschichte und Stereotypen. Ich engagiere mich dafür, ein differenzierteres Bild Afrikas zu vermitteln. In meinen Kursen möchte ich gemeinsam mit Ihnen kritisch auf vertraute Afrikabilder schauen und Raum für neue Perspektiven öffnen.

Sylvestre Kouakou



Auch wenn wir mit Elementen aus Queer Theorie und Sprachwissenschaft arbeiten, ist keinerlei Vorwissen erforderlich. Alle wichtigen Grundlagen werden im Kurs vermittelt.

0108-08 Marco Linguri

Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, **25. Apr., 1x**
VHS im stadtRAUMfrankfurt; Entgeltfrei

Die Neue Rechte: Akteure, Ideologien, Strategien

Rechtsextreme Szenen, völkische Bewegungen, Reichsbürger und die sogenannte Neue Rechte prägen die politische Landschaft heute. Doch wie lassen sich Unterschiede erkennen, und warum ist Differenzierung wichtig? Darf man etwa eine Person, die bei einer Pegida-Kundgebung spricht, nicht als rechtsextrem einordnen, nur weil sie diese Bezeichnung ablehnt? Oder genügt es, Zeitungen wie „Junge Freiheit“ und „Sezession“ als Teil des rechtsextremen Spektrums zu verstehen, ohne sich mit ihren internen Debatten zu befassen? Der Kurs gibt einen Überblick über zentrale Vertreter:innen, Ideologien und Strategien der Neuen Rechten. Was unterscheidet sie von älteren rechten Bewegungen? Welche Inhalte stehen im Zentrum ihrer Politik, um Einfluss zu gewinnen? Welche Ansätze gibt es, ihr wirksam zu begegnen?

0108-10 D Awa Yavari

Di, 18.30 – 20.00 Uhr, **25. Aug. – 08. Sep., 3x**
Online; € 31

Fluchtursachen verstehen Globale Ungleichheit und unsere Verantwortung

Migration war ein zentrales Thema bei den letzten Wahlen – in Deutschland wie in vielen anderen europäischen Ländern. Doch selten wird dabei gefragt: Woher kommt Migration eigentlich? Was sind ihre Ursachen? Und worin besteht der Unterschied zwischen Flucht und Migration? Der Kurs geht diesen Fragen auf den Grund. Er bietet eine Einführung in die komplexen Ursachen von Flucht und Migration mit einem Fokus auf die Rolle Europas und der EU. Sie setzen sich kritisch mit politischen, wirtschaftlichen und ökologischen Faktoren auseinander, die Migration beeinflussen, und reflektieren ihre eigene Position innerhalb globaler Machtverhältnisse. Ziel ist es, ein differenziertes Verständnis für Fluchtursachen zu entwickeln und Handlungsmöglichkeiten im eigenen Umfeld zu erkennen.

0108-12 Mona Akrami

Mi, 18.30 – 20.30 Uhr, **12. Aug. – 26. Aug., 3x**
VHS im stadtRAUMfrankfurt; Entgeltfrei

Einbürgerung verstehen Der Weg zur deutschen Staatsangehörigkeit

Sie erhalten eine einfache und verständliche Einführung in das deutsche Staatsangehörigkeitsrecht. Im Kurs sprechen wir darüber, wer sich einbürgern lassen kann und welche Voraussetzungen es dafür gibt. Dazu gehören zum Beispiel die Dauer des Aufenthalts in Deutschland, Sprachkenntnisse, ein gesichertes Einkommen und ein klares Bekenntnis zur freiheitlich-demokratischen Grundordnung. Der Kurs findet in einfacher Sprache statt. Es gibt genügend Zeit für Fragen. Zudem erhalten sie Tipps und wichtige Anlaufstellen, die bei der Einbürgerung helfen können.

0108-14 Farnaz Nasiriamini

Di, 18.30 – 20.30 Uhr, **02. Juni, 1x**
VHS im stadtRAUMfrankfurt; Entgeltfrei

Dekolonisierende Praxis im Weltkulturen Museum

Was ist Dekolonisierung und warum müssen wir uns damit beschäftigen? Warum jetzt und am Weltkulturen Museum in Frankfurt? Als ein Ort, der mitten in der deutschen Kolonialzeit gegründet wurde und der über Jahrzehnte das Bild „der Anderen“ mitgeprägt hat, steht das Weltkulturen Museum heute vor der zentralen Aufgabe, dekolonisierende Prozesse zu unterstützen. Sie beschäftigen sich mit dem kolonialen Erbe des Museums, mit den aktuellen Restitutionsdebatten und reflektieren über koloniale Kontinuitäten in unser aller Alltag. Kursleitung: Julia Albrecht, Stephanie Endter und Leonie Männich.
Der Museumseintritt ist im Entgelt inklusive.
In Kooperation mit dem Weltkulturen Museum

Was macht das hier?

Wie und unter welchen Umständen sind Objekte ins Weltkulturen Museum gekommen? Zum Beispiel ein Zeremonialschild aus dem heutigen Kenia oder ein Kamm aus dem heutigen Kamerun? Im Workshop setzen Sie sich kritisch mit den Herkunfts- und Erwerbsgeschichten einzelner Objekte der Museumssammlung auseinander, die mit der Kolonialgeschichte in Deutschland verflochten sind. Sie diskutieren über die Bedeutung von Provenienz und Restitution und erarbeiten sich eine mögliche Haltung hierzu.

0108-16 N.N.

Do, 17.00 – 19.30 Uhr, **19. Feb., 1x**
Treffpunkt: Weltkulturen Museum; € 9

NEU im
Programm

NEU im
Programm



Wir suchen ehrenamtliche Lernbegleiter:innen

Ihre Tätigkeit

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

Themen können sein:

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

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

Gemeinsam stark

Wir, das Team Aktiv der AWO Frankfurt, schulen und begleiten Sie in Kooperation mit der Frankfurter VHS.

Sie haben Interesse? Sprechen Sie uns an:

Martina Scheer, Team Aktiv | AWO Kreisverband Frankfurt am Main e. V.

Telefon: 069 363 963 19-6

martina.scheer@awo-frankfurt.de

Mit Comics über alles reden?

Im Workshop erkunden Sie die Ausstellung „SHEROES. Comic Art from Africa“. Dabei stehen Themen wie Kolonialismus und Macht im Zusammenhang mit Wissen, Geschichtsschreibung und Erinnerungskultur im Mittelpunkt. Sie notieren Beobachtungen und Fragen in Verbindung mit den Werken in der Ausstellung, die wir in Gesprächen vertiefen.

0108-17 N.N.Do, 17.00 – 19.30 Uhr, **26. März, 1x**
Treffpunkt: Weltkulturen Museum; € 9**Karten, die mehr erzählen**

Es gibt Orte, die für uns individuell von großer Bedeutung sind. So auch für die Comic-Künstler:innen in der Ausstellung „SHEROES. Comic Art from Africa“. Nach einer Auseinandersetzung mit der Ausstellung überlegen wir uns, welche Orte das für uns sind und wie wir sie sichtbar machen können. Was braucht ein Ort, damit wir uns wohl fühlen? Wie navigieren wir Grenzen oder verbotene Wege? Was verändert sich, wenn wir an einem Ort bleiben oder ihn verlassen müssen? Gemeinsam erstellen wir Karten, um die besonderen Bedeutungen und unser Wissen über ein Gebiet festzuhalten.

0108-18 N.N.Do, 17.00 – 19.30 Uhr, **16. Apr., 1x**
Treffpunkt: Weltkulturen Museum; € 9**Die Anfänge des Reformjudentums im 19. Jahrhundert**

Das Reformjudentum entstand im Umfeld der jüdischen Aufklärung und wurde von den politischen Umbrüchen Mitteleuropas nach der Französischen Revolution entscheidend geprägt. Der Kurs beleuchtet sowohl die äußeren Rahmenbedingungen als auch die inneren Entwicklungen jüdischen Lebens in Deutschland. Dabei geht es um die Pluralisierung jüdisch-religiösen Denkens und der Praxis, die Verbürgerlichung jüdischer Lebenswelten sowie die Herausforderungen der Emanzipation. Auch fragen wir nach der Rolle jüdischer Frauen in diesen Entwicklungen. Der Kurs verbindet einen Vortrag mit dem gemeinsamen Lesen ausgewählter Quellen.

0108-20 Susanne Michal SchwartzDo, 18.30 – 20.00 Uhr, **12. März, 1x**
Bethmannschule; € 12**Antisemitismus im Alltag begegnen**

Im Kurs lernen Sie, Antisemitismus im Alltag zu erkennen und angemessen darauf zu reagieren. Der Kurs vermittelt die unterschiedlichen Erscheinungsformen von Antisemitismus seit dem 15. Jahrhundert. Neben der Wissensvermittlung liegt der Schwerpunkt auf praktischen Handlungsansätzen und Strategien, um Antisemitismus aktiv zu begegnen. Der Kurs fördert eine umfassende Sensibilisierung und vermittelt sowohl präventive als auch intervenierende Maßnahmen, um ihm wirksam entgegenzutreten. Durch interaktive Lehrmethoden werden Sie ermutigt, sich aktiv mit den erlernten Konzepten auseinanderzusetzen. Dies schließt die Diskussion und gemeinsame Reflexion über die individuelle Verantwortung sowie kollektive Handlungsmöglichkeiten ein.

0108-22 Awa YavariDo, 18.30 – 20.00 Uhr, **27. Aug. + 03. Sep., 2x**
VHS im stadtRAUMfrankfurt; Entgeltfrei**Zum Tag gegen antimuslimischen Rassismus**

Anlässlich des Tags gegen antimuslimischen Rassismus am 1. Juli laden das Amt für multikulturelle Angelegenheiten Frankfurt und die Volkshochschule Frankfurt am Main erneut zu einer Veranstaltung ins Stadthaus ein. Der 1. Juli erinnert bundesweit an Marwa El-Sherbini, die 2009 in Dresden aus antimuslimischem Hass heraus ermordet wurde. Ihr Tod steht stellvertretend für die Erfahrung vieler Muslim:innen, die täglich mit Diskriminierung, Ausgrenzung und Gewalt konfrontiert sind. Der Gedenktag ruft dazu auf, antimuslimischen Rassismus sichtbar zu machen und gemeinsam für eine offene und vielfältige Gesellschaft einzutreten.

0108-30 N.N.Mi, 18.30 – 20.30 Uhr, **01. Juli, 1x**
Stadthaus Frankfurt; Entgeltfrei**Was ist eigentlich Islam? Grundlagen**

Im Kurs lernen Sie Grundbegriffe des Islams, verschiedener Strömungen und wichtiger Punkte islamischer Geschichte kennen. Wir sprechen über das Leben des Propheten Muhammad (s.a.s.), den Koran und dessen Entstehungsgeschichte sowie Überlieferungen, wichtige historische Ereignisse und natürlich über muslimisches Leben in Deutschland heute. Lernen Sie mehr über den Islam und lernen Sie auch innermuslimische Vielfalt kennen! Keine Vorkenntnisse notwendig

0108-32 Marco LinguriSa, 11.00 – 15.00 Uhr, **15. Aug. + 22. Aug., 2x**
VHS im stadtRAUMfrankfurt; Entgeltfrei**Die Vorstellung der neuen Mitte-Studie 2025/26**

NEU im Programm

Die „Mitte-Studie“ der Friedrich-Ebert-Stiftung untersucht alle zwei Jahre demokratiegefährdende Einstellungen in Deutschland. Wir sprechen mit einer:em Herausgeber:in und Autor:in der neuen Studie, die im November 2025 erschienen ist, und geben im Rahmen der Veranstaltung einen Einblick in zentrale Ergebnisse. Anschließend wollen wir darüber ins Gespräch kommen, wie wir handlungsfähig bleiben können und wie das Vertrauen in die Demokratie gestärkt werden kann. In Kooperation mit der Friedrich-Ebert-Stiftung

0108-40 N.N.Do, 19.00 – 20.30 Uhr, **16. Apr., 1x**
Stadthaus Frankfurt; Entgeltfrei**Unsichtbar? Stimmen aus dem Exil**

Im Rahmen der Tage des Exils laden wir zu einer dreiteiligen Veranstaltungsreihe am 25.8., 27.8. und 1.9. ein. Unter der Moderation von Christian Setzepfandt werden Vorträge und Präsentationen geboten, ergänzt durch Lesungen von Till Lieberz-Groß. Im Fokus stehen Erfahrungen, Biografien und Stimmen queerer Exilant:innen, die aufgrund ihrer Identität, Haltung oder Lebensweise in die Emigration gedrängt wurden. Die Reihe macht sichtbar, wie eng Exil und Frankfurt miteinander verbunden sind – damals wie heute. In Kooperation mit Gegen Vergessen – Für Demokratie e.V.

NEU im Programm

Irmgard Keun – Schriftstellerin im Exil

Mit einem Blick auf ihren Roman „Vor Mitternacht“, der teilweise in Frankfurt spielt, werden Leben und Werk dieser bedeutenden Autorin beleuchtet.

0108-44 N.N.Di, 19.00 – 20.30 Uhr, **25. Aug., 1x**
Stadthaus Frankfurt; € 5**Flucht und Zuflucht in Frankfurt für Menschen mit HIV/AIDS**

Eine Spurensuche nach Geschichten von Betroffenen, die in den 1980er- und 1990er-Jahren in Frankfurt Schutz und Solidarität fanden.

0108-45 N.N.Do, 19.00 – 20.30 Uhr, **27. Aug., 1x**
Stadthaus Frankfurt; € 5

Frei sein!**Exilerfahrungen in der Bibliothek der Generationen**

NEU im Programm

Die „Bibliothek der Generationen“ ist ein künstlerisches Langzeit-Erinnerungsprojekt. Es wurde 2000 von Sigríð Sigurdsson ins Leben gerufen und wird bis 2105 vom Historischen Museum Frankfurt weitergeführt. Hier werden Lebensberichte gesammelt, viele berichten von Exil-Erfahrungen: Menschen, die ihr Zuhause freiwillig oder gezwungen verlassen mussten – zu verschiedenen Zeiten und an unterschiedlichen Orten. Warum haben sie das Exil gewählt? Wie erleben sie sich darin? Und wie gestalten sie ihr neues Leben? An drei Terminen (27.8., 30.8. und 3.9.) bieten wir Einblicke in diese Geschichten.

Die Kurse sind kostenfrei. Der Eintrittspreis für das Museum (€ 8/€ 4) ist jeweils vor Ort zu entrichten. In Kooperation mit dem Historischen Museum Frankfurt

NS-Exil: Spurensuche

Am ersten Abend stehen Verfolgte des NS-Regimes und ihre Wege ins Exil im Mittelpunkt. Dabei beleuchten wir sowohl Erfahrungen von Geflüchteten während des Holocausts und der NS-Zeit als auch Formen des „inneren Exils“ und die schwierige Suche nach einer neuen Heimat.

0108-47 N.N.Do, 17.00 – 18.30 Uhr, **27. Aug., 1x**

Treffpunkt: Eingang des Historischen Museums; Entgeltfrei

Frankfurt als Ort des Exils heute

Der zweite Abend richtet den Blick auf Menschen, die Frankfurt zu ihrem Ort des Exils gemacht haben – damals wie heute. Im Mittelpunkt stehen Lesungen und Gespräche mit Asal Khosravi und Lea Lustyková. Dabei geht es um Erfahrungen des Aufbrechens und Ankommens, um Brüche, Verluste und neue Chancen.

0108-48 N.N.So, 15.00 – 16.30 Uhr, **30. Aug., 1x**

Treffpunkt: Eingang des Historischen Museums; Entgeltfrei

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



Politik, Geschichte, Recht

Geschichte und Politik

Russland und Deutschland**Zwischen Kooperation und Konfrontation**

Die deutsch-russischen Beziehungen erscheinen als eine Reihe von Katastrophen mit nur wenigen Lichtblicken: Kalter Krieg und Entspannungspolitik, dt. Wiedervereinigung und Annäherungen nach 1991, erneuter Kalter Krieg und „Zeitenwende“. Welche Kräfte und Interessen sind für die Lichtblicke, welche für die Spannungen verantwortlich? Welche Rolle spielen dritte Mächte? Welche (Vor-)Urteile und (Feind-)Bilder prägen beide Seiten? Und: wie ließen sich die Beziehungen evtl. dauerhaft erträglich, vielleicht sogar partnerschaftlich gestalten? Den Schwerpunkt des Kurses bilden die Beziehungen der (neuen) Bundesrepublik zum (neuen) Russland nach 1991.

0701-02 Wulf-Diethard KislingFr, 19.00 – 21.00 Uhr, **20. Feb. – 20. März, 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 60

Lateinamerika im Umbruch

Gesegnet mit Naturschätzen, verschont von großen Kriegen, aber erschüttert durch Putsche und Interventionen ist Lateinamerika für einen Großteil seiner Völker bis heute nicht zu einem prosperierenden Kontinent geworden. Auf politische und soziale Fortschritte folgen häufige Rückschläge, und der Kontinent weist die höchste Ungleichheit unter allen Weltregionen auf. An einzelnen Beispielen aus Argentinien, Bolivien, Mexiko und Brasilien soll untersucht werden, wie einheimische Eliten und Militärs, soziale und indigene Bewegungen versuchen, ihre Interessen durchzusetzen. Geopolitische Betrachtungen zur Rolle der Großmächte – USA, China – schließen den Kurs ab.

0701-05 Wulf-Diethard KislingFr, 19.00 – 21.00 Uhr, **08. Mai – 29. Mai, 4x**

VHS Sonnemannstraße; € 48

**Geschichte vor Ort erleben
Frankfurt und die Tradition der
Kaiserkrönungen**

NEU im Programm

Frankfurt ist eine Stadt, die oft im Hier und Jetzt lebt. Und so ist die große Bedeutung der Stadt als Wahl und später auch Krönungsort der römisch-deutschen Kaiser bis 1792 vielen kaum bewusst. Dem wollen wir abhelfen. Eine Führung präsentiert die drei wichtigsten Orte dieser ehemaligen Spektakel, den Kaisersaal im Römer als Schauplatz der Krönungsmähler, den Markt als Weg des Krönungszuges und den Dom, indem Wahl und Krönung inszeniert wurden. Beginnen werden wir aber mit einem Besuch des Historischen Museums, das in einer eigens dafür eingerichteten Abteilung Erhellendes zu bieten hat.

Zusatzkosten: für den Museumseintritt (im Kurs zu zahlen).

Weitere Informationen: Der Kaisersaal im Römer kann kurzfristig wegen Veranstaltungen geschlossen sein.

0702-02 Thomas HuthSa, 14.00 – 17.00 Uhr, **07. Feb., 1x**

Treffpunkt: Foyer des Historischen Museum Frankfurt; € 18

Die Paulskirche – 175 Jahre Nationalversammlung und mehr

NEU im Programm

Frankfurts Paulskirche gilt zu Recht als Wiege der deutschen Demokratie. Aber auch die Vorgänger-Bauten mit unterschiedlichen Funktionen erzählen spannende Geschichten. Nach Zerstörung und Wiederaufbau war und ist die Paulskirche heute auch ein Denkmal für den demokratischen Neuanfang der jungen Bundesrepublik und der Ort richtungsweisender Reden zu wichtigen gesellschaftlichen Fragen. Im Rahmen einer Führung lernen wir nicht nur die Paulskirche kennen, wir besuchen auch die entsprechende Abteilung des Historischen Museums, und besuchen das Palais Thurn und Taxis, das zur Zeit der Versammlung Sitz des Deutschen Bundes war. Zusatzkosten: für den Museumseintritt (im Kurs zu zahlen).

Weitere Informationen: Die Führung endet am Palais Thurn und Taxis. Die Paulskirche kann kurzfristig wegen Veranstaltungen geschlossen sein.

0702-05 Thomas HuthSa, 14.00 – 17.00 Uhr, **23. Mai, 1x**

Treffpunkt: Foyer des Historischen Museum Frankfurt; € 18

Wir suchen Kursleiter:innen

Für den Themenbereich Politik, Geschichte, Recht suchen wir Kursleitungen. Gewünscht sind jeweils einschlägige Qualifikationen, Erfahrung mit heterogenen Lerngruppen und innovative, partizipative Unterrichtsmethoden im Bereich der Erwachsenenbildung.

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

Frankfurt im Mittelalter Rundgang durch die Innenstadt

NEU im Programm

Vor über 1200 Jahren zum ersten Mal urkundlich erwähnt, blickt Frankfurt jedoch auf eine weit ältere Siedlungsgeschichte zurück. Prähistorische und römische Funde können im Stadtmuseum (Historisches Museum Frankfurt) besichtigt werden. Reste mittelalterlicher Anlagen sind heute jedoch noch immer im Frankfurter Innenstadtbereich zu sehen und öffentlich zugänglich. Die Stadtführung bietet einen Einblick in die bewegte Geschichte und herausragende Rolle Frankfurts im Mittelalter und führt an (teilweise) erhaltenen Bauwerken vorbei.

0702-07 Dr. Gerit Schwenzer
Sa, 10.00 – 12.30 Uhr, **28. März, 1x**

Treffpunkt: Eingang des Historischen Museums; € 15

Frankfurt und Teilhabe

Gemeinschaftliches Wohnen Demokratie im Alltag üben – Entscheidungsfindung und demokratische Strukturen in Gruppen und Wohnprojekten

GESTALTE DEINE STADT

Demokratie im Alltag bedeutet, unterschiedliche Perspektiven zu verstehen und gemeinsam tragfähige Entscheidungen zu treffen. Methoden gelungener Kommunikation und Entscheidungsfindung können dabei Nähe, Zugehörigkeit und Gestaltungsräume fördern. Anhand von Beispielen aus gemeinschaftlichen Wohnprojekten schauen wir uns an, wie Mitbestimmung und Teilhabe praktisch umgesetzt werden und wie Entscheidungen über Räume, Regeln und Zusammenleben- und arbeiten gelingen. Erleben Sie, wie gemeinschaftlich gestaltete Lebensräume zu mehr Lebensqualität beitragen können. In Kooperation mit dem Netzwerk Frankfurt für gemeinschaftliches Wohnen e.V.

0703-00 Netzwerk Frankfurt für gemeinschaftliches Wohnen

Do, 18.30 – 20.30 Uhr, **19. Feb., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 13

Exkursion zum Wohnprojekt Kolle in Griesheim

Das Wohnprojekt Kolle ist seit Sommer 2025 bewohnt und versteht sich als Ort für gemeinschaftliches Leben und soziale Teilhabe. Besonders die Erdgeschossflächen eröffnen Möglichkeiten für den ganzen Stadtteil: Hier entwickelt der Verein BiBer „macht stark“ – Bildung, Beratung, Empowerment – ein vielfältiges soziokulturelles Angebot. Mitglieder des Vereins berichten, warum die Räumlichkeiten in Verbindung mit dem Verein eine wichtige Wirkung zur Stärkung des demokratischen Miteinanders im Stadtteil Griesheim darstellen und was ihre Pläne für sind. Die Teilnehmenden haben zudem die Gelegenheit, das fertiggestellte Wohnprojekt Kolle zu besichtigen und mit seinen Bewohner:innen ins Gespräch zu kommen.

In Kooperation mit dem Netzwerk Frankfurt für gemeinschaftliches Wohnen e.V. und dem Hausprojekt Kolle.

0703-01 Netzwerk Frankfurt für gemeinschaftliches Wohnen

Sa, 11.00 – 14.00 Uhr, **21. März, 1x**
Treffpunkt: Hausprojekt Kolle, Schöffenstr. 8B; 65933 Frankfurt am Main; € 15

Familienrat: Demokratie beginnt zu Hause

Demokratie fängt nicht erst bei der Stimmabgabe an der Wahlurne an, sondern überall da, wo wir gemeinsam leben und Bedürfnisse verhandeln. Auch in der Familie gibt es viele Möglichkeiten Kinder und Jugendliche selbstwirksam zu beteiligen. Wie ein Familienrat gestaltet und eingeführt werden kann, lernen Sie in diesem Kurs. Für Kinder im Alter von 10 bis 13 Jahren besteht die Möglichkeit, sich für einen entsprechenden Kurs am 28.02.26 anzumelden (Junge VHS, Kursnummer: 6711-31). So ist die Teilnahme als Familie möglich, aber nicht zwingend.

0703-09 Simone Beege
Sa, 10.00 – 13.00 Uhr, **21. Feb., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 18

Wohnzimmersgespräche ausrichten

Werden Sie Multiplikator:in für Gesellschaftsgestaltung

GESTALTE DEINE STADT

Sie möchten Menschen dazu verhelfen sich gesellschaftlich zu engagieren oder suchen Mitsstreiter:innen für eigene Ideen und Projekte? In diesem Workshop lernen Sie, wie Sie einen vertrauensvollen Rahmen schaffen können, in dem Menschen sich wohl fühlen, sich zu öffnen, Ideen zu äußern und Zuversicht zu tanken. Weiterhin erfahren Sie, wie Sie ein solches Wohnzimmersgespräch organisieren, welche Plattformen sich eignen, um zu aktiver Nachbarschaft aufzurufen und welche Materialien und Methoden Sie dabei unterstützen können.

Von der Idee zur Organisation, zum Kennenlernen bis hin zur Gesellschaftsgestaltung – gemeinsam erarbeiten wir den Zugang zum individuellen Vorgehen.

0703-10 Simone Beege
Sa, 10.00 – 13.00 Uhr, **07. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 18

Demokratie: Empathie und Zuhören üben

GESTALTE DEINE STADT

Demokratie lebt vom gegenseitigen Austausch. Wie aber kann dieser gestaltet werden, damit wir uns wirklich zuhören und nicht nur gegenseitig überzeugen wollen? In diesem interaktiven Workshop üben wir gemeinsam aktives Zuhören und wie man in Gesprächen Raum für Komplexität gibt und so wirklich auf Augenhöhe miteinander spricht. Die Frage-Techniken sind wissenschaftlich erprobt und helfen erwiesenermaßen die Qualität des Austauschs zu erhöhen. Sie gehen vor allem auf die amerikanische Autorin Amanda Ripley zurück, die sie in ihrem Buch „High Conflict: Why We Get Trapped and How We Get Out“ (2021) beschreibt.

0703-15 Simone Beege
Sa, 10.00 – 13.00 Uhr, **13. Juni, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 18

Archäologie

Kunstraub und Beutekunst in der Antike

Assyrer, Perser, Griechen, Römer – nahezu alle antiken Hochkulturen betrieben am Rande militärischer Auseinandersetzungen einen gezielten Kunstraub. Dieser war nicht selten mit einer gewissen Symbolik verbunden und hatte Methode. Selbst bei der Plünderung Roms durch die Vandalen 455 n.Chr. wurde

nicht sinnlos zerstört sondern gezielt geraubt. Der Vortrag zeigt die bedeutendsten Beispiele antiken Kunstraubes und erläutert spannend die Hintergründe. Am Ende steht ein Ausblick in die jüngere Geschichte und Gegenwart...

0705-02 Nord Mario Becker
Mo, 19.00 – 21.00 Uhr, **11. Mai, 1x**
Nordwestzentrum; € 12

Untergang des römischen Reiches

Es ist einer der wohl interessantesten Zeiträume der Weltgeschichte: das Ende der römischen Herrschaft im Westen des Römerreichs. Während sich Ostrom/Byzanz bis zur Eroberung durch das Osmanische Reich 1453 halten konnte, wurde die alte Hauptstadt Rom und die Provinzen im Westen zum Zuwanderungsgebiet germanischer Stämme. Der Vortrag erläutert die dramatische Geschichte zwischen 260 und 450 n. Chr., zeigt archäologische Funde und stellt die wichtigsten Schriftquellen vor...

0705-05 Nord Mario Becker
Mo, 19.00 – 21.00 Uhr, **18. Mai, 1x**
Nordwestzentrum; € 12

Die Kelten in Frankfurt: Das Heidetränk-Opidum – Exkursion

Die Kelten der späten Eisenzeit legten bereits stadtartige befestigte Siedlungen – sogenannte Oppida – an, lange bevor die Römer nach Hessen kamen. Das wenig bekannte Heidetränk-Opidum liegt direkt vor den Toren Frankfurts, und Reste davon sind heute noch zu sehen. Die Wanderung im Taunus führt durch den Wald zur und durch die Reste der Anlage, von der man einen Großteil des Rhein-Main-Gebietes überblicken kann. Auf dem Weg erfährt man Wissenswertes über die 2000 Jahre alte Anlage, aber auch über die Kelten und ihren Alltag ganz allgemein.

0705-07 Dr. Gerit Schwenzer
Sa, 11.00 – 14.00 Uhr, **18. Juli, 1x**
Treffpunkt: Taunusinformationszentrum Hohemark;
€ 18

Recht

Abendkurse für Schöffeninnen und Schöffen

Die Beteiligung ehrenamtlicher Richter in der Rechtspflege ist ein wichtiges Element des demokratischen Rechtsstaates. Sie bilden in diesem Sinne ein Bindeglied zwischen Staat und Bürger. Schöf-

finnen und Schöffen nehmen eine wichtige und verantwortungsvolle Aufgabe wahr. Der Kurs versteht sich als Weiterbildungen für amtierende Schöffeninnen und Schöffen. Es bleibt im Rahmen der Termine genügend Zeit Erfahrungen auszutauschen, Fragen zu stellen und sich kennen zu lernen. Auch an dem Amt Interessierte haben die Möglichkeit, sich hier einen ersten Einblick über die Tätigkeiten zu verschaffen. Der Referent war jahrelang Vorsitzender einer großen Strafkammer am LG Frankfurt. In Kooperation mit der Vereinigung für ehrenamtliche Richterinnen und Richter e.V. Landesverband Hessen (DVS).

Untersuchungs- und Strafhaf mit Strafvollstreckung

Es soll zunächst ein Überblick über die Untersuchungs- und Strafhaf gegeben werden (U-Haftgründe, Strafvollstreckung von rechtskräftigen Freiheitsstrafen, Aussetzung von Reststrafen zur Bewährung). Ob an einem Folgetag tagsüber ein Besuch einer JVA angeboten werden kann, ist auf Grund der aktuellen Situation noch nicht klar.

0706-02 Nord Klaus-Dieter Drescher
Mo, 19.00 – 21.00 Uhr, **27. Apr., 1x**
Nordwestzentrum; € 12

Religion, Philosophie, Weltanschauung

Religionen in Frankfurt

Religionen in Frankfurt

Warum gibt es so viele Religionen? Auf welchen Wegen suchen Menschen nach dem Göttlichen? Gibt es etwas, das alle Religionen vereint? Auf unserer Reise durch – und um Frankfurt herum – treffen wir auf kundige Expert:innen, die uns vom Judentum bis zum Islam, vom Buddhismus bis zum Hinduismus ihre Glaubensrichtungen erklären. Dabei lernen wir Gotteshäuser, Tempel und heilige Orte kennen, nehmen an religiösen Festen teil und erhalten Einblicke in verschiedene religiöse und kulturelle Traditionen. Ziel ist es, den Austausch zwischen Menschen verschiedener religiöser Traditionen zu fördern.

In Kooperation mit der Ev. Pfarrstelle für Interreligiösen Dialog in Frankfurt, dem Referat für den interreligiösen Dialog der Jüdischen Gemeinde Frankfurt,

Ratgeber Recht – informieren, verstehen, handeln!

Von der Kindheit bis ins hohe Alter ist unser Handeln durch alle Lebensabschnitte hindurch immer wieder an bestimmte Gesetzgebungen, Rechte und Pflichten gebunden. Hier erhalten Sie erste Orientierungshilfen und Sie können sich über die Rechtsfragen zu den jeweiligen Themen fachlich fundiert informieren lassen.

Wohnraummietrecht

Die Wohnung stellt die Lebensgrundlage für viele Menschen dar und deshalb besteht ein besonderer gesetzlicher Schutz im Wohnraummietrecht. Es soll ein Überblick über die rechtlichen Grundlagen des Wohnraummietrechts gegeben werden.

Im Kurs werden u.a. folgende Themen behandelt:

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

0706-05 Nord Heike Rath-Eidebenz
Sa, 09.30 – 17.45 Uhr, **20. Juni, 1x**
Nordwestzentrum; € 50

der Katholischen Erwachsenenbildung Frankfurt und dem Islamforum in Frankfurt e.V.

Rundgang durch die Westend-Synagoge

Verbunden mit einer Einführung in die Geschichte der Synagoge werden die Verbindungslinien zwischen Architektur und Liturgie, die Beziehungen zwischen Bauweise und Funktion als Gotteshaus aufgezeigt. Der Ablauf des Gottesdienstes wird erklärt und ein Einblick in die Struktur der jüdischen Gemeinde Frankfurt am Main gegeben. Bitte wegen der notwendigen Sicherheitskontrollen 15 Minuten vor Veranstaltungsbeginn eintreffen und keine Taschen oder sonstige Behältnisse mitbringen. Männliche Teilnehmer sollten bitte eine Kopfbedeckung mitbringen.

0800-02 Esther Ellrodt
Mi, 19.30 – 21.00 Uhr, **18. März, 1x**
Treffpunkt: Freiherr-vom-Stein-Str. 30; € 7



Jüdisches Friedberg – Ein Spaziergang durch 800 Jahre Stadtgeschichte

Die Geschichte der Jüd:innen in Friedberg ist nicht nur eine Geschichte von Unterdrückung, Verfolgung und Leid, sondern auch eine des Zusammenlebens von jüdischen und christlichen Menschen. Wussten Sie zum Beispiel, dass jüdische Friedberger:innen im Stadtrat vertreten, jüdische Kinder auf Friedberger Schulen gingen und die Hälfte der Spieler:innen des VfB Friedberg Jüd:innen waren? Und dass anlässlich der Neueinweihung der Synagoge die Glocken der Stadtkirche läuteten?

Sie sind eingeladen, auf kleinem Raum einen weiten Bogen zu spannen: vom Synagogenplatz über die Mikwe zum alten jüdischen Friedhof, vom Mittelalter über die Neuzeit bis zur Gegenwart.

In Kooperation mit der Gesellschaft für christlich-jüdische Zusammenarbeit Frankfurt e.V.

Zusatzkosten: Individuelle Anreise

0800-04 Roberto Fabian

So, 14.00 – 16.00 Uhr, **22. März, 1x**

Treffpunkt: Judengasse 20, 61169 Friedberg; € 21

Rundgang durch den Dom und die Alte Nikolaikirche

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

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

0800-07 Andrea Braunberger-Myers;

Dr. Stefan Scholz

Mi, 18.30 – 20.00 Uhr, **25. März, 1x**

Treffpunkt: Domvorhalle, Domplatz 1; € 7

Rundgang durch die Valide-Sultan-Moschee

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

nommen werden, wenn das entsprechende Umfeld fehlt?

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

0800-10 Yusuf Colak

Di, 18.00 – 19.30 Uhr, **07. Apr., 1x**

Treffpunkt: Eingang „Valide-Sultan-Moschee“, Kriegkstraße 45-49; € 7

Besuch des Tibethauses Deutschland

Als Kulturinstitut unter der Schirmherrschaft des XIV. Dalai Lama dient das Tibethaus Deutschland der Bewahrung und Vermittlung tibetischer Kultur. Es hat sich zur Aufgabe gemacht, die buddhistische Philosophie, Psychologie und Praxis, gestützt auf authentische indo-tibetische Quellen, Buddhist:innen und Nicht-Buddhist:innen zugänglich zu machen. Bei einem Rundgang durch das Tibethaus erfahren Sie einiges über Tibet und seine Kultur und lernen einen typischen tibetischen Meditationsraum kennen. Im Anschluss erwartet Sie eine Einführung in die tibetisch-buddhistischen Lehren und ein Austausch darüber, wie diese sich auf die moderne Welt anwenden lassen.

0800-12 Arbeitskreis Religionen in Frankfurt

Do, 18.00 – 20.00 Uhr, **07. Mai, 1x**

Treffpunkt: Tibethaus Deutschland; € 7

Religion und Spiritualität

Pilgern zu den Gewässern im Frankfurter Oberwald

Der Kraft des Wassers nachspüren

Pilgern bringt uns raus aus dem Alltag; das kann auch für einen Tag gelingen. Dabei werden ganz menschliche Grunderfahrungen erfahrbar: aufbrechen, zurücklassen, entdecken, bei sich sein, in Gemeinschaft sein.

Wir pilgern durch den Frankfurter Stadtwald unter dem Thema: Wasser – Lebenselixier. Wir erleben das Königsbrunnchen mit allen Sinnen, besuchen den „Vierwaldstätter See“ und brechen auf, zu weiteren Seen und Weihern. Spirituelle Impulse verschiedener Mystiker:innen und Denker:innen regen unterwegs immer wieder an, tiefer mit sich selbst in Kontakt zu kommen. Die Wegstrecke beläuft sich auf ca. 12 km als Rundweg.

0801-04 Elisabeth Buddeus-Steiff

So, 10.00 – 15.00 Uhr, **01. März, 1x**

Treffpunkt: Bushaltestelle – Bus M36, Frankfurt Hainer Weg; € 27

Pilgern auf dem Quellenwanderweg in Frankfurt

Inneren und äußeren Quellen begegnen

Unser Weg verläuft entlang zahlreicher Quellen, Brunnen und Borne vom Berger Rücken, über Seckbach und den Bergen-Enkheimer Hang. Zwischen durch halten wir inne und lassen uns inspirieren: Wasser das aus Gesteinsschichten nach oben dringt, sprudelt ohne Unterlass aus dem Boden. Reines, lebendiges Wasser, das erfrischt und manchmal sogar eine heilende Wirkung hat. Unterwegs erwarten uns spirituelle Impulse aus verschiedenen Religionen und Epochen. Pilgernd bewegen wir die Frage nach den eigenen Quellen, Kraftquellen im Leben. Dabei kommen wir auch durch Frankfurts kleinstes Naturschutzgebiet und an Frankfurts kleinstem Wasserschloß vorbei. Die Wegstrecke beläuft sich auf ca. 12 km als Rundweg.

0801-05 Elisabeth Buddeus-Steiff

Sa, 10.00 – 14.00 Uhr, **25. Apr., 1x**

Treffpunkt: Café Chokolino, Vilbeler Landstraße 82, 60388 Frankfurt; € 22

Dem Leben einen Sinn geben – mit und ohne Religion!

Wo kommen wir her? Wo gehen wir hin? Was hat tragende Bedeutung für mich?

„Der Sinn des Lebens besteht darin, dem Leben einen Sinn zu geben.“ Ganz im Sinne Victor Frankls gehen wir unabhängig von Religion oder Kultur auf Spurensuche nach unserem persönlichen Lebenssinn. Aktives Zuhören und empathisches Miteinander unterstützen die tiefere Auseinandersetzung. Impulse aus unterschiedlichen Glaubens- und Denkrichtungen öffnen unseren Horizont. Abschließend entwickeln und gestalten wir unser persönliches „Sinn-Board“. Ein vertrauensstärkender Raum für Menschen jeglicher Herkunft, Kultur und Religion. Zusatzkosten: € 3 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

0801-10 Marina Anastasia Bucur

Di, 18.00 – 20.30 Uhr, **21. Apr. – 30. Juni, 6x**

VHS im stadtRAUMfrankfurt; Entgeltfrei

Religion und Sozialismus

Obwohl oft als unvereinbar angesehen, teilen religiöse und sozialistische Bewegungen oftmals grundlegende Ziele wie die Überwindung von Armut und Unterdrückung sowie die Schaffung einer gerechteren Gesellschaft. Diese Bewegung des religiösen Sozialismus findet man nicht nur im Christentum. Bereits in der hebräischen Bibel verbinden Textstellen das Religiöse mit dem Sozialen, wie z.B. das

Gebot des Erlassjahres und der Nächstenliebe. Auch das Evangelium von Jesus mit seinem Engagement für die Armen sowie Teile der Paulusbriefe haben sozialistische Züge. In dieser Veranstaltung wird mit Hilfe biblischer und weiterer theologischer Texte über die Frage eines Zusammenhangs zwischen Religion und Sozialismus diskutiert.

0801-18 Helga Ranis
So, 10.00 – 13.00 Uhr, **19. Apr., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 24

Außereuropäisches Christentum

Das Christentum ist eine Weltreligion, die sich über den ganzen Globus erstreckt. Die außereuropäischen christlichen Gemeinschaften stellen eine bedeutende globale Präsenz dar und haben sich im Laufe der Geschichte vielfältig weiterentwickelt, an lokale Kulturen angepasst und teilweise auch eigene Theologien entwickelt, wie z.B. „das Evangelium der Bauern von Solentiname“ des nicaraguanischen Priesters und Dichters Ernesto Cardenal. In dieser Veranstaltung werden Formen des außereuropäischen Christentums aus allen Kontinenten vorgestellt.

0801-20 Helga Ranis
So, 10.00 – 14.00 Uhr, **10. Mai, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 31

Buddha, Du und Ich

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

Die Kunst des Loslassens

Loslassen wird meist verstanden als das Abgeben von Negativem, Belastendem oder Vergangenen, um inneren Frieden zu finden – ein Schritt hin zu Erleichterung, Ruhe und einem positiven Gefühl. Im Zen hingegen bedeutet Loslassen kein selektives Abwerfen, sondern das Nicht-Festhalten – an Gedanken, Gefühlen, Urteilen oder sogar an Vorstellungen von Frieden.

Der Vortrag spannt den Bogen vom alltäglichen Verständnis bis zu den vertiefenden Übungen des Zen und zeigt den Nutzen im täglichen Leben. Willy Kerntopp ist Lehrer des Rinzai-Zen leitet die Gruppe Alltagsgeist-Zen Offenbach

0802-02 Willy Kerntopp
Mi, 19.30 – 21.00 Uhr, **18. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 11

Die Rolle der Achtsamkeit in der Buddhistischen Lehre

In der Lehre des Buddha nimmt die Achtsamkeit, die Vergegenwärtigung des momentanen Erlebens und Handelns, eine zentrale Stellung ein. Im Vortrag erörtern wir die Bedeutung dieser Eigenschaft in der von Buddha gelehrtten Geistesschulung, die in Form von Meditationsübungen und Alltagsübungen praktiziert werden kann. Heute wird die achtsamkeitsorientierte Form der Meditation mit dem Begriff Vipassana bezeichnet und meist übersetzt als „Einsichtsmeditation“. Eine kurze Vipassana-Meditationsübung ist auch Teil des Vortrags, so dass Sie einen persönlichen Eindruck davon gewinnen können.

Falko Strenzke hat die Lehrerlaubnis für Vipassana-Meditation des Höchsth Ehrw. Ajarn Tong Sirimangalo in Wat Chomtong in Thailand erhalten. Er lehrt am thailändisch-buddhistischen Tempel in Dreieich.

0802-04 Falko Strenzke
Mi, 19.30 – 21.00 Uhr, **22. Apr., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 11

Einblicke in die Meditationspraxis des Einsichtsdialogs (Insight Dialogue)

Einsichtsdialog ist eine zwischenmenschliche Meditationspraxis zur Kultivierung von Achtsamkeit, Weisheit und Mitgefühl. Sie beruht auf den drei Grundlagen: meditative Qualitäten, die Weisheitslehren des Buddha und zwischenmenschliche Beziehungen. Wie unterscheidet sich diese Meditationspraxis von der Stillemeditation? Und wie kann sie uns helfen, inneren Frieden, Liebe, geistige Ruhe und Gesundheit zu entwickeln?

Lernen Sie eine Meditationspraxis kennen, die die Kraft der gegenseitigen Unterstützung nutzt und auch dann gut praktiziert werden kann, wenn wir viel beschäftigt und eingebunden sind in unserem Leben.

Bhante Rathmale Punnaratana ist Theravada-Mönch aus Sri Lanka. Er gründete dort das Karuna-Samadhi Hilfswerk und hält deutschlandweit Vorträge zum Buddhismus.

0802-06 Punnarathana Rathmale
Mi, 19.30 – 21.00 Uhr, **17. Juni, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 11

Philosophie

Geschichte der Philosophie

Wir erarbeiten eine Philosophische Mindmap, die uns Orientierung in der Masse an ideentheoretischen Strömungen und Positionen erlaubt. Zudem stellen wir uns auch der Frage, welche gesellschaftliche Rolle die Philosophie in der heutigen Zeit spielen kann; in einer Situation, in der die rasante Entwicklung der Naturwissenschaften aber auch neuartige gesellschaftliche und globale Umwälzungen uns vor ganz neue moralische und sinntheoretische Herausforderungen stellen. Da kann ein wenig Überblick nicht schaden!

Dieses Semester:

- Antike (Sokrates, Platon, Aristoteles)
- Hellenismus (Skeptizismus, Stoa, Epikureismus)
- Philosophie des Mittelalters (u.a. Frühe Neuzeit, Gesellschaftsvertrag bei Hobbes, Locke und Rousseau)
- Gottesbeweise (bei Anselm, Thomas von Aquin)

0910-02 Maria Müller-Hornbach
Mo, 19.30 – 21.00 Uhr, **13. Apr. – 04. Mai, 4x**
Online; € 38

Die größte Herausforderung unseres Lebens

Die Tatsache, dass unser Leben eines Tages endet, verdrängen wir oft ein Leben lang. Wir verstehen das Ende unserer Existenz als schlecht und fürchten uns. Aber wie gut ist diese Strategie? Nehmen wir uns damit nicht unerschwellig einen Teil unserer Freude und Lebensenergie? Der lebensfrohe hellenistische Philosophen Epikur hatte eine sehr einfache wie treffende Haltung zum Tod: „Er hat keine Bedeutung für uns, denn, wenn wir existieren, ist der Tod nicht anwesend, wenn aber der Tod anwesend ist, dann existieren wir nicht“. Über dieses antike Argument ist in der modernen Philosophie eine umfangreiche Debatte entfacht, mit der wir uns gemeinsam befassen und von der wir für unser persönliches Leben profitieren wollen.

0910-03 Maria Müller-Hornbach
Mo, 19.30 – 21.00 Uhr, **18. Mai – 08. Juni, 3x**
Online; € 29

NEU im Programm

Rätselhafte Heilung – Wunder an den Grenzen der Medizin

Filmabend und Diskussion

NEU im Programm

Für manche erstaunliche Heilungsgeschichte gibt es heute schon eine wissenschaftliche Erklärung. Aber noch immer bleiben auch unerklärliche Ereignisse bestehen, die die Forschung an den Grenzen der Medizin zu ergründen versucht. Ist es denkbar, dass Menschen gesundwerden, weil ihnen eine Ärztin oder ein Arzt die Hand auflegt? Ist es möglich, dass erkrankte Menschen in Träumen den Weg zu ihrer Genesung finden? Können Gebete Erkrankungen heilen? Wie groß ist die Macht von Geist und Seele in der Medizin? In Experimenten zeigt sich, dass der Geist, die Seele, das Bewusstsein bei Heilungen offenbar eine größere Rolle spielen, als bisher gedacht. Das wollen wir mit Neugierde und kritischer Reflektion besprechen.

0910-04 Joachim Faulstich
Di, 18.00 – 20.00 Uhr, **24. Feb., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 12

Psychologie

Frankfurter Psychoanalytische Freitagsrunde

Psychoanalyse und Antisemitismus

Seit dem 7. Oktober 2023, der eine deutliche Zunahme antisemitischer Vorfälle zur Folge hatte, stellt sich erneut und mit besonderer Dringlichkeit die Frage, wie der Antisemitismus zu erklären ist. Für die Psychoanalyse ist er seit ihren Anfängen ein Thema gewesen: Schon Sigmund Freud hat sich intensiv mit ihm auseinandergesetzt. Dieser Auseinandersetzung sowie dem islamischen Antisemitismus widmen sich die Vorträge.

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

Wissenschaftliche Leitung und Moderation: Dr. habil. Johannes Twardella, Dr. med. Friedrich Markert, Psychoanalytiker.

In Kooperation mit dem Frankfurter Psychoanalytischen Institut und Referent:innen. Akkreditierung beantragt bei der LPPKJP (Hess. Psychotherapeutenkammer).

„Warum dieser ewige Hass?“ Zu Sigmund Freuds Analyse des Antisemitismus

Zuerst wird ein knapper Überblick über Sigmund Freuds wechselvolles und gespanntes Verhältnis zu (seinem) Judentum gegeben. Bis in die 1930er Jahre finden sich nur wenige verstreute Äußerungen zum Antisemitismus. Erst unter dem Eindruck der „neuen Verfolgungen“ entwickelte Freud in seiner testamentarischen Schrift über den „Mann Moses“ in Verbindung von Religionsgeschichte und Psychoanalyse eine Theorie des Antisemitismus, die diesen als eine Funktion des real existierenden Christentums begreift.

Referent ist Priv.-Doz. Dr. Dr. Wolfgang Hegener. Er ist Psychoanalytiker und hat in Psychologie und Jüdischer Theologie promoviert und im Fach Kulturwissenschaft habilitiert. Zuletzt von ihm erschienen: Im Anfang war die Schrift. Sigmund Freud und die Jüdische Bibel (2023).

1001-02 Johannes Twardella
Fr, 18.45 – 21.00 Uhr, **06. März, 1x**
Online; € 12

Zum Islamischen Antisemitismus. Versuch einer psychoanalytischen Deutung

Der Vortrag gliedert sich in drei Teile: Zunächst gibt es einen Überblick über die Entwicklung des ambivalenten Verhältnisses zu Juden und dem Judentum im Islam. In einem zweiten Schritt wird auf den Stand der psychoanalytischen Reflexion über den islamischen Antisemitismus eingegangen. Der Schwerpunkt wird auf der Analyse von antisemitischen Äußerungen von Jugendlichen liegen. Der Vortrag endet mit der Frage nach den Schlussfolgerungen.

Referent ist Dr. habil. Johannes Twardella. Er ist Gymnasiallehrer und Privatdozent (Goethe-Universität Frankfurt/M.). Promoviert hat er mit einer religionssoziologischen Arbeit über den Koran, habilitiert hat er sich auf dem Gebiet der Unterrichtsforschung. Zuletzt erschien von ihm „Islam und Pädagogik. Studien zur Position des Lehrers im Islam“.

1001-06 Dr. med. Friedrich Markert
Fr, 18.45 – 21.00 Uhr, **22. Mai, 1x**
Online; € 12

Achtsamkeit und Selbstfürsorge

Viktor Frankl – Seine Zeit, sein Leben, sein Werk

„Wer um einen Sinn seines Lebens weiß, dem verhilft dieses Bewusstsein mehr als alles andere dazu, äußere Schwierigkeiten und innere Beschwerden zu

überwinden.“ Der österreichische Neurologe und Psychiater Viktor Frankl wurde während des zweiten Weltkrieges als Jude deportiert und überlebte vier Konzentrationslager. Seine Erfahrungen veröffentlichte er in dem Buch „...trotzdem ja zum Leben sagen! Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager“. Er begründete mit der Logotherapie und Existenzanalyse die dritte Wiener Schule der Psychotherapie. In ihrem Zentrum steht der Mensch als sinnsuchendes Wesen. Anhand Frankls Biographie werden wir einige Grundgedanken zur Sinnthematik entfalten und mit konkreten, praxiserprobten Hilfen zur Sinnfindung verknüpfen.

1003-02 Nord Dr. Robyn Handel
Mi, 18.00 – 21.00 Uhr, **25. Feb., 1x**
Nordwestzentrum; € 24

Focusing

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

Der Intuition des Körpers folgen: Anleitungen und Übungen zum inneren Dialog

Gerade in unsicheren Zeiten brauchen wir eine gute Verbindung zu unserer Intuition. Mit der Methode „Focusing“ halten wir inne und erforschen wohlwollend das eigene Erleben. Unsere Körpergefühle und Empfindungen zeigen uns den nächsten Schritt. Kleine Inputs zur Methode unterstützen den jeweiligen Prozess. In Paarübungen werden die Erfahrungen achtsam vertieft.

Dieses Angebot ist für alle, die mit sich selbst und anderen in authentischen Kontakt kommen möchten. Es ist kein Ersatz für Therapie. Jeder Abend behandelt einen anderen Aspekt, Anmeldungen für mehrere Abende sind ausdrücklich erwünscht, einzelne Termine können aber auch unabhängig voneinander gebucht werden. Die Veranstaltungsreihe findet in Kooperation mit der Chaja Stiftung statt.

1003-04 Jasminka Lesar
Di, 19.00 – 21.00 Uhr, **10. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

1003-05 Jasminka Lesar
Di, 19.00 – 21.00 Uhr, **24. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

1003-06 Rita Breitenbach
Di, 19.00 – 21.00 Uhr, **14. Apr., 1x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

1003-07 Rita Breitenbach
Di, 19.00 – 21.00 Uhr, **28. Apr., 1x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

1003-08 Jasminka Lesar
Di, 19.00 – 21.00 Uhr, **19. Mai, 1x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

1003-09 Rita Breitenbach
Di, 19.00 – 21.00 Uhr, **09. Juni, 1x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

1003-10 Rita Breitenbach
Di, 19.00 – 21.00 Uhr, **23. Juni, 1x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Focusing oder lernen, dem inneren Kompass zu vertrauen

Focusing kann einen Zugang zu unserem inneren Kompass eröffnen, der uns wichtige Hinweise zu einer stimmigeren und erfüllteren Lebensweise schenkt. Wir üben:

- freundlich mit unserem inneren Erleben in Beziehung zu treten
- ein sicheres Gefühl für „gut für mich, schlecht für mich“ zu entwickeln
- Verstand, Herz und Intuition im Sinne eines „sowohl als auch“ zu nutzen
- uns selbst zu vertrauen und authentisch zu sein

1003-11 West Jasminka Lesar
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **21. März, 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 44

Focusing oder den eigenen Glaubenssätzen auf der Spur

Wir alle tragen Konzepte oder Ideal-Vorstellungen in uns, die bestimmen, wie wir in die Welt und auf uns selbst schauen. Zum Teil sind diese bewusst, oft wirken sie jedoch „unsichtbar“ im Hintergrund. Wird ein solches Ideal zu mächtig, können innere Konflikte entstehen, die Ressourcen blockieren und sogar unsere realen Fähigkeiten und Eigenheiten als wertlos erscheinen lassen. Oft stehen dahinter Glaubenssätze, wie „Ich bin nicht gut genug“, „Andere wollen mir Böses“, „Ich bin zu alt, um noch aktiv zu sein“ u.v.m. Haben diese die Regie in unserem Leben übernommen, lassen sie uns nur auf diese eine „Wahrheit“ glauben. Mit der Methode Focusing spüren wir den in uns wirkenden Glaubenssätzen nach, um unser Blickfeld zu erweitern und Blockiertes wieder in Bewegung zu setzen.

1003-12 Rita Breitenbach
Fr, 18.00 – 20.00 Uhr, Sa, 10.00 – 17.00 Uhr,
08. Mai + 09. Mai, 2x
VHS Sonnemannstraße; € 55

Mindfulness-Based Strengths Practice (MBSP)

Mit Achtsamkeit den eigenen Charakterstärken auf der Spur

Das Mindfulness-Based Strengths Practice (MBSP) Programm verbindet die Praxis der Achtsamkeit mit Erkenntnissen der Positiven Psychologie. Acht Wochen beschäftigen Sie sich mit Ihren 24 Charakterstärken – etwa Neugier, Freundlichkeit oder Zuversicht – und erfahren, wie Sie diese gezielt im Alltag einsetzen können.

Der Kurs kann Sie dabei unterstützen, Ihre Ressourcen zu stärken, Resilienz aufzubauen, Beziehungen zu fördern und einen stabileren, ausgeglichenen Lebensstil zu entwickeln.

Durch Meditationen, Achtsamkeitsübungen und praxisnahe Methoden können Sie ein tieferes Verständnis für sich selbst gewinnen.

Das Angebot ersetzt keine Therapie.

1003-13 Ruth Laura Klaus
Di, 19.00 – 20.30 Uhr, **17. März – 26. Mai, 8x**
VHS Sonnemannstraße; € 94

Selbstmitgefühl – Kraft und Stärke für alle Herausforderungen

Ein stabiles Selbstmitgefühl kann in Zeiten von Unsicherheit und ständigem Wandel ein wichtiger Anker sein.

Durch Kurzvorträge, Reflexionen, praktische Übungen und Meditationen üben wir, „den inneren Kritiker“ zum Verbündeten zu machen, achtsam mit schwierigen Gefühlen umzugehen und die Beziehung zu uns selbst und anderen achtsamer zu gestalten. Selbstmitgefühl unterstützt uns dabei, einen gesunden Umgang mit psychosozialen Stress zu kultivieren. Ziel des Bildungsurlaubs ist es, einen bewährten Weg zu Selbstakzeptanz und innerer Stärke mit uns selbst zu erfahren und verstärkt im eigenen Leben zu kultivieren.

1003-14  **Sigrid Huth-Kitlikoglu**
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **09. März – 13. März, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

1003-15  **Sigrid Huth-Kitlikoglu**
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **15. Juni – 19. Juni, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 290

NEU im Programm

Raus aus dem Kopfkino – Wege zu Gelassenheit und Fülle

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

Da die Vorträge interaktive Elemente beinhalten, ist die Bereitschaft der Teilnehmenden unerlässlich, Mikrofon und Kamera einzuschalten.

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

In guter Beziehung zur eigenen Angst

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

1003-16 Wolfgang Schaub-Niederdraeing
Mi, 19.00 – 21.00 Uhr, **18. März, 1x**
Online; € 15

Trauma – Wahrnehmen, Akzeptieren, Heilen

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

1003-17 Wolfgang Schaub-Niederdraeing
Mi, 19.00 – 21.00 Uhr, **22. Apr., 1x**
Online; € 15

Gesunder Umgang mit den eigenen Ressourcen

Im Umgang mit den vielen Herausforderungen des Lebens ist ein bewusster Zugang zu den eigenen Ressourcen von grundlegender Bedeutung. Wir werfen einen Blick auf das, was uns stabil und gesund sein und bleiben lässt. Dazu erhalten wir einen Überblick über die unterschiedlichen Qualitäten verschiedener Ressourcen und erforschen unsere persönlichen Kraftquellen. Um den tagtäglichen Anforderungen auch langfristig gewachsen zu sein, erfahren wir, wie wir unsere Ressourcen pflegen, schützen und sogar erweitern können.

1003-18 Wolfgang Schaub-Niederdraeing
Mi, 19.00 – 21.00 Uhr, **20. Mai, 1x**
Online; € 15

Vom Denken zum Fühlen – vom Kopf ins Herz

Das Herz ist das erste Organ, das sich im Mutterleib nach der Zeugung entwickelt. Der erste Herzschlag ist nach 22 Tagen messbar. Das Herz ist nicht nur für die bloße Durchblutung des Körpers zuständig. Es hat auch eine 6000 Mal höhere elektromagnetische Kraft als das Gehirn. Das Herz steht für Liebe, Mitgefühl, Großzügigkeit, Vergebung und Heilung. In dieser Veranstaltung erfahren wir, wie wir uns bewusst mit diesem Kraftzentrum verbinden, den Geist beruhigen und die Innen- und Außenwelt befrieden können.

1003-19 Wolfgang Schaub-Niederdraeing
Mi, 19.00 – 21.00 Uhr, **17. Juni, 1x**
Online; € 15

Resilienztraining – so stärken Sie Ihre innere Kraft!

Täglich müssen wir uns neuen, teilweise belastenden Herausforderungen stellen – beruflich wie privat. Resilienztraining hilft, souveräner damit umzugehen. Vergleichbar mit unserem Immunsystem, das unseren Körper vor Krankheiten schützt, steht die Resilienz für das Immunsystem unserer Psyche. Dieses unterstützt uns im Umgang mit Stress, Belastungen und Krisen.

Durch eine Mischung aus einfachen Übungen und Kurzvorträgen erlernen Sie, Ihr Denken und Handeln aktiv zu gestalten, um so Ihre Energie produktiv einzusetzen und Herausforderungen souverän bewältigen zu können. Ziel ist es, Einsichten, Strategien und praxiserprobte Wege zu mehr Lebensfreude und Selbstbewusstsein zu vermitteln. Wichtiger Bestandteil ist die intensive Selbstreflexion.

Zusatzkosten: € 5 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

1003-20 Nord  Sabine Pütz
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **04. Mai – 08. Mai, 5x**
Nordwestzentrum; € 280

1003-21 Nord  Sabine Pütz
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **31. Aug. – 04. Sep., 5x**
Nordwestzentrum; € 290

Krisenfest – innere Freiheit in der Veränderung

Mit Hilfe von Impulsen aus der sinnorientierten Psychotherapie, Übungen und Reflexion erkunden wir einen bewussten Umgang mit Krisen und unseren Gestaltungsmöglichkeiten in der Krise.

Ob äußere oder innere Krisen, wir suchen sie uns in der Regel nicht aus. Sie entwickeln sich oder treten plötzlich ein und bringen Veränderung mit sich. Als Teil des Lebens tragen sie Potential zum inneren Wachstum in sich, sie fordern uns heraus. Doch bringen sie oft auch Unsicherheit und Angst mit sich, die unsere Gestaltungsfähigkeit blockieren können.

Wir wollen innere und äußere Dynamiken von Krisen beleuchten, Strategien für eine gute Selbstfürsorge kennenlernen und das Gestaltungspotential von Krisen wahrnehmen.

1003-24 Nord Dr. Robyn Handel
Mi, 18.00 – 21.00 Uhr, **18. März, 1x**
Nordwestzentrum; € 24

Selbstwert stärken – Essverhalten verändern

Unser Selbstwert beeinflusst sowohl, wie wir uns fühlen, als auch, wie und was wir essen. Wir erforschen die tiefgreifende Verbindung zwischen unserem Essverhalten und unserem Selbstwert und entdecken:

- warum Selbstkritik und Selbstzweifel häufig zu emotionalem Essen und Heißhunger führen
- wie ein starkes Selbstwertgefühl dabei hilft, gesunde Essensentscheidungen zu treffen
- wie ein stabiler Selbstwert den Weg zur natürlichen Gewichtsregulation ebnen kann
- wie kleine Veränderungen einen großen Unterschied machen – sowohl im Kopf als auch auf dem Teller.

Mit praktischen Übungen, ehrlichem Austausch und alltagstauglichen Impulsen stärken wir die Beziehung zu uns selbst und legen den Grundstein für ein gesundes Essverhalten sowie eine natürliche Gewichtsabnahme.

1003-28 Diana Grünler
Sa, 14.00 – 18.00 Uhr, **11. Apr., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 31

Sinnvoll und Resilient Freude und Sinn im Beruf (wieder-)entdecken

NEU im Programm

Sinn im Leben zu empfinden ist eine der sieben Säulen der Resilienz. Monotone Routinen, Zeitdruck, begrenzte Gestaltungsmöglichkeiten und fehlende Wertschätzung können im Berufsalltag jedoch zu einer tiefgreifenden Sinnkrise führen, unabhängig von der beruflichen Tätigkeit.

Dieser Bildungsurlaub bietet Ihnen aufbauend auf aktuellen Erkenntnissen der Arbeitspsychologie und Neurowissenschaft fundierte Ansätze, um:

- die Sinnhaftigkeit Ihrer beruflichen Tätigkeit systematisch zu reflektieren und neu zu verankern
- Ihre psychische Widerstandsfähigkeit zu stärken
- konkrete Stressbewältigungsstrategien für Ihren Arbeitskontext zu entwickeln

Im Fokus wird stehen, wie trotz begrenzter Ressourcen kleine Veränderungen bewirkt werden können. Zusatzkosten: € 5 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

1003-29  Marina Anastasia Bucur
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **13. Apr. – 17. Apr., 5x**
VHS im stadtRAUMfrankfurt; € 290

Hochsensibilität als Stärke leben

Spüren Sie sofort die Stimmung in einem Raum? Fallen Ihnen Details auf, die andere übersehen? Fühlen Sie sich in Menschenmengen schnell erschöpft?

Als hochsensibler Mensch besitzen Sie besondere Fähigkeiten: ausgeprägte Empathie, Detailwahrnehmung und tiefe Sinnesindrücke. Doch ohne das richtige Verständnis können diese Gaben manchmal zur Belastung werden. Selbstvorwürfe und das Gefühl des „Andersseins“ überwiegen.

Dieser Workshop zeigt Ihnen, wie Sie Ihre Hochsensibilität zur Stärke machen. Es erwartet Sie:

- Theoretisches Wissen rund um Hochsensibilität
- Praktische Beruhigungstechniken fürs Nervensystem, um Ängste und Selbstzweifel zu überwinden
- Schreibübungen, um den Zugang zur eigenen Intuition zu stärken
- Austausch in verständnisvoller Runde

1003-30 Julia Anna Richter
So, 10.00 – 15.00 Uhr, **19. Apr., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 31

Dem inneren Kind eine Heimat geben

Wir alle sehnen uns danach, angenommen und geliebt zu werden. In der Kindheit erworbenes Selbst- und Urvertrauen trägt uns als Erwachsene positiv durchs Leben. Frühkindliche Verletzungen jedoch prägen sich tief ein, wirken unbewusst auf unsere Beziehungen und hindern uns, unser volles Potential

NEU im Programm

zu leben. „Das innere Kind“ als die Summe aller Kindheitsprägungen ist der Schlüssel, um Vertrauen und Selbstliebe zurückzugewinnen. Es braucht eine Heimat in uns, damit wir alte Muster ablegen und zurückfinden zu den Quellen von Lebensfreude, Intuition und Selbstwirksamkeit. Neben theoretischen Impulsen liegt der Fokus auf praktischen Übungen zur Stärkung des reifen Erwachsenen-Selbst im Dialog mit dem inneren Kind.

Bitte mitbringen: ein Foto aus der Kinderzeit

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

1003-34 Nord Ulrike Blatter

Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, So, 10.00 – 16.45 Uhr,

25. Apr. + 26. Apr., 2x

Nordwestzentrum; € 84

Umgang mit (chronischen) Schmerzen

Mit Wissen, Achtsamkeit und Selbstfürsorge zu mehr Lebensqualität

Schmerzen, insbesondere chronische, können das Leben stark beeinflussen und zu einer verminderten Lebensqualität führen. In diesem Workshop erhalten Sie wertvolle Informationen und Einblick in praktische Techniken, um besser mit Schmerzen umgehen zu können.

Sie lernen, wie Sie Ihre Schmerzerfahrung anders wahrnehmen und akzeptieren können, anstatt ständig gegen den Schmerz zu kämpfen. Sie erfahren, wie Achtsamkeit, Entspannungsmethoden, Visualisierung und EFT (Emotional Freedom Technique) helfen können, dem Schmerz mit mehr Akzeptanz und Gelassenheit zu begegnen und die Schmerzintensität zu lindern.

1003-36 West Melanie Bianca Kropp

Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, 09. Mai, 1x

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 23

Die eigenen Bedürfnisse erkennen

Selbstwahrnehmung stärken & Bedürfnisse leben

Wie fühle ich mich? Was möchte ich gerade und was nicht? Oft ist es gar nicht so einfach, die eigenen Bedürfnisse klar zu erkennen und ernst zu nehmen. In diesem Workshop schaffen wir gemeinsam einen Raum für Reflexion und Austausch, der Ihnen helfen soll, sich selbst besser zu verstehen. Durch gezielte Fragen, Übungen und Gespräche können Sie lernen, Ihren Blick nach innen zu richten, Ihre Bedürfnisse bewusster wahrzunehmen und Ideen zu entwickeln, wie Sie diesen auch im Handeln zukünftig besser gerecht werden können.

Zusatzkosten: 3 € (im Kurs zu zahlen)

NEU im Programm

1003-40 Hilka Meißner

Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, 13. Juni, 1x

VHS Sonnemannstraße; € 38

Selbstwertschätzung

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

1003-41 Dr. Robyn Handel

Fr, 18.00 – 21.00 Uhr, 19. Juni, 1x

VHS Sonnemannstraße; € 24

Mit Grenzen Beziehung gestalten und erleben

Wurden unsere Grenzen durch schwierige, prägende Erfahrungen verletzt, ist durch diesen Mangel an Sicherheit viel Erregung und Anspannung in unserem Nervensystem und Organismus gespeichert. Dies kann unsere zwischenmenschlichen Beziehungen häufig beeinträchtigen.

Theoretische Inputs über die Wirkungen von Grenzen und Grenzverletzungen werden vermittelt. In Übungen vertiefen wir den Kontakt zu uns selbst und erforschen unsere Grenzen. Denn erst das Wahrnehmen der eigenen Bedürfnisse und Grenzen gibt uns Sicherheit und Vertrauen im Kontakt mit der Außenwelt. Der Fokus liegt auf der Selbstregulation autonomer Erregung, dem Verständnis eigener Gefühle und dem Mut, Grenzen zu ziehen und gleichzeitig die Verbindung zu einem Gegenüber zu halten.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial

1003-42 Ulrike Blatter

Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, So, 10.00 – 16.45 Uhr,

20. Juni + 21. Juni, 2x

VHS Sonnemannstraße; € 84

Die Weisheit der Wildnis

Natürliche Selbststärkung für Krisenfestigkeit

Hier steht die Natur als Quelle für Ruhe, Klarheit und Inspiration im Mittelpunkt. Sie lernen Methoden der Achtsamkeit in der Natur sowie Elemente des Natur-Mentaltrainings kennen und erfahren, wie diese Ihre persönliche und berufliche Entwicklung unterstützen können. Durch theoretische Impulse, Reflexion und praktische Übungen im Freien erkunden Sie Ihre Ressourcen, klären Ihre Werte und

stärken Ihre Haltung. Die Natur wird so zum Resonanzraum für Selbstwahrnehmung und Verbundenheit – und zu einer erfahrbaren Lebensgrundlage, die es zu schonen gilt. Bitte beachten: Tägliches „Draußen-sein“ ist wesentlicher Bestandteil des Programms!

Zusatzkosten: € 5 für Material (im Kurs zu zahlen), um eine Spende vor Ort für eine extern gebuchte Wald-Führung wird gebeten.

1003-43 Michaela Dalchow

Mo – Fr, 09.00 – 16.20 Uhr, 06. Juli – 10. Juli, 5x

Naturfreundehaus Hexenloch Bad Vilbel; € 280

Persönlichkeitsentwicklung und Selbstmanagement

Neuropsychologie der Haltung

Wie Werte, Humor und Resilienz unseren Berufsalltag prägen

NEU im Programm

In einer Zeit, die von hohem Druck und komplexen Herausforderungen geprägt ist, wird unsere innere Haltung zum entscheidenden Erfolgs- und Gesundheitsfaktor. Doch was genau ist Haltung? Wie entsteht sie im Gehirn? Und vor allem: Wie können wir sie aktiv gestalten, um auch unter Stress handlungsfähig, authentisch und gesund zu bleiben?

Wir tauchen ein in die faszinierende Welt der Neuropsychologie und erfahren, wie Werte, Humor und Resilienz zusammenwirken und unseren beruflichen Alltag prägen. Wir entschlüsseln neuronale Muster, die hinter Stressreaktionen und motivationsraubenden Denkfällen liegen und lernen sie zu beeinflussen. Für alle, die mehr Gelassenheit, Stabilität und Freude in Arbeitsleben und Alltag suchen!

Zusatzkosten: € 5 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

1006-01 Marina Anastasia Bucur

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

VHS im stadtRAUMfrankfurt; € 290

„Lass los, was Dich runtermacht“

Mehr Energie und Selbstvertrauen durch positives Denken und Loslassen

Oft bleiben wir an Gedankenmustern, Menschen und Situationen hängen, die uns nicht guttun sowie Energie und Kraft nehmen. Aus Pflichtbewusstsein, der Angst, den anderen zu verletzen oder der Selbst-Abwertung unserer Person heraus, nehmen wir sogar wiederkehrende schwierige Situationen, Kränkungen und Verletzungen in Kauf. Die damit verbundene dauerhafte Belastung führt zu einem „uns klein machen“, zu Mutlosigkeit, mangelndem

Vertrauen in unsere Fähigkeiten und zur Zurücknahme unserer Bedürfnisse. Im Kurs lernen wir Wege und Möglichkeiten kennen, Selbstvertrauen, positiven Selbstwert und Selbstbewusstsein zu stärken und dadurch neue Kraft und Energie zu schöpfen.

1006-06 West Dr. Reinhard Müller
Sa, 09.00 – 15.30 Uhr, **07. März, 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 40

Wie wir ticken – Spannendes Wissen aus der Hirnforschung

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

Bedienungsanleitung fürs Gehirn

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

1006-10 Marina Anastasia Bucur
Fr, 18.00 – 20.00 Uhr, **20. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 13

Wie unser Denken unser Fühlen bestimmt

Ich denke, also bin ich – sagte Descartes. Wäre zu seiner Zeit bekannt gewesen, was die Hirnforschung heute belegt, hätte er vermutlich gesagt: Ich denke, also fühle – also bin ich.

Was sind Gefühle überhaupt? Wie und wo entstehen sie? Was machen sie mit uns – positiv wie negativ? Wie bestimmen sie unser Leben und Erleben? Wie können wir sie beeinflussen? Und vor allem: Was haben sie mit unserer Kultur und damit auch mit unserem Denken zu tun?

Der Vortrag erläutert anschaulich und auch für Laien nachvollziehbar, wie groß der Einfluss unserer Art zu denken und zu sprechen auf unser körperlich-seelisches Befinden ist und vermittelt Techniken, mit deren Hilfe wir unsere Gedanken, unsere Sprache und damit unsere Gefühle positiv gestalten können.

1006-11 Marina Anastasia Bucur
Fr, 18.00 – 20.00 Uhr, **24. Apr., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 13

Sprache als Werkzeug zur aktiven Hirngestaltung

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

1006-13 Marina Anastasia Bucur
Fr, 18.00 – 20.00 Uhr, **29. Mai, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 13

Wie Humor unser Denken (wieder) in Fluss bringen kann

Vor dem Säbelzahn tiger zu fliehen oder in Kampfmodus zu treten mag vor einigen Tausend Jahren noch geholfen haben, Stresssituationen zu entkommen. Heute benötigen wir im Umgang miteinander üblicherweise andere Lösungen. Wittert unser Nervensystem Gefahr, greift es jedoch nach wie vor schnell auf die alten Überlebensstrategien zurück.

Wie finden wir zurück in ein entspanntes Nervensystem? Eine Möglichkeit, die vielfach in kritischen und auch politischen Situationen ihre Wirkkraft bewiesen hat, ist der Humor! Lachen hat direkten Einfluss auf Gehirn, Nervensystem und unsere Kapazität, Lösungen zu finden. Der Vortrag erläutert, wie Lachen auf unser Gehirn wirkt und wie es hilfreicher Begleiter gegen Stress in unserem Alltag werden kann.

1006-14 Marina Anastasia Bucur
Fr, 18.00 – 20.00 Uhr, **05. Juni, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 13

Von der Palme runterkommen

Stärken Sie Ihren Vagusnerv, finden Sie Ihr inneres Gleichgewicht

Der Vagusnerv hat einen großen Einfluss auf unser Wohlbefinden. Ist er geschwächt, kann dies Auswirkungen auf unsere Gesundheit haben. Der berufliche und private Alltag ist oft voller Beschleunigung, Reizquellen und Einladungen, in die Überlastung zu gehen. Im Zustand erhöhter Alarmbereitschaft

angelangt, können schnell unsere Sozialkontakte leiden und sich chronische körperliche und psychische Symptome manifestieren.

Erwerben Sie theoretisches Wissen und erlernen Sie einfache Strategien, die helfen können, Ihren Entspannungsnerv (Vagus) zu aktivieren, mit dem Ziel, Psyche und Körper zu beruhigen und wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

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

1006-15 Roxana Lazarides
Sa, 10.30 – 17.30 Uhr, **21. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 44

Ruf nach Veränderung

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

Bitte mitbringen: Schreibmaterial (auch gerne Buntstifte)

1006-16 Petra Baltes
So, 11.00 – 17.00 Uhr, **22. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 38

Gelassenheit beginnt im Kopf

Abschalten und Entspannen statt Grübeln und Kopfkino

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

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

1006-19 West Dr. Reinhard Müller
Sa, 09.00 – 15.30 Uhr, **28. März, 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 40

Optimismus – mehr als rosarote Brillen Mit Zuversicht und Werten die eigene Resilienz stärken

NEU im Programm

Optimismus bedeutet nicht, alles schönzureden, sondern auch in schwierigen Zeiten handlungsfähig und zuversichtlich zu bleiben. In diesem Kurs erhalten Sie Impulse aus der Resilienzforschung und der Positiven Psychologie, ergänzt durch Wertearbeit und praktische Übungen. Ziel ist es, die eigene Haltung zu reflektieren, innere Ressourcen zu entdecken und zu stärken – für mehr Klarheit, Stabilität und Gelassenheit im Alltag. Der Kurs richtet sich an alle, die ihre seelische Widerstandskraft bewusst fördern möchten.

1006-20 Maximilian Heckel
Sa, 10.00 – 14.00 Uhr, **11. Apr., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 27

„Toxische Weiblichkeit“ Was weibliche Sozialisierung mit uns macht

NEU im Programm

„Toxische Weiblichkeit“ bezieht sich auf das gleichnamige Buch von Sophia Fritz und meint bestimmte weibliche Verhaltensmuster, die patriarchale Strukturen und vorhandene Machtverhältnisse stärken – oft im Deckmantel von Fürsorge, Nettigkeit oder Harmonie. In diesem Workshop schauen wir uns diese Denk- und Verhaltensweisen genauer an, reflektieren uns selbst in diesem Kontext und nutzen dafür die fünf beschriebenen Prototypen der Autorin: das gute Mädchen, die Powerfrau, die Mutti, das Opfer, die Bitch.

Zusatzkosten: € 3 (im Kurs zu zahlen)

1006-24 Hilka Meißner
Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, **18. Apr., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 38

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

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

1006-27 Gabriele Gierath
Sa, 14.00 – 17.00 Uhr, **25. Apr., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 24

Mich mit meinen Stärken überzeugend präsentieren

Wenn Sie Ihre Ideen und Leistungen gut darstellen können, strahlen Sie verbal und nonverbal Kompetenz und Autorität aus. Sie wirken souverän und überzeugend. Damit Ihnen dies gelingt, bedarf es der Fähigkeit, Aufmerksamkeit zu erzielen und zu halten. Worauf es dabei ankommt, erfahren Sie in diesem Kurs.

In Theorie und Praxis lernen Sie,

- den besonderen Wert Ihrer Persönlichkeit und Ihres Angebots zu erkennen
- sich überzeugend zu präsentieren
- Menschen durch Ihre Präsenz und Ausstrahlung für sich zu gewinnen
- die Erwartungen Ihres Gegenübers in Erfahrung zu bringen

Wir experimentieren mit Kurzauftritten und 60-Sekunden-Präsentationen.

1006-30 Nord Roxana Lazarides
Sa, 11.00 – 18.00 Uhr, **09. Mai, 1x**
Nordwestzentrum; € 44

Psychologie der Entscheidungen

Für alle, die sich nicht entscheiden können

Pommes oder Bratkartoffeln? Joggen gehen oder lieber auf der Couch bleiben? Den Job annehmen oder lieber weitersuchen? In einer Welt, die von ständigen Wahlmöglichkeiten geprägt ist, ist es entscheidend zu verstehen, wie wir Entscheidungen treffen und nicht zuletzt treffen könnten. Dieser Workshop vermittelt Wissen über die tieferen Mechanismen hinter unseren Entscheidungsprozessen. Wir durchleuchten die Bauch-Kopf-Metapher und wollen herausfinden, wie viel Wahrheit wirklich in dieser mystischen Verbindung zwischen Instinkt und Logik steckt. Wir lernen effektive Tools kennen, die helfen können, kleine sowie große Entscheidungen selbstbewusster und mit einem guten Gefühl zu treffen.

1006-31 Aleksandra Petrova
So, 10.00 – 17.30 Uhr, **10. Mai, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 53 / max. 8 TN

Lebens-Zeit

Wohin so schnell und warum?!

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

Hier wollen wir dem Phänomen der Zeit in unserem Leben nachgehen. Wir haben „zu wenig Zeit“, aber wofür? Was bedeutet „Zeit sparen“ und wie können wir eigentlich „Zeit verlieren“? Manchmal

scheint die Zeit zu rasen, manchmal zieht sie sich ins Unendliche. Mit Hilfe von Impulsen und konkreten Übungen werden wir unseren Zeit-Sinn schärfen und Ansätze für einen bewussteren Umgang mit unserer (Lebens-)Zeit kennenlernen.

1006-32 Dr. Robyn Handel
Mi, 18.30 – 21.30 Uhr, **27. Mai, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 24

Medienpsychologie im digitalen Zeitalter

Individuelle und gesellschaftliche Auswirkungen von Mediennutzung und -rezeption

NEU im Programm

Medien sind allgegenwärtig und beeinflussen, wie wir denken, fühlen und handeln. In diesem Bildungsurlaub geht es darum, die psychologischen Wirkmechanismen von Social Media, Algorithmen und klassischen Medien zu verstehen und deren Wirkung kritisch zu reflektieren. Sie analysieren, wie Medien unsere Wahrnehmung prägen, welche Interessen hinter Inhalten stehen können und wie manipulative Techniken funktionieren. Durch interaktive Übungen und Diskussionen entwickeln Sie Strategien, um Medien bewusster im Beruf wie auch im Privaten einzusetzen. So gewinnen Sie Souveränität im Umgang mit der Informationsflut. Ein Kurs für alle, die verantwortungsvoll und selbstbestimmt in einer multimedial geprägten Welt handeln möchten.

1006-35 Marina Anastasia Bucur
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **15. Juni – 19. Juni, 5x**
VHS im stadtRAUMfrankfurt; € 290

Einfach souverän: Persönlichkeitsentwicklung für Frauen

Herausforderungen in Beruf, Gesellschaft und Alltag bewusst begegnen

Um im Beruf und Alltag souverän mit unterschiedlichen Situationen und Menschen umgehen zu können, lohnt es, den eigenen Horizont zu erweitern und sich selbst zu reflektieren.

Wir befassen uns mit ...

- der Entstehung der eigenen Persönlichkeit
- Rollenmustern und deren Einfluss auf die Arbeitswelt
- den eigenen Stärken und Entwicklungspotenzialen
- den Hintergründen von Verhaltensmustern

Lernen Sie, sich selbst bewusster wahrzunehmen und zu reflektieren sowie übergeordnete Strukturen zu erkennen. So fällt es Ihnen künftig umso leichter, souverän zu agieren.

1006-40 Nord ☒ ☒ Regina Siepelmeyer
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **22. Juni – 26. Juni, 5x**
Nordwestzentrum; € 290 / max. 10 TN

Biographie in der Lebensmitte

Dem roten Faden im eigenen Leben auf der Spur

Leben ist immer live geschaltet. Wir stecken mitten drin und benutzen alles, was uns zur Verfügung steht, um es zu gestalten. Doch ist es zufällig oder folgt es einem tieferen Sinn?

Wir treten einen Schritt zurück und lassen unser bisher entstandenes Lebensbild auf uns wirken: Von meinem jetzigen Standpunkt aus gesehen, wie hat sich mein Leben entfaltet? Gibt es einen roten Faden? Was hat mich geleitet?

Mit diesen wertvollen Aspekten blicken wir dann in die Zukunft: Was möchte sich noch mehr entfalten? Welche Bereiche möchte ich besonders gestalten? Wie und wofür möchte ich mich einsetzen? Mittels der wertorientierten Biographiearbeit folgen wir dem roten Faden unseres Lebens und entdecken auf kreativen Wegen neue Perspektiven.

1006-42 Dr. Robyn Handel
Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, **13. Juni, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 40

Lebe Deine Talente

Mit spielerischer Freude das eigene Potenzial erweitern

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

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

Bitte mitbringen: Schreibmaterial (auch gerne Buntstifte)

1006-45 Petra Baltes
So, 11.00 – 17.00 Uhr, **28. Juni, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 38

Die Kunst der Emotionsregulation

Vom klugen Umgang mit Gefühlen

Lernen Sie sechs Strategien kennen, die Sie emotions- und situationsübergreifend nutzen können, um mit unangenehmen Gefühlen zurechtzukommen. Die Strategien sind wissenschaftlich fundiert

und stammen überwiegend aus der Verhaltenstherapie. Theorie und Praxis sollen im Wechsel dabei helfen, die grundlegenden Konzepte zu verstehen und die Strategien, Taktiken und Techniken später im Alltag anwenden zu können. Es können auch persönliche Anliegen thematisiert werden, die mithilfe der entwickelten Toolbox in Einzel- und Gruppenübungen am Ende beleuchtet werden. Die Wissensvermittlung und -aneignung im Kurs ist sehr hoch, sodass ein gewisses Interesse an theoretischen Konzepten von Vorteil ist.

1006-48 Lorenz Kraft
Sa, 09.00 – 17.00 Uhr, **04. Juli, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 48

Kommunikation und Beziehung

Gefühlscafé: Raum zum Innehalten, Reinspüren und Teilen

Hier steht das Teilen von Gefühlen im Mittelpunkt: In einem moderierten, vertrauensvollen Austausch hören wir wertfrei zu und gewinnen so Einblicke in uns selbst und andere.

In unserer schnelllebigen Gesellschaft fehlt es oft an Begegnungen, in denen nicht kopfgesteuerte Debatten dominieren, sondern wir unsere gemeinsame Basis entdecken: unsere Gefühle und Bedürfnisse. In diesem geschützten Setting entstehen schnell Vertrauen und Mut, auch mit Andersdenkenden in Kontakt zu treten. Diese zwischenmenschliche Verbindung stärkt unsere Widerstandsfähigkeit, gegenseitigen Respekt und den sozialen Zusammenhalt. Ideal für alle, die emotionale Resilienz und echte Gemeinschaft innerhalb der Herausforderungen unserer Zeit suchen.

Jeder Termin nimmt ein anderes Thema in den Fokus und kann separat gebucht werden.

Meinungsfreiheit

1010-02 Daniela Moroz
Sa, 10.00 – 12.30 Uhr, **21. Feb., 1x**
VHS im stadtRAUMfrankfurt; Entgeltfrei

Künstliche Intelligenz

1010-03 Daniela Moroz
Sa, 10.00 – 12.30 Uhr, **07. März, 1x**
VHS im stadtRAUMfrankfurt; Entgeltfrei

Einsamkeit

1010-04 Daniela Moroz
Mo, 18.00 – 20.30 Uhr, **20. Apr., 1x**
VHS im stadtRAUMfrankfurt; Entgeltfrei

Gleichberechtigung

1010-05 Daniela Moroz
Mo, 18.00 – 20.30 Uhr, **11. Mai, 1x**
VHS im stadtRAUMfrankfurt; Entgeltfrei

Tod und Sterben

1010-06 Daniela Moroz
Sa, 10.00 – 12.30 Uhr, **27. Juni, 1x**
VHS im stadtRAUMfrankfurt; Entgeltfrei

Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg

Die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) ist ein Konzept, durch das wir uns klar und empathisch miteinander kommunizieren. Durch sie ändern wir unseren sprachlichen Ausdruck und unsere Art zuzuhören. Gewohnheitsmäßige, automatische Antworten wandeln sich in bewusste, ehrliche und klare Rückäußerungen. Sowohl unsere als auch die Gefühle und Bedürfnisse unseres Gegenübers stehen dabei im Vordergrund.

Gewaltfreie Kommunikation in Beruf, Privatleben und Gesellschaft

Methodik und Bewusstseinshaltung der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) sind ein einfaches Werkzeug, um Gespräche respektvoll und konstruktiv zu gestalten – ob im Beruf, in Beziehungen oder im alltäglichen Miteinander. In diesem Bildungsurlaub erarbeiten Sie sich die Grundlagen der GFK und trainieren deren Umsetzung anhand konkreter Situationen. Schritt für Schritt üben Sie, Bedürfnisse klar auszudrücken, Konflikte als Chance für Verständigung zu nutzen und in belastenden Momenten gelassener zu reagieren. Durch praxisnahe Übungen, Feedback und Reflexion entwickeln Sie ein Bewusstsein für die Wirkung Ihrer Sprache und erhalten Impulse für eine nachhaltige, wertschätzende Kommunikation im privaten und beruflichen Leben.

1010-07 Nord ☒ ☒ Denise Weber
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **02. März – 06. März, 5x**
Nordwestzentrum; € 280

1010-09 ☒ ☒ Denise Weber
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **29. Juni – 03. Juli, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 290

1010-10 ☒ ☒ Daniela Moroz
Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **10. Aug. – 14. Aug., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 290

Discovering the Essence of Nonviolent Communication – In English

Nonviolent Communication (NVC) is a step-by-step communication approach developed by psychologist

Marshall Rosenberg. It focuses on fostering empathy and understanding to improve the quality of interactions and relationships.

NVC aims to create a compassionate dialogue where everyone's needs are acknowledged and addressed, promoting harmony and cooperation. As such it is a particularly useful tool in conflict situations in all areas of life.

You will learn the basic principles of NVC and implement the individual steps in concrete roleplay situations. NVC can help you to stay calm in challenging situations and learn to understand conflicts as an opportunity for change. This course is suitable for both native and non-native speakers of English (minimum language level B2).

1010-11 Nord  Daniela Moroz
Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **13. Apr. – 17. Apr., 5x**
Nordwestzentrum; € 290

Miteinander statt Gegeneinander

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

1010-13 Elke Wilhelm
Sa, 09.30 – 18.30 Uhr, So, 09.30 – 17.30 Uhr,
25. Apr. + 26. Apr., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 106

1010-14 Nord Elke Wilhelm
Sa, 09.30 – 18.30 Uhr, So, 09.30 – 17.30 Uhr,
13. Juni + 14. Juni, 2x
Nordwestzentrum; € 106

Übungsgruppe: Gewaltfreie Kommunikation im Alltag

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

Wir üben die einzelnen GFK-Schritte mit wechselndem Schwerpunkt:

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

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

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

1010-15 Denise Weber
Mi, 18.30 – 20.30 Uhr, **22. Apr., 06. Mai,
03. Juni + 17. Juni, 5x**
Online; € 78

GFK und Glaubenssätze – innere Anteile verstehen, Freiheit gewinnen

Unsere Glaubenssätze sind oft Stimmen innerer Anteile, die uns einst schützen wollten – und uns heute manchmal begrenzen.

An diesem Vertiefungstag verbinden wir die Haltung der Gewaltfreien Kommunikation mit der inneren Arbeit des IFS (Internal Family Systems nach Richard Schwartz). Wir erforschen, wie wir alten Überzeugungen mit Empathie begegnen, ihre positive Absicht erkennen und neue, lebendige Wege des Denkens und Handelns eröffnen können – im Einklang mit unseren wahren Bedürfnissen.

Für alle mit Grundkenntnissen der Gewaltfreien Kommunikation.

1010-20 Daniela Moroz
Sa, 09.30 – 16.30 Uhr, **21. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 53

Mit Ängsten in Kontakt kommen – Vertrauen und innere Stärke entwickeln

Angst kennen wir vor allem als unangenehmes Gefühl. Wir erinnern uns vielleicht, dass sie uns zu schützen versucht – und uns dabei wach und präsent werden lässt.

An diesem Vertiefungstag verbinden wir die Haltung der Gewaltfreien Kommunikation mit Impulsen aus der Gefühlsarbeit der Autorin Vivian Dittman: Wir betrachten Angst nicht als Hindernis, sondern als Kraftquelle, aus der wir Potenzial für Wachstum und Wandlung schöpfen können. Wir lernen, ihr mit Mitgefühl zu begegnen und ihre Energie in Lebendigkeit und Vertrauen zu verwandeln. So wird sie zu einer vertrauten Begleiterin, wenn Gefahr droht und wenn Unbekanntes Potential für neue Möglichkeiten birgt.

Für alle mit Grundkenntnissen der Gewaltfreien Kommunikation.

1010-22 Daniela Moroz
Sa, 09.30 – 16.30 Uhr, **28. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 53

Grenzen setzen und Nein sagen – ohne Schuldgefühl

Wie wahre ich meine Grenzen und bleibe gleichzeitig in Verbindung? An diesem Vertiefungstag erkunden wir, wie wir mit Hilfe der Gewaltfreien Kommunikation unsere Bedürfnisse klar wahrnehmen und ausdrücken

NEU im
Programm

NEU im
Programm

NEU im
Programm

können – auch dann, wenn es unbequem wird. Du lernst, Nein zu sagen, ohne dich schuldig zu fühlen, und dabei im Kontakt mit dir selbst und anderen zu bleiben. So wird aus Abgrenzung ein Akt der Selbstachtung und inneren Klarheit.

Für alle mit Grundkenntnissen der Gewaltfreien Kommunikation.

1010-24 Daniela Moroz
Sa, 09.30 – 16.30 Uhr, **09. Mai, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 53

Gewaltfreie Kommunikation mit Kindern

Wir wünschen uns zu unseren Kindern eine Beziehung, die geprägt ist von Liebe und Vertrauen. Allerdings erscheint es uns im Alltag oft wichtiger, die Kinder wirksam zu erziehen: Sie sollen das tun, von dem wir denken, dass es richtig sei. Dieses Verhalten führt oft zu Widerstand oder Rebellion.

Die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) nach Marshall Rosenberg ermöglicht es uns, unsere Bedürfnisse als Eltern als auch die unserer Kinder zu erfüllen.

In diesem Workshop erfahren Sie:

- aufrichtig und wertschätzend zu kommunizieren
- Konflikte aufzulösen
- klare Grenzen zu setzen ohne zu bestrafen oder zu belohnen
- einander wirklich zuzuhören und zu verstehen

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

1010-28 Fabienne Denuce
Sa, 09.30 – 17.00 Uhr, **14. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 55

1010-29 Fabienne Denuce
Sa, 09.30 – 17.00 Uhr, **20. Juni, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 55

Giraffe und Wolf – wie kommen wir zusammen klar?

Sie wollen wissen, wie Sie gut mit anderen Menschen klarkommen?

In diesem Kurs lernen Sie die Giraffe und den Wolf kennen.

Die Giraffe und der Wolf wissen, warum Menschen sich manchmal mit anderen verstehen und manchmal nicht.

Sie finden heraus, weshalb Streit passiert. Und wie Giraffe und Wolf miteinander klarkommen. Ihre Gefühle sind wichtig. Was Sie sehen und hören, ist wichtig. Und was Sie brauchen. Mit diesem Wissen können Sie gut mit anderen sprechen. Sie lernen die Theorie von einem Mann namens Marshall Rosenberg.

Der Kurs findet in Einfacher Sprache statt und ist für Menschen mit Lernschwierigkeiten gut geeignet.

GESTALTE
DEINE
STADT

Bringen Sie gerne Freunde, Partner, Eltern oder Geschwister mit.

1010-30 Jutta Büttner

Sa, 13.30 – 17.00 Uhr, **20. Juni, 1x**
VHS im stadtRAUMfrankfurt; Entgeltfrei

Entscheidungsfindung ohne Machtkämpfe

Systemisches Konsensieren

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

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

Hier lernen Sie:

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

1010-32 Nord Elke Wilhelm

So, 09.30 – 18.00 Uhr, **30. Aug., 1x**
Nordwestzentrum; € 53

Mich kränkt so schnell keiner

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

1010-36 West Dr. Reinhard Müller

Fr, 17.30 – 20.30 Uhr, **06. März, 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 24

Zu nett für die Welt?

Oft versuchen wir in partnerschaftlichen, zwischenmenschlichen und beruflichen Beziehungen, die anderen einfühlsam zu verstehen, auf ihre Bedürfnisse einzugehen, es ihnen recht zu machen und eine harmonische Stimmung einzubringen. Dabei konzentrieren wir uns besonders auf das Du und

vergessen häufig unsere eigenen Gefühle, Wünsche, Bedürfnisse und Interessen. Oft machen wir auch die Erfahrung, wenig Verständnis und Zuwendung zurückzubekommen. Hier geht es um Wege und Möglichkeiten, für sich selbst zu sorgen, Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein zu gewinnen, sich selbst stärker in den Blickpunkt zu stellen und auch mal Nein zu sagen und so zu ausgewogeneren Beziehungen im Verhältnis von Ich und Du zu gelangen.

1010-38 West Dr. Reinhard Müller

Fr, 17.30 – 20.30 Uhr, **27. März, 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 24

Wertschätzung

Können Sie andere wertschätzen? Wie erfahren Sie selbst die Wertschätzung, die andere Personen Ihnen geben? Was tun, wenn es gerade mal wieder so gar nicht klappt mit dem Wertschätzen?

In diesem Kurs beschäftigen wir uns ganz praktisch damit, was Wertschätzung für uns bedeutet. Auf kleinen Ausflügen in die Theorie sehen wir verschiedene Positionen, z. B. in den Schriften eines Benediktiners und in der humanistischen Psychologie bzw. im personenzentrierten Ansatz nach Carl Rogers. Wir werden Situationen des alltäglichen Lebens anschauen und überlegen, ob – und wie – es besser gehen könnte.

Bitte mitbringen: Mut zum offenen Gespräch und vor allem Ihre eigenen Themen und Anliegen.

1010-42 Jörg Lehrke

Sa, 13.00 – 17.00 Uhr, **18. Apr., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 27

Freundschaften aufbauen und pflegen

Entwickeln Sie für sich stimmige Handlungsmöglichkeiten, mit denen Sie echte Freundschaften aufbauen können und dabei mehr Lebensfreude erleben. Über das Thema „Freundschaft“ wird nicht viel gesprochen, doch ist es genauso wichtig für unser Lebensglück wie eine gute Partnerschaft. Die Wissenschaft hält einige Überraschungen zum Wert von Freundschaft für uns bereit. Faktenbasiertes Wissen und persönliche Erfahrungen sollen in diesem Kurs in Verbindung kommen. Warum ist es für Erwachsene oft schwer, neue Freund:innen zu finden? Wofür brauchen wir Einsamkeitsgefühle? Wie kommen wir mit anderen Menschen in Kontakt? Was stärkt zwischenmenschliche Nähe? Es erwartet Sie ein Potpourri an Impulsen, durch die Sie Ihre Freundschaften stärken und dabei authentisch bleiben können.

NEU im Programm

1010-44 Ruth Habermehl

Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, So, 10.00 – 15.00 Uhr,
27. Juni + 28. Juni, 2x
VHS Sonnemannstraße; € 76

Letzte Hilfe Kurs

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

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

1010-50 Würdezentrum gUG

Di, 17.00 – 21.00 Uhr, **03. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

1010-51 Nord Würdezentrum gUG

Di, 17.00 – 21.00 Uhr, **05. Mai, 1x**
Nordwestzentrum; Entgeltfrei

GESTALTE
DEINE
STADT

Kreative Ansätze

SoulCollage® „Die Gemeinschaft“

Wir tauchen ein in das besondere Thema „Die Gemeinschaft“ nach Seena B. Frost, der Begründerin der Methode SoulCollage®. Unsere Beziehungen zu Weggefährten, Familie und Vorbildern werden hier beleuchtet. Welche inneren Anteile spiegeln diese Verbindungen, und welche Impulse lassen sich daraus für unser Leben entdecken? Anhand der Methode SoulCollage® arbeiten wir mit konkreten, teilweise auch selbst mitgebrachten Bildern. Aus diesen werden sehr persönliche Karten gestaltet, welche dann mit einer speziellen Fragetechnik reflektiert werden. Auf diese Weise können sich persönliche Einsichten, überraschende Perspektiven und neue Impulse eröffnen. Vorkenntnisse oder künstlerische Fähigkeiten sind nicht erforderlich.

NEU im Programm

1016-04 Heike Beckmann; Silke Sporr-Knopf

Sa, 11.00 – 16.00 Uhr, **07. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 34, Mat. Kosten € 8

Lebensfreude, Begeisterung, Achtsamkeit

Ikigai – der japanische Weg zu Glück und Sinnerfüllung

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

1016-06 West Dr. Reinhard Müller
Mo, 17.30 – 20.30 Uhr, **09. März, 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 24

Wohnpsychologie für Ihr Zuhause Von verborgenen Bedürfnissen zu einem geborgenen Zuhause

Was ist Ihr Lieblingsplatz in Ihrem Zuhause? Wo(mit) fühlen Sie sich unwohl? Räume haben eine unmittelbare Wirkung auf uns, unser Empfinden und unser Verhalten. Statistisch gesehen verbringen wir Menschen heute mehr als 90% unserer Zeit in Räumen. Umso wichtiger, die Einflüsse der eigenen vier Wände zu verstehen, negative Wirkungen der Raumgestaltung zu reduzieren und positive zu verstärken! Es erwartet Sie eine fundierte Einführung in die Bereiche der Wohnpsychologie, das Thema „Wohnbedürfnisse“ und Lösungsansätze für mehr Wohnqualität. Eigene Fragestellungen sind willkommen. Das Foto eines Zimmers, das Sie umgestalten möchten, können Sie gerne vorab aussuchen. Auch für alle, die einen Umzug planen und wissen möchten, worauf es sich für Sie bei der Wohnungssuche lohnt zu achten!

1016-20 Svetlana Fischer
Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, **11. Apr., 1x**
Online; € 40

Kreativ zum Erfolg

Mit der Methode LEGO® Serious Play® eigene Stärken erkennen und Ziele verwirklichen

Tauchen Sie ein in eine völlig neue Art des Denkens: Mit LEGO® Serious Play® setzen Sie Ihre Ideen spielerisch in Szene! Entdecken Sie Ihre verborgenen Stärken und formen Sie eine klare Vision Ihrer

Zukunft – ganz ohne Langeweile, dafür mit jeder Menge Kreativität. Während eines strukturierten Prozesses schaffen Sie mit bunten Steinen konkrete Schritte, um Ihre beruflichen und persönlichen Ziele greifbar zu machen. Lassen Sie sich überraschen, wie weit Ihr Potenzial reicht, wenn Sie es sichtbar machen!

Zusatzkosten: € 5 für Legosteine (im Kurs zu zahlen)

1016-24 Caroline Berchoux
Di, 18.30 – 21.00 Uhr, **19. Mai, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 20

Lern- und Gedächtnistraining

Impulsvortrag rund um das Gehirn

Wo habe ich nur meinen Schlüsselbund hingelegt? Gerade hatte ich den Autoschlüssel noch zur Hand, und nun? Im Meer versenkt, durch das Kanalgitter gerutscht, in der Sporttasche verlegt? Wer kennt sie nicht, diese kleinen und nervenaufreibenden Such- und Finde-Erlebnisse, die uns den Schweiß aus den Poren treiben.

Erfahren Sie in diesem Vortrag spannende und unterhaltsame Fakten rund um das Gehirn und lernen Sie viele Tipps kennen, mit denen Sie im Alltag mit wenig Aufwand Ihre Konzentration und Gedächtnisleistung kontinuierlich steigern können – in jedem Alter.

1018-12 Ute Fey
Mi, 19.30 – 21.00 Uhr, **08. Apr., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 11

Bringen Sie Ihr Gehirn in Schwung Mit Gedächtnistraining und „Brain Food“

Was bringt unser Gehirn so richtig in Schwung? Abwechslungsreiche Gedächtnis-Übungen, eine ausgewogene Ernährung und regelmäßige Bewegung! Eine zertifizierte und ganzheitliche Gedächtnistrainerin vermittelt Ihnen einfache Techniken, mit denen sich auch komplexe Informationen merken lassen und die Konzentrationsfähigkeit gesteigert werden kann. Geübt wird mit dem Fokus auf „Brain-Food“, damit Sie gleichzeitig erfahren und nicht mehr vergessen, wie Ihr Gehirn von einer ausgewogenen Ernährung profitiert. Freuen Sie sich auf ein abwechslungsreiches und unterhaltsames Training, mit dem Sie Ihr Gehirn so richtig in Schwung bringen können. Zusatzkosten: € 1 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

1018-14 Petra Wagner
Sa, 14.00 – 17.00 Uhr, **18. Apr., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 24

Brainwalking

... frischer Wind für Ihr Gehirn

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

1018-16 Nord Petra Wagner
Sa, 10.00 – 13.00 Uhr, **06. Juni, 1x**
Nordwestzentrum; € 24

Gewaltprävention

Gewalt-Sehen-Helfen

Couragiertes Verhalten in gefährlichen Situationen

Sie kennen Situationen drohender oder manifestierter Gewalt, in denen weggesehen oder falsch reagiert wird? In diesen Workshops der stadtweiten Kampagne „Gewalt-Sehen-Helfen“ entwickeln die Teilnehmenden ein Gespür für bedrohliche Situationen in der Öffentlichkeit und erkunden, wie sie sich selber oder andere daraus befreien können oder erst gar nicht hineingeraten. Dabei geht es nicht um körperliche Selbstverteidigung, sondern um Verhaltensweisen, zu denen jede:r in der Lage ist, ohne sich selbst zu gefährden. In freiwilligen Rollenspielen können die Teilnehmenden praktische Erfahrungen sammeln und für sich selbst die besten Strategien entwickeln und einüben.

In Kooperation mit dem Präventionsrat der Stadt Frankfurt.

1020-01 Silke Manus; Hilal Denizhan
Sa, 14.00 – 18.00 Uhr, **07. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

1020-02 Nord Silke Manus; Hilal Denizhan
Sa, 14.00 – 18.00 Uhr, **20. Juni, 1x**
Nordwestzentrum; Entgeltfrei

Pädagogik

Hausaufgaben mit System und Erfolg!

Für Eltern von Kindern mit Konzentrationschwäche, Dyskalkulie, LRS und oder ADHS

Erfahren Sie in diesem kurzweiligen und interaktiven Vortrag, wie Sie Ihre Kinder effektiv beim Lernen und den Hausaufgaben unterstützen können. Wirksame Lernstrategien werden vermittelt und Wege für ein erfolgreiches Miteinander aufgezeigt. Denn Stress und Streit bei den Schularbeiten, stundenlanges Sitzen beim Erledigen einer Aufgabe – oft ohne Erfolg sowie mühsames Auswendiglernen müssen nicht sein!

Dagmar Habel, Pädagogin und Kinder-, Jugend- und Familiencoach, stellt Ihnen schnell umsetzbare Tipps und praxisnahe Hilfestellungen vor.

1030-01 Dagmar Habel
Di, 19.00 – 20.30 Uhr, **14. Apr., 1x**
Online; € 14

Gehen Sie bitte
verantwortlich mit diesem
entgeltfreien Angebot der
politischen Bildung um.

Melden Sie sich rechtzeitig ab,
wenn Sie an einem gebuchten
Seminar oder einem Bildungsurlaub
nicht teilnehmen können.

Arbeit und Leben (DGB/VHS)

Die Arbeitsgemeinschaft für politische Bildung

Arbeit und Leben Frankfurt am Main, wird vom DGB Stadtverband Frankfurt am Main und von der Volkshochschule Frankfurt am Main gemeinsam getragen.

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

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

Das Programm besteht aus Veranstaltungsreihen, Tages- und Mehrtagesseminaren, Wochenend- und Wochenseminaren (Bildungsurlaub).

Spezielle Seminare gibt es für:

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

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



Danijel Dejanovic, Direktor
VHS Frankfurt a.M.



Philipp Jacks, Vorsitzender
DGB Stadtverband Frankfurt a.M.

Arbeit und Leben

FRANKFURT

Seminare

Stammtischkämpfer:innen Ausbildung Rassistischen und diskriminierenden Parolen am Arbeitsplatz begegnen

Wir alle kennen das: In der Diskussion mit Arbeitskolleg:innen fallen Sprüche, die uns die Sprache verschlagen. Später ärgern wir uns, denken, da hätten wir gerne den Mund aufgemacht, widersprochen, die rechten Parolen nicht einfach so stehen lassen. Hier wollen wir ansetzen und Menschen in die Lage versetzen, die Schrecksekunde zu überwinden, Position zu beziehen und deutlich zu machen: Das nehmen wir nicht hin! Dazu wollen wir uns im Training mit Strategien beschäftigen, die es uns ermöglichen, menschenverachtenden und rassistischen Haltungen und Äußerungen etwas entgegenzusetzen. Wir wollen gängige diskriminierende Parolen untersuchen und gemeinsam üben, das Wort zu ergreifen, um für solidarische Alternativen zu streiten.

1802-02 Dieter Bahndorf
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **07. Feb., 1x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Künstliche Intelligenz (KI) in der Arbeitswelt

Transformation oder Verdrängung?

KI-Systeme sind längst Bestandteil moderner Unternehmen. Sie steuern neben Personalakquise auch Entscheidungen über Stellenbesetzung oder Freisetzung. Das wirft für Arbeitnehmende eine wichtige Frage auf: Werde ich bald durch eine KI ersetzt? Die realistischere Perspektive lautet: Du wirst durch eine Person ersetzt, die KI effektiv nutzt. Im Seminar beleuchten wir diese tiefgreifende Verschiebung. Ist KI lediglich die nächste Stufe der

Digitalisierung, die Arbeitsprozesse optimiert? Oder transformiert sie Rollen grundlegend? Wer trägt Verantwortung für KI-gestützte Entscheidungen und deren Konsequenzen im Arbeitsalltag? Es geht um mehr als nur Effizienz – es geht um neue Rollenverteilungen und ethische Standards in einer KI-dominierten Arbeitswelt.

1802-04 Helmut Hahn
Sa, 10.00 – 13.00 Uhr, **07. Feb., 1x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Die Deutsche Bundesbank Aufgaben und Sicherheiten

Die Deutsche Bundesbank, als Teil des Euro-Systems, ist wichtig für unsere Finanzsicherheit. Wir verschaffen uns einen Überblick über institutionelle Hintergründe und die wichtigsten Aufgabengebiete der deutschen Zentralbank im europäischen Kontext. Weiterhin beschäftigen wir uns mit den verschiedenen Formen und der Abwicklung des bargeldlosen Bezahls. Neue Entwicklungen beim Zahlungsverhalten und zum angedachten „Digitalen Euro“ werden genauso thematisiert, wie die Bezahlung mit Karte, Smartphone und via Internet. Zusätzlich haben wir die Gelegenheit, die Entwicklung von Geld und Geldwirtschaft im Geldmuseum der Deutschen Bundesbank gemeinsam nachzuvollziehen.

In Kooperation mit ver.di-Bezirk Frankfurt/Main und Region

1802-06 Rosi Haus
Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **13. Feb., 1x**
Treffpunkt: Geldmuseum der Deutschen Bundesbank, Eingang Wilhelm-Epstein-Str. 14; Entgeltfrei

Politisch auf zack – Wer, wenn nicht wir?

Zukunft – Was können wir tun?

Das Thema Zukunft beschäftigt uns dauerhaft und an unterschiedlichen Stellen. Gemeinsam setzen wir uns mit drei ausgewählten Themenkomplexen auseinander: Wie beeinflussen unser Alltags- und Konsumverhalten heute das Leben in der Zukunft? Was sagen die Diskussionen rund um Wehrpflicht und Kriegstüchtigkeit über die Entwicklungen in Deutschland aus? Welche Möglichkeiten haben wir, mit erstarkendem Rechtsextremismus und damit einhergehenden Einschüchterungsversuchen umzugehen?

1802-08 Thomas Ewald-Wehner;
Angelika Thomsen
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, So, 09.00 – 13.00 Uhr,
28. Feb. + 01. März, 2x
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Gewerkschaften in der „Zeitenwende“ Soziales Miteinander in Zeiten von Aufrüstung

Die aktuelle Militarisierung stellt nicht nur Gewerkschaften vor Herausforderungen. Die vom ehemaligen Bundeskanzler ausgerufenen „Zeitenwende“ führt zur Unterordnung gesellschaftlicher Bereiche unter die Außen- und Sicherheitspolitik. Steigende Rüstungsausgaben stehen Diskussionen um Kürzungen im Sozialbereich gegenüber. „Was bedeutet diese Politik für Bürger:innen, Beschäftigte und ihre Familien? Wie wirkt sie sich auf ein soziales Miteinander und Vorsorge aus? Wie verhindern wir, dass die gewerkschaftliche Umverteilungspolitik und demokratisches Handeln abhanden kommen? Referentin: Ulrike Eifler, Gewerkschafterin, Friedensaktivistin und Herausgeberin des Sammelbandes „Gewerkschaften in der Zeitenwende“. In Kooperation mit ver.di-Bezirk Frankfurt/Main und Region

1802-10 Rosi Haus
Mo, 18.00 – 21.00 Uhr, **02. März, 1x**
Gewerkschaftshaus; Entgeltfrei

Hexenwahn und Hexenverfolgung Ausgrenzung, Hass und Mord

Tausende Frauen wurden vor 500 Jahren auch in unserer Umgebung verfolgt und umgebracht. Wahn, Missgunst und Neid waren oft Ursachen für einen aufgetragten Mob, der sich an den Justizmorden ergötzte. In Zeiten von empfundenen Krisen wurden immer wieder „Sündenböcke“ gesucht, denen Ängste aufgeladen werden. Ein Phänomen, das sich in der Geschichte wiederholt? Welche Frauen waren es, die als Hexen verfolgt wurden? In welcher Gesellschaftssituation konnte sich so ein Wahn entwickeln? Könnte das in unserer heutigen Welt nochmals entstehen? Neben der Erarbeitung von historischen und gesellschaftlichen Zusammenhängen wird es eine Busexkursion nach Dieburg geben. Zusatzkosten: ca. € 12 für die Führung (vor Ort zu zahlen)

In Kooperation mit ver.di-Bezirk Frankfurt/Main und Region

1804-10 Rosi Haus
Sa, 09.00 – 18.00 Uhr, **07. März, 1x**
Gewerkschaftshaus; Entgeltfrei

Diskriminierung durch künstliche Intelligenz (KI)

KI, Bias und die ethische Herausforderung

Seit dem Durchbruch von ChatGPT und der damit eingeläuteten neuen Ära der KI-Nutzung, stellt sich eine kritische Frage neu: Führt der Einsatz von KI zu

neuen Formen der Diskriminierung oder bietet er die Chance, menschliche Vorurteile zu eliminieren und faktenbasierte Entscheidungen zu stärken? In diesem Spannungsfeld analysieren wir, inwieweit Algorithmen diskriminieren können und wo der Einsatz KI-basierter Technologie besonders problematisch wird. Anhand konkreter Beispiele untersuchen wir, wer die Verlierer:innen dieser rasanten technologischen Entwicklung sind und wie wir den Nutzen von KI ethisch bewerten müssen. Es geht um Fairness, Verantwortung und die Gestaltung einer gerechten, KI-gestützten Zukunft.

1802-12 Helmut Hahn
Sa, 10.00 – 13.00 Uhr, **07. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Recht im Alltag

Das Seminar soll Rentner:innen/Arbeitnehmer:innen befähigen, sich selbst durch den Steuerrechtsdschungel zu schlagen und bietet eine Lotsenfunktion bei der Erstellung der Einkommensteuer-Erklärung 2025. Steuersparpotentiale sollen durch Anregungen und Hinweise gehoben werden. Daneben werden auch immer „Steuergerechtigkeitsaspekte“ (Wiedererhebung der Vermögensteuer, Steueraufkommen 2025, Steuerpolitik etc.) mitbehandelt. Mitzubringen sind: Aktuelle Steuerformulare 2025 („Mantelbogen“ (Hauptbogen der Einkommensteuer-Erklärung), Anlagen „KAP“ und „R“, „N“, „Vorsorgeaufwand“ etc.).

1802-14 Thomas Ewald-Wehner
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **21. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Aktuelle Reformen zur Rente

Die Alterssicherung ist eines der zentralen sozialpolitischen Themen und ist immer wieder ein schwieriger „Knackpunkt“ für die Bundesregierung. Jede neue Entscheidung kann gravierende Auswirkungen für sehr viele Menschen haben. Was wurde bisher neu geregelt? Was kommt mit dem neuen Rentenpaket und was bedeutet ein längeres Arbeiten für mich? Was wird zur betrieblichen Altersversorgung diskutiert? Welche Vorstellungen hat die Bundesregierung, verschiedene Organisationen und Parteien? Über diese und weitere Fragen wollen wir uns informieren und diskutieren.

Referentin: Dr. Judith Kerschbaumer, Rechtsanwältin und Betriebswirtin bAV (FH), Leiterin des Bereichs Sozialpolitik der Gewerkschaft ver.di in der Bundesverwaltung in Berlin.
In Kooperation mit ver.di-Bezirk Frankfurt/Main und Region

NEU im
Programm

NEU im
Programm

1802-16 Rosi Haus

Mo, 09.00 – 17.00 Uhr, **30. März, 1x**
Gewerkschaftshaus; Entgeltfrei

KI und Wirtschaft

Wenn Künstliche Intelligenz in Unternehmen einzieht, braucht das mehr als nur Technik – nämlich Schulung, Umdenken und neue Abläufe. Das Schlagwort „Industrie 5.0“ steht für eine Produktion, die smart und anpassungsfähig ist – aber immer mit dem Menschen im Zentrum. Tools wie ChatGPT können dabei echte Wendepunkte sein, wenn es um Automatisierung geht. Doch wie sollte man die aktuellen Entwicklungen bewerten? Und was müssen wir im Blick behalten, wenn wir nach vorne schauen?

1802-18 Helmut Hahn

Sa, 10.00 – 13.00 Uhr, **11. Apr., 1x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Entwurzelt – Flucht, Migration, Heimatverlust
Ein- und Auswanderung in Hessen


Im Freilichtmuseum Hessenpark begehen wir uns auf die Spuren von Traditionen und Veränderungen, Migration und Suche nach Heimat. Während in der Geschichte oft männliche Perspektiven im Fokus stehen, waren Frauen nicht minder von Flucht, Vertreibung und Armut betroffen. Mit fünf Biografien von Frauen schaffen wir uns einen Überblick zu konkreten Schicksalen in Hessen, die trotz unterschiedlichster Lebensumstände eng miteinander verbunden sein können. Veranstaltung ist für Besuch mit (Enkel-)Kindern geeignet, bitte jedes Familienmitglied einzeln anmelden (Aufsichtspflicht bleibt bei Begleitperson). Zusatzkosten: ca. € 15/Kinder € 2 für Museumseintritt und Führung (vor Ort zu zahlen) In Kooperation mit ver.di-Bezirk Frankfurt/Main und Region

1804-12 Rosi Haus

Sa, 09.00 – 18.00 Uhr, **11. Apr., 1x**
Gewerkschaftshaus; Entgeltfrei

Kultur und Alltag**Eine musikalische Werkstatt für interessierte Menschen**

Gesellschaftliche Entwicklungen finden auch in Musik und Liedern ihren Niederschlag. Jede Generation, jede politische Bewegung hat ihre eigene „Musik“. Sie erhöht den Zusammenhalt und sorgt für die Verbreitung politischer Inhalte. Angeboten wird eine Chorwerkstatt, die uns vom Volkslied über Pop und Jazz bis zu etwas Stimmbildung führt. Spaß

und das gemeinsame Erlebnis des Singens stehen im Vordergrund – das Ergebnis wird ein mehrstimmiges Repertoire sein. Das Seminar ist offen für Menschen, die schon immer mal singen wollten, schon lange nicht mehr gesungen haben oder die nur einmal schnuppern möchten – aber auch wohlgeübte Kräfte werden gebraucht.

1802-20 Ruth Eichhorn

Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **18. Apr., 1x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Stammtischkämpfer:innen Ausbildung
Wie reagiere ich auf rechte und rassistische Parolen

Wir alle kennen das: In der Diskussion mit Arbeitskolleg:innen, im Gespräch mit der Tante oder beim Grillen mit dem Verein fallen Sprüche, die uns die Sprache verschlagen. Später ärgern wir uns, denken, da hätten wir gerne den Mund aufgemacht, widersprochen, die rechten Parolen nicht einfach so stehen lassen. Hier wollen wir ansetzen und Menschen in die Lage versetzen, die Schrecksekunde zu überwinden, Position zu beziehen und deutlich zu machen: Das nehmen wir nicht hin! Dazu wollen wir uns im Training mit Strategien beschäftigen, die es uns ermöglichen, menschenverachtenden und rechtspopulistischen Haltungen und Äußerungen etwas entgegenzusetzen. Wir wollen gängige rechte Parolen untersuchen und gemeinsam üben, das Wort zu ergreifen, um für solidarische Alternativen zu streiten.

1802-22 Dieter Bahndorf

Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **25. Apr., 1x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

KI Regelungen und Datenschutz

Die EU-Kommission regelt den Datenschutz in Europa mit der Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO) und versucht mit der KI-Richtlinie die Wertschöpfung und die Förderung der Datenwirtschaft als Ziel zu verwirklichen. Persönliche Daten müssen dann sowohl als schützenswertes Objekt und gleichzeitig als kommerzielles Wirtschaftsgut geregelt werden. Welche Auswirkungen dieses Spannungsfeld auf Personen und Unternehmen haben wird, soll in der Veranstaltung präsentiert und besprochen werden.

1802-24 Helmut Hahn

Sa, 10.00 – 13.00 Uhr, **16. Mai, 1x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Künstliche Intelligenz (KI) und Robotik
Lernen Sie FranKI kennen

KI ist aktuell das Topthema. Sie hat längst Einzug in viele Bereiche unseres Lebens gehalten, man denke nur an Chat-GPT. Auch im urbanen Raum wird sie alltäglich werden, die KI wird z. B. Busse, U- und S-Bahnen fahren. Auch Roboter sind überall im Einsatz. In der Klinik operieren z.B. bereits Roboter zusammen mit menschlichen Chirurg:innen. Stattet man nun einen humanoiden Roboter mit KI aus, entsteht eine faszinierende Maschine. In der Veranstaltung lernen Sie FranKI, einen ca. 60 cm großen humanoiden Roboter, kennen. Er ist eine hochentwickelte Maschine, deren Konstruktion der menschlichen Gestalt nachempfunden wurde. Er verfügt, entsprechend programmiert, über komplexe Möglichkeiten zur Interaktion und Kommunikation mit Menschen und ein wenig KI hat er auch schon.

1802-26 Roland Michelmann

Mo, 18.00 – 20.15 Uhr, **01. Juni, 1x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Wer regt sich noch über Datenschutz auf?

Die EU-Kommission setzt mit der Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO) klare Regeln zum Schutz persönlicher Daten. Gleichzeitig verfolgt sie mit der KI-Verordnung das Ziel, Innovation und Datenwirtschaft in Europa zu fördern. Damit entsteht ein Spannungsfeld: Persönliche Daten sollen einerseits sicher geschützt, andererseits aber auch wirtschaftlich nutzbar gemacht werden. Welche Chancen und Konflikte sich daraus für Unternehmen und Einzelpersonen ergeben, ist Thema unserer Veranstaltung.

1802-28 Helmut Hahn

Sa, 10.00 – 13.00 Uhr, **20. Juni, 1x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Künstliche Intelligenz (KI) und ihre Anwendungsfelder
KI anschaulich erklärt

In unserem Seminar erfahren Sie auf verständliche Weise, was genau hinter dem Schlagwort Künstliche Intelligenz steckt. Gemeinsam werfen wir einen Blick auf konkrete Anwendungsbeispiele und klären dabei unter anderem: Was sind eigentlich Algorithmen? Wo begegnet uns KI im Alltag oder Beruf? Und was hat es mit maschinellem Lernen, Spracherkennung oder dem automatisierten Aktienhandel auf sich? Auch Big Data in der Medizin und Vorsorge kommt zur Sprache. Nicht zuletzt sprechen wir kritisch darüber, welche Folgen der Einsatz von KI für Arbeitnehmer:innen haben kann – etwa in

Bezug auf Datenschutz am Arbeitsplatz oder beim Gesundheitsschutz im privaten Umfeld.

1802-30 Helmut Hahn
Sa, 10.00 – 13.00 Uhr, **25. Juli, 1x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

KI zur Selbstreflexion Hype mit Risiken oder echte Chance für persönliches Wachstum?

Entdecken Sie in unserer Veranstaltung die faszinierende und kontroverse Welt der KI-gestützten Selbstreflexion. Wir beleuchten, wie digitale Tagebücher und KI-Coaches die persönliche Entwicklung unterstützen können, aber auch, wo die Grenzen liegen. Die Diskussion ist eröffnet: Welche Chancen gibt es und wo unterliegen wir einem Trugschluss? Gibt es ein Einfühlungsvermögen aus dem Algorithmus? Haben wir es mit einem objektiven Spiegel oder einem verzerrten Bild zu tun? Wie sieht es mit Datenschutz und Personalisierung aus? In der Veranstaltung diskutieren wir diese Spannungsfelder, stellen praxisnahe Tools vor und besprechen, wie Sie KI kritisch, zielführend und reflektiert für Ihr persönliches Wachstum nutzen können.

1802-32 Helmut Hahn
Sa, 10.00 – 13.00 Uhr, **22. Aug., 1x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Bildungsurlaube

Crashkurs Künstliche Intelligenz (KI): Sind Sie bereit?

KI ist plötzlich Bestandteil unseres täglichen Lebens. Maschinen agieren autonom, erkennen Bilder, führen Dialoge und treffen Entscheidungen, doch was passiert hier eigentlich? Der Bildungsurlaub beleuchtet und erklärt allgemeinverständlich die zehn wichtigsten KI-Anwendungsfelder (u.a. Bilderkennung, Data-Mining, Semantische Suchmaschinen, DeepL, strukturierte Daten, Driverless Cars und Social Bots). Wir analysieren anhand der am stärksten betroffenen Branchen, die Auswirkungen von KI auf unsere Gesellschaft und Arbeitswelt. Wir widmen uns den Fragen: Wo sind Jobverluste zu erwarten, wo entstehen neue Aufgabenbereiche? Wie kann man sich positionieren, ohne Angst haben zu müssen, abgehängt zu werden?

1803-10 West  Armin Gemmer
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **09. Feb. – 13. Feb., 5x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; Entgeltfrei

1803-26 West  Armin Gemmer
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **15. Juni – 19. Juni, 5x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; Entgeltfrei

Journalismus im Umbruch, Demokratie im Umbruch? Wie Social Media und KI Meinung machen

Journalismus wacht über Demokratie, Nachrichten informieren, Bilder und Videos gelten als Beleg für Berichterstattung. So kennen wir das. Aber Influencer und Social Media Plattformen setzen klassische Medien unter Druck. Meinungsstarkes Polarisieren und Zuspitzen ist mehr wert als gründliche Recherche. Mit dem Einsatz von Künstlicher Intelligenz scheint ein neues Level erreicht. Mit KI-Tools wie Chat GTP kann jede:r Desinformation, Fake News, gefälschte Bilder oder Videos verbreiten, deren Herkunft kaum noch nachzuvollziehen sind. Wie wollen wir damit umgehen? Wir analysieren Prozesse, schauen hinter die Kulissen, produzieren selbst falsche Nachrichten und lernen, solche zu erkennen – und suchen nach Lösungen für einen zukunftsfähigen Journalismus.

1803-12  Armin Gemmer
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **23. Feb. – 27. Feb., 5x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

1803-30 West  Armin Gemmer
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **29. Juni – 03. Juli, 5x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; Entgeltfrei

Hexenwahn und Hexenverfolgung Eine Entwicklung, die sich nicht wiederholen kann?

In welcher Gesellschaftssituation konnten Verfolgungswahn, Ausgrenzung und Denunziation entstehen, die tausenden, als Hexen verurteilten, Mädchen und Frauen den Tod brachten? Wir begeben uns auf geschichtliche Spurensuche und ziehen Vergleiche bis heute. Wir werden uns die Transformation der gesellschaftlichen Situation bei Ausgrenzung, Verfolgung und Vernichtung erarbeiten und in Frankfurt beobachten. Die Exkursionen nach Büdingen sowie in das Konzentrationslager Katzbach in Frankfurt führen uns auf die Spuren regionaler Verfolgung und machen diese greifbar. An diesen Tagen verlängert sich die Kurszeit um ca. eine Stunde.

Zusatzkosten: ca. €15 für die Führungen (vor Ort zu zahlen)
In Kooperation mit ver.di-Bezirk Frankfurt/Main und Region

1803-14  Rosi Haas
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **23. Feb. – 27. Feb., 5x**
Gewerkschaftshaus; Entgeltfrei

Das erschöpfte Ich Eine fatale soziale Konstruktion mit Veränderungspotential?

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

1803-16  Astrid Dermutz
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **23. März – 27. März, 5x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Menschenrechte und Demokratie

Das demokratische Selbstverständnis unserer Gesellschaft scheint in einer Krise zu sein. Misstrauen und Vorurteile breiten sich aus. Antisemitismus und Hass gegen Migrant:innen nehmen zu. Der Ruf nach autoritären Politikformen wird immer populärer. Haben wir es mit einer Krise der Demokratie zu tun oder mit einer Krise der demokratischen Institutionen und Parteien? Das Seminar führt die Teilnehmenden in die Ideengeschichte der Menschenrechte und Demokratie ein und diskutiert ihre zentralen Elemente im Zusammenhang mit der gegenwärtigen Entwicklung. Wie kann man Mängel und Fehlentscheidungen in einer Demokratie thematisieren, ohne in rechtspopulistische Ideologien zurückzufallen? Die Verstärkung der „Demokratie als Lebensform“ ist und bleibt die Perspektive.

1803-18 Nord  Said Hosseini
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **23. März – 27. März, 5x**
Nordwestzentrum; Entgeltfrei

Vor.Bilder

Leben und Gesellschaft mit neuen Impulsen gestalten

Biografien können berühren und inspirieren. Müssen wir nicht alle unser Selbst in der Welt immer wieder neu gestalten? Lebensgeschichten erzählen von gesellschaftlichen Strukturen, der Verarbeitung persönlicher und politischer Krisen. Wie mutig und kreativ existentielle Erfahrungen verarbeitet werden können, zeigen Leben und Werk einiger besonderer Künstler:innen, Schriftsteller:innen und Philosoph:innen der letzten 200 Jahre. Analysen der Biografien und Werke von gestern sollen den Blick auf Probleme und Lösungsmöglichkeiten heute öffnen. Um sich in Gestaltungsmöglichkeiten besser einzufühlen, sollen auch fiktive Biografien entstehen.

Bitte mitbringen: Notizblock

Zusatzkosten: Museumseintritt (vor Ort zu zahlen)

1803-20  Astrid Dermutz

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **20. Apr. – 24. Apr., 5x**
VHS im stadtRAUMfrankfurt; Entgeltfrei

Integration gestalten!

Von Hürden und Chancen

Der Prozess der Integration ist von Hürden und Chancen geprägt: Zum einen gibt es Interessenkonflikte zwischen den „Neuankömmlingen“ und den „Altansässigen“. Zum anderen eröffnen sich beiden Seiten neue Ressourcen, Erkenntnisse, Lebensweisen und Formen des Zusammenlebens. Konflikte fungieren in vielen Fällen als Motor gesellschaftlicher Erneuerung. Diesen Aspekten folgend stellt das Seminar unterschiedliche Integrations- bzw. Partizipationsansätze, Modelle und praktische Erfahrungen zur Diskussion. Die Teilnehmenden sollen mittels einer ausdifferenzierten Betrachtung des Integrationsprozesses ihre eigenen Vorstellungen und Ideen für ein partizipatives Integrationsmodell entwickeln und so aktiv mitgestalten.

1803-22  Said Hosseini

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **18. Mai – 22. Mai, 5x**
VHS im stadtRAUMfrankfurt; Entgeltfrei

Wie viel Wachstum verträgt unsere Gesellschaft?

Wachstumskritische Zukunftsvisionen

Ressourcenknappheit, Klimaerwärmung, Naturkatastrophen und soziale Ungleichheit lassen uns fragen, ob die „Grenzen des Wachstums“ erreicht sind. Das Wirtschaftswachstum galt seit der Etablierung des Kapitalismus eigentlich als Garant des Wohlstands und des Fortschritts. Ist dem noch immer so? Zweifel und Kritik an der Zukunftsfähig-

keit des Wachstumsmodells der Industriegesellschaften werden immer lauter. Das Seminar hinterfragt die Logik des kapitalistischen Wachstumsprinzips und betrachtet wachstumskritische Ansätze sowie Arbeits- und Lebensmodelle nach ihrer Tauglichkeit. Gemeinsam wird diskutiert, ob ein „gutes Leben“ mit weniger oder gar ohne Wachstum möglich ist

1803-24 Nord  Said Hosseini

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **15. Juni – 19. Juni, 5x**
Nordwestzentrum; Entgeltfrei

Gemüse für Alle

Regional und Bio – Frankfurt lebt es

Der gängige Ernährungsstil hat Folgen für Mensch und Klima. Diabetes, Herz- und Kreislauferkrankungen sind der Preis. Wir zerstören durch ausgelaugte Böden, Abholzung tropischer Regenwälder und Wasserverknappung eigene Überlebensbedingungen. Warum fällt uns so schwer, daran etwas zu ändern? Mechanismen der Agrar-, Fleisch- und Lebensmittelindustrie zu begreifen, erleichtert das Finden tragfähiger Alternativen. Wie es selbst in Städten auch anders gehen kann, zeigen nachhaltige Ernährungskonzepte, innovative Projekte und der Besuch regionaler Betriebe inmitten der Bankenmetropole. Regional, Saisonal und Bio – ob vor Ort oder weltweit: Ernährungskonzepte die unsere Umwelt bewahren und auch schmecken.

Zusatzkosten: für Exkursionen/Eintritt (vor Ort zu zahlen)

1803-28  Astrid Dermutz

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **22. Juni – 26. Juni, 5x**
VHS im stadtRAUMfrankfurt; Entgeltfrei

NEU im
Programm

Neue Ideen und kreative Methoden für das Ehrenamt

Die gesellschaftliche Rolle reflektieren und neue Mitstreiter:innen gewinnen

Ehrenamtliche in Vereinen und Organisationen beklagen rückläufige Mitgliederzahlen und eine Verkrustung ihrer Strukturen und Überalterung. Es fehlt an innovativen Impulsen und neuen, kreativen Ideen. Dafür gibt es Lösungen! In diesem Bildungsurlaubs-Kurs werden Sie alte und neue Kreativmethoden kennenlernen und anwenden. Seien Sie überrascht, was möglich ist. Es gibt keine un kreativen Menschen! Es gibt immer eine Lösung und eine neue Idee. Sie werden also Ihren eigenen kreativen Möglichkeiten begegnen. Unser Ziel ist es, neue Mitstreiter:innen für die ehrenamtliche Arbeit zu gewinnen. Gleichzeitig werden wir die Rolle des Ehrenamtes in den gesellschaftlichen Zusammenhang stellen.

1803-32 Nord  Michael Siebel

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **29. Juni – 03. Juli, 5x**
Nordwestzentrum; Entgeltfrei

Die VHS-Geschenkidée: 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.





Gesellschaft, Politik,
Psychologie

**Frankfurt, Region,
Umwelt**

Kunst, Kultur,
Kreativität

Gesundheit

Deutsch als
Fremdsprache

Sprachen

Beruf, Karriere,
Computer, Internet

Grundbildung,
Besseres Deutsch

Bildungsurlaub

In diesem Programmbereich

- erlaufen Sie die Vielfalt der Main-Metropole und ihres Umlands
- lernen Sie Frankfurts Stadtgeschichte(n) kennen und erkunden die Besonderheiten der Stadtnatur
- erweitern Sie Ihren Handlungsspielraum und lernen Sie Ihren Alltag nachhaltiger zu gestalten



Frankfurt, Region, Umwelt

Frankfurt und Umgebung.....	48	Naturwissenschaften	58
Natur, Umwelt.....	55		

Frankfurt und Umgebung

Stadtentwicklung

Die „neue“ alte Frauenfriedenskirche und Bockenheim

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

0206-02 Thomas Huth

Di, 15.00 – 17.00 Uhr, **03. März, 1x**

Treffpunkt: Hauptportal Frauenfriedenskirche, Zeppelinallee 101; € 13

NEU im Programm

Die Zeil – Geschichte und Gesicht einer Umsatzmeile

„Was der Erfindungsgeist unseres industriellen Jahrhunderts für den Luxus nur immer geschaffen hat, finden wir hier in glänzenden, nicht selten prächtigen Läden zur Schau gestellt. Schlösser, wahre Fürstenwohnungen, sind zur Aufnahme der Fremden bereit.“ Von Fürstenwohnungen und Luxusschau möchte man angesichts der heutigen Zeil nicht mehr sprechen, aber die Straße steckt voller Geschichte und Geschichten, mit einer beachtlichen Karriere vom Schussfeld vor der Stadtmauer über Viehmarkt und Boulevard der Luxushotels bis hin zur Konsummeile. Neben dem Gestern und Heute der Zeil werden wir uns auch der unmittelbaren Nachbarschaft der Zeil widmen und der Katharinenkirche, der Staufermauer sowie dem Palais Thurn und Taxis einen Besuch abstatten.

0206-05 Thomas Huth

Di, 16.30 – 18.30 Uhr, **10. März, 1x**

Treffpunkt: Hauptwache, am Eingang der St. Katharinenkirche; € 13

NEU im Programm

Neue Altstadt

Entdecken Sie die charmante Frankfurter Neue Altstadt, die Tradition und Moderne auf einzigartige Weise vereint! Nach der umfassenden Rekonstruktion der historischen Altstadt erstrahlt dieser Bereich in neuem Glanz und lädt dazu ein, die Geschichte Frankfurts hautnah zu erleben. Bei unserer historischen Führung schlendern wir durch malerische Gassen und lernen bedeutende Ereignisse, die sich im Viertel abgespielt haben, sowie die Geschichte der Menschen kennen, die hier lebten und arbeiteten. Sie erfahren spannende Anekdoten und interessante Fakten über die Architektur und die kulturelle Bedeutung dieses einzigartigen Stadtteils. Lassen Sie sich von der Mischung aus Geschichte und modernem Leben verzaubern und entdecken Sie die verborgenen Schätze der Frankfurter Neuen Altstadt.

0206-07 Simone Rodriguez Stöhr

Fr, 16.30 – 18.30 Uhr, **13. März, 1x**

Treffpunkt: Justitia-Brunnen, Römerberg; € 13

NEU im Programm

Das Holzhausenviertel und der Oeder Weg

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

0206-09 Thomas Huth

Di, 16.00 – 18.00 Uhr, **24. März, 1x**

Treffpunkt: CineStar Metropolis, am Eingang; € 13

NEU im Programm

Wolkenkratzer in Frankfurt

Die Stadt Frankfurt ist eine sehr dynamische Metropole. Im Mittelalter waren es die Kirchen und Wachtürme, die das Erscheinungsbild der Stadt

geprägt haben, heutzutage haben wir eine Skyline, welche das Bild der Stadt von weit her prägt und unverwechselbar macht.

Bei einer Führung entlang der Wallanlagen kann man einige der vertikalen Riesen aus der Nähe betrachten und erklären. Dabei wird auf die ersten Hochhäuser in Frankfurt eingegangen. Ebenso werden Hinweise auf die neuesten Entwicklungen des Stadtbildes gegeben.

0206-12 Angelika Macaluso

Fr, 16.30 – 18.30 Uhr, **27. März, 1x**

Treffpunkt: Willy-Brandt-Platz, vor dem EURO-Symbol; € 13

Das Westend – ein historischer Spaziergang

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

0206-15 Bernhard Eddigehausen

Sa, 14.00 – 16.00 Uhr, **11. Apr., 1x**

Treffpunkt: U-Bahnstation Westend (U6/U7), Eingang Feuerbachstraße; € 13

Der Riederwald – gestern und heute

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

0206-17 Ost Bernhard Eddigehausen

So, 14.00 – 16.00 Uhr, **12. Apr., 1x**

Treffpunkt: Frankfurt (Main) Schöfflestraße, Ankunft U7; € 13

Die Green Citytour in der Innenstadt Frankfurts nachhaltige Stadtplanung

„Schwammstadt“, „grüne Lunge“, „Energie plus“ – das sind nur einige Begriffe aus dem Repertoire der modernen Stadtplanung. Als Mitglied im Klimabündnis Europäischer Städte setzt auch Frankfurt solche Konzepte um. Erfahren Sie Wissenswertes rund um die „Stadt der Zukunft“,

GESTALTE
DEINE
STADT

entdecken Sie grüne Bürogebäude und andere Nachhaltigkeits-Hotspots der City. Mit dem in Zusammenarbeit mit PIER F angebotene Rundgang erfahren Sie wichtige Aspekte zu Frankfurts „grüner“ Architektur und innovativen Projekten.

0206-19 Susanne Petry

Fr, 16.00 – 18.00 Uhr, **24. Apr., 1x**

Treffpunkt: Justitia-Brunnen, Römerberg; € 13

Höchst: Was das Fachwerk noch zu sagen hat

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

0206-21 West Bernhard Eddigehausen

Sa, 14.00 – 16.00 Uhr, **25. Apr., 1x**

Treffpunkt: Bahnhof Höchst (am Vorplatz Höchster Bahnhof); € 13

Das Mainufer

Das Verhältnis der Frankfurter zu „ihrem“ Fluss war immer ein pragmatisches und liebevolles zugleich. Wie sich der Fluss und das Antlitz der Stadt zum Fluss hin über Jahrhunderte entwickelte, ist Thema eines Spaziergangs entlang des Mains. Die Rede wird sein von Fischern – Frankfurts Fischerzunft ist mit über tausend Jahren einer der ältesten Vereine Deutschlands – von Schiffen, aber auch von Hospitälern, Zünften, Brücken und dem Heilbad am Fluss. Ausgehend vom Westhafen, dem „Tor zu Welt“ aus dem späten 19. Jahrhundert, begleiten wir den Main bis zur Weseler Werft, wo die Tour auch endet.

0206-23 Thomas Huth

Di, 17.00 – 19.00 Uhr, **28. Apr., 1x**

Treffpunkt: Eingang Westhafen Tower; € 13

Green City Tour – Ostend im Wandel Vom Industriestandort zum lebendigen Stadtquartier – Tour rund um den Osthafen

1986 stand das Ostend an der Grenze zur Verwahrlosung, der 1912 eröffnete Osthafen ist auch weiterhin Umschlagplatz für Massengüter und Container. Er ist einer der wichtigsten Binnenhäfen in Deutschland. Sein Umfeld beeindruckt mit spannender Architektur und besonderer Atmosphäre. Von der klimaangepassten Platzgestaltung bis zum Künst-

lerviertel, zwischen Hafenkränen und einem neuen Hotel entdeckt man ein oft unbekanntes Stück Frankfurt. Der in Zusammenarbeit mit dem Nachhaltigkeitszentrum PIER F angebotene Spaziergang spürt den stadträumlichen Veränderungsprozessen rund um die EZB und den Hafenpark nach. Hier lässt sich Frankfurts Wandel unmittelbar erleben!

0206-25 Ost Susanne Petry

Fr, 16.30 – 18.30 Uhr, **08. Mai, 1x**

Treffpunkt: Paul-Arnsberg-Platz Richtung Sonnenmannstraße; € 13

Stadtgeschichte und Geschichten

Ein Juwel der Altstadt – die Leonhardskirche

Die älteste mittelalterliche Kirche Frankfurts.

Gegründet wurde St. Leonhard 1219, als Geschenk von König Friedrich II. von Hohenstaufen an die Frankfurter Bürgerschaft. Sie ist von Anfang an eine Pilgerkirche, nach Santiago de Compostela und nach Jerusalem. St. Leonhard hat eine bewegte Baugeschichte. Sie ist eine Kirche mit hoher kunsthistorischer Bedeutung.

Im Innenraum sind bis heute außergewöhnliche Wandmalereien aus dem Jahr 1536 zu erkennen. Ebenso sind in den Chorfenstern große Reste von eindrucksvollen Glasmalereien aus dem 15. Jahrhundert erhalten.

Da die Stadtkirche St. Leonhard im Zweiten Weltkrieg größtenteils verschont geblieben ist, konnte ihr Aussehen aus dem 19. Jahrhundert bis heute bewahrt werden.

0208-01 Calogera von Auw

Sa, 11.00 – 13.00 Uhr, **14. Feb., 1x**

Treffpunkt: Buchgasse Ecke Alte Mainzer Gasse; € 13

Märchen- und Sagentour

Jede Stadt birgt ihre Geheimnisse, Mythen und Legenden, die seit Jahrhunderten von Generation zu Generation weitergegeben wurden. Auch Frankfurt hat eine Vielzahl von Sagen und Märchen zu bieten, die heute oft in Vergessenheit geraten sind. Straßen- und Ortsbezeichnungen fungieren häufig als stumme Zeugen dieser Geschichten. Diese Erzählungen sind nicht nur faszinierend, sie gewähren uns auch einen Einblick in das Leben der Menschen, die einst hier lebten. Auf unserem Rundgang werden wir die Verbindungen zwischen Vergangenheit und Gegenwart spüren, während wir die zauberhaften

Orte aufsuchen, an denen diese Geschichten ihren Ursprung fanden. Lassen Sie sich von den geheimnisvollen Erzählungen mitreißen und entdecken Sie Facetten der Stadt, die oft im Schatten der modernen Welt verborgen bleiben.

0208-03 Simone Rodriguez Stöhr

Fr, 16.00 – 18.00 Uhr, **27. Feb., 1x**

Treffpunkt: Café Hauptwache/An der Hauptwache 15, 60313 Frankfurt am Main; € 13

Das Gallus und Adlerwerke

Weit hinter den Toren der alten Stadt Frankfurt wurden in den Zeiten der industriellen Revolution die Fabriken gegründet. Es entstanden Arbeitersiedlungen mit günstigen Wohnungen, was heute wegen der Gentrifizierung und luxuriösen Neubauten nicht mehr der Fall ist. Die industrielle Entwicklung der Stadt Frankfurt im Gallusviertel, wo Fahrzeuge, wie Motorräder und PKWs produziert wurden, stockte in den Kriegsjahren. Die Arbeit musste neu organisiert werden, da die dafür nötigen Arbeitskräfte nicht zur Verfügung standen. Zur Produktion wurden Zwangsarbeiter:innen und KZ-Insass:innen verpflichtet, es entstand ein KZ, fast mitten in der Stadt. Über die Lebensbedingungen, den harten Arbeitsalltag und den Umgang mit KZ-Insassen und Zwangsarbeitern kann man im Gallusviertel einiges erfahren.

0208-05 Angelika Macaluso

Fr, 16.30 – 18.30 Uhr, **20. März, 1x**

Treffpunkt: Mainzer Landstraße 234 (neben dem Fahrradladen); € 13

Frankfurt für Geschichtsmuffel

Der ideale Altstadtrundgang für alle, die keine Lust auf trockene Daten und Fakten haben, sondern lieber in spannende Legenden, überraschende Anekdoten und charmante Details eintauchen möchten. Begleiten Sie mich auf eine lebendige Entdeckungsreise durch die Frankfurter Stadtgeschichte – ganz ohne Jahreszahlen, aber mit vielen „Aha!“-Momenten. Entdecken Sie versteckte Fassadendetails, staunen Sie über Kuriositäten und sehen Sie die Altstadt mit neuen Augen – selbst, wenn Sie glauben, sie längst zu kennen. Denn Frankfurt steckt voller Geschichten, die nur darauf warten, erzählt zu werden.

0208-07 Verena Röse

Mi, 16.00 – 18.00 Uhr, **15. Apr., 1x**

Treffpunkt: am Römerberg, vor dem „Rathaus Römer“; € 13

NEU im Programm

NEU im Programm

NEU im Programm

NEU im Programm

GESTALTE DEINE STADT

Bankentour

Erleben Sie die faszinierende Welt der Finanzmetropole Frankfurt bei unserer exklusiven Bankenführung! Frankfurt ist nicht nur das Herz der deutschen Bankenlandschaft, sondern auch ein bedeutendes Finanzzentrum Europas. Während dieser informativen Tour erleben Sie spannende Einblicke in die Entwicklung des Finanzsektors, erfahren mehr über die Geschichte des Geldes, die Entstehung der Börse und die Bedeutung Frankfurts als internationaler Finanzplatz.

NEU im Programm

0208-09 Simone Rodriguez Stöhr

Di, 16.30 – 18.30 Uhr, **21. Apr., 1x**

Treffpunkt: Willy-Brandt-Platz, vor dem EURO-Symbol; € 13

Die Frankfurter Wallanlagen – ein Stadtpaziergang

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

0208-11 Brigitte Holdinghausen

Mi, 16.30 – 19.00 Uhr, **13. Mai, 1x**

Treffpunkt: Willy-Brandt-Platz, vor dem EURO-Symbol; € 15

Die Rote Armee Fraktion in Frankfurt

NEU im Programm

Die Rote Armee Fraktion (RAF) war eine linksextremistische terroristische Gruppierung in Deutschland, die in Frankfurt am Main einige ihrer bekanntesten Anschläge verübte, darunter Brandstiftung, Bombardierung, Entführungen und Morde. Die RAF versetzte Frankfurt sowie die gesamte Bundesrepublik in Alarmbereitschaft. Bis heute sind einige dieser Taten nicht vollständig aufgeklärt. Begeben Sie sich auf eine historische Spurensuche durch Frankfurt und entdecken Sie die Orte, welche mit der RAF und ihren Taten in Verbindung stehen. Erfahren Sie mehr über die Hintergründe, die Folgen für die Stadt und die Auswirkungen auf die Gesellschaft insgesamt.

Anmerkung: Diese Tour erfolgt mit Nutzung der Nahverkehrsmittel Frankfurts, da die Orte verteilt in Frankfurt liegen.

Zusatzkosten: RMV Ticket (im Kurs zu zahlen)

0208-15 Simone Rodriguez Stöhr

Di, 17.00 – 19.00 Uhr, **19. Mai, 1x**

Treffpunkt: Café Hauptwache/An der Hauptwache 15, 60313 Frankfurt am Main; € 13

Jüdisches Leben in Frankfurt

NEU im Programm

Seit Jahrhunderten prägt jüdisches Leben die Mainmetropole – in Kultur, Wissenschaft und Alltag. Wir folgen den Spuren der einst größten jüdischen Gemeinde Deutschlands: Römerberg, Paulsplatz, Saalgasse, Weckmarkt, Dom, Staufeuernauer, Gedenkstätte Börneplatz und Alter Jüdischer Friedhof. Entdecken Sie bewegende Geschichten jüdischer Kultur, die die Historie Frankfurts entscheidend mitgeprägt haben.

0208-17 Simone Rodriguez Stöhr

Di, 17.00 – 19.00 Uhr, **02. Juni, 1x**

Treffpunkt: Römerberg, am Gerechtigkeitsbrunnen; € 13

Ziel: Frankfurt

Die niederländischen Glaubensflüchtlinge

Menschen, die in ihrer Heimat verfolgt und bedroht werden, haben schon oft in der Geschichte in Frankfurt ein neues Zuhause gefunden. So auch die Protestanten aus den Spanischen Niederlanden, die Mitte des 16. Jahrhunderts unter dem Habsburger Regime nur die Wahl zwischen dem Wechsel zum Katholizismus und der Flucht in die Fremde hatten. Einige der Spuren, die von ihnen hinterlassen wurden, sind noch heute im Stadtbild zu finden. Was hat die Frankfurter Börse mit den Glaubensflüchtlingen zu tun? Wer war der erste Frankfurter Millionär? Wo wurden früher Gottesdienste in niederländischer Sprache gehalten? Und was hat eine „Bloody Mary“ mit alledem zu tun? Lassen Sie sich – auch von Parallelen zu aktuellen Geschehnissen – überraschen.

0208-19 Michael Luh

Do, 17.30 – 19.30 Uhr, **25. Juni, 1x**

Treffpunkt: Willy-Brandt-Platz, vor dem EURO-Symbol; € 13

Unbekanntes Frankfurt

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

Sie Plätze kennen, deren Geschichten Sie garantiert überraschen und faszinieren werden.

0208-21 Michael Luh

Di, 17.30 – 19.30 Uhr, **07. Juli, 1x**

Treffpunkt: Uhrtürmchen am Café Hauptwache; € 13

Starke Frauen

NEU im Programm

Erleben Sie eine spannende Stadtführung voller Frauenpower! Frankfurt hat viele prägende Persönlichkeiten hervorgebracht – doch in den Geschichtsbüchern und auf Straßenschildern sind Frauen bis heute oft unsichtbar. In diesem Rundgang treten sie ins Rampenlicht: Von Künstlerinnen, Wissenschaftlerinnen und Politikerinnen bis hin zu den Marktfrauen und dem Alltag in der „Frankfurter Küche“. Lernen Sie bekannte Frankfurterinnen wie Maria Sibylla Merian und Bettina Brentano ebenso kennen wie die weniger bekannten, aber einflussreichen Frauen im Hintergrund. Freuen Sie sich auf inspirierende Geschichten von Stärke, Mut und Gestaltungswillen. Eine Tour auch für Männer.

0208-25 Simone Rodriguez Stöhr

Di, 17.00 – 19.00 Uhr, **11. Aug., 1x**

Treffpunkt: Café Hauptwache/An der Hauptwache 15, 60313 Frankfurt am Main; € 13

Frankfurt kriminell – Kriminalfälle der Geschichte

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

0208-27 Michael Luh

Do, 17.30 – 19.30 Uhr, **20. Aug., 1x**

Treffpunkt: Justitia-Brunnen, Römerberg; € 13

Einblicke

Baudenkmal mit Zukunft

Nachhaltige Sanierung eines Bauwerks von Ferdinand Kramer

Die Exkursion führt auf das Gelände des Senckenberg Biodiversität und Klima Forschungszentrums. Es ist das bislang einzige Gebäude des Architekten Ferdinand Kramer, das umfangreich und weitgehend originalgetreu saniert wurde. Das bauliche Erbe der 1950er-Jahre erfuhrt hierbei eine nachhaltige Revitalisierung. Das Forschungszentrum ist auch von einem äußerst vielfältigen Garten umgeben, der die Strenge des Gebäudes grün umspielt. Ein schönes Vorbild für nachhaltiges Bauen in naturnahem Grün, das bei dieser Führung erkundet werden kann. In Kooperation mit der Senckenberg Gesellschaft für Naturforschung

0210-02 Dr. Julia Krohmer
Do, 17.00 – 18.30 Uhr, **28. Mai, 1x**
Treffpunkt: Senckenberg Biodiversität und Klima Forschungszentrum, Georg-Voigt-Str. 14-16, 60325 Frankfurt am Main; € 5

Das Bahnhofsviertel – authentisch und herausfordernd

Erkunden Sie einen Schmelztiegel der Stadt in ortskundiger Begleitung: Arno Börtzler ist für viele eine der guten Seelen des Bahnhofsviertels. Er ist Netzwerker und Impulsgeber für diverse Aktivitäten und politische Themen das Viertel betreffend und so führt er Sie mit viel Hintergrundwissen an vielschichtige Fragestellungen zu diesem Stadtteil heran. Auf Entdeckungstour durch „sein“ Quartier erfahren Sie viel über aktuelle Herausforderungen, aber auch, warum das Bahnhofsviertel zu Unrecht einen so schlechten Ruf hat und welche verborgenen Schätze es zu bieten hat.

0210-54 Arno Börtzler
Di, 17.30 – 19.30 Uhr, **14. Apr., 1x**
Treffpunkt: Café Hoffnung, Eingang – Kaiserstr. 75-77, 60329 Frankfurt am Main; € 13

0210-56 Arno Börtzler
Di, 17.30 – 19.30 Uhr, **09. Juni, 1x**
Treffpunkt: Café Hoffnung, Eingang – Kaiserstr. 75-77, 60329 Frankfurt am Main; € 13

GESTALTE
DEINE
STADT

NEU im
Programm

Samstagnachmittags-Wanderungen

Der GrünGürtel-Rundwanderweg in 8 Etappen

Der Frankfurter GrünGürtel, der 2014 zu Deutschlands schönstem Wanderweg in der Kategorie Städte gekürt worden ist, führt auf ca. 65 Kilometern im Grünen einmal um den Kern der Stadt herum.

Die Strecke verläuft über naturnahe Wege an der Nidda entlang, hinauf zum Lohrberg und auf den Berger Rücken, durch den Enkheimer und Fechenheimer Wald, am Main entlang nach Oberrad und schließlich durch den Stadtwald wieder zurück an Main und Nidda bei Höchst. In 8 Etappen wandern wir im Uhrzeigersinn an acht Samstag-Nachmittagen jeweils rund 9 – 11 km und beenden jede Tour in einem netten Ausflugslokal. Rückkehr jeweils gegen 19.00 – 20.00 Uhr. Für alle Termine gilt: Zusatzkosten: RMV-Ticket, Einkehr (im Kurs zu zahlen).

In Kooperation mit der VHS Offenbach

Etappe 1: Von der Römerstadt nach Berkersheim

Von der geschichtsträchtigen Römerstadt-Siedlung geht es durch das weite Niddatal mit Ausblicken auf die Taunussilhouette zum Alten Flugplatz Bonames. Ein Besuch des GrünGürtel-Tiers auf der Robert-Gernhardt-Brücke ist ein Muss. Die Tour endet mit einem der schönsten Abschnitte der Nidda: von Bonames bis Berkersheim ist sie naturnah zurückgebaut. Wanderstrecke ca. 11 km. Alternativer Treffpunkt: 14.05 Uhr, S-Bahn-Haltestelle Offenbach Kaiserlei – Bahnsteig Offenbacher Seite.

0212-02 Theda Bunje
Sa, 14.45 – 19.00 Uhr, **07. März, 1x**
Treffpunkt: U-Bahn-Haltestelle Frankfurt (Main) Römerstadt, Ankunft U1; € 20

Etappe 2: Von Berkersheim nach Bergen

Der Weg über Heiligenstock und Lohrberg gehört sicher zu den Höhepunkten des Rundwanderweges. Auf dem 182 m hohen Heiligenstock (dritthöchster Punkt in Frankfurt) sind alte Obstwiesen, kleine Ruinen und der weite Himmel darüber die Attraktionen. Und am Lohrberg liegen eine beliebte Drachen-Rodel-Silvesterwiese, Lohrpark, Frankfurts einziger Weinberg und das MainÄppelHaus. Wanderstrecke ca. 9,5 km. Alternativer Treffpunkt: 14.10 Uhr, S-Bahn-Haltestelle Offenbach Kaiserlei – Bahnsteig Offenbacher Seite.

NEU im
Programm

0212-04 Theda Bunje
Sa, 14.45 – 19.00 Uhr, **04. Apr., 1x**
Treffpunkt: S-Bahn-Haltestelle Frankfurt (Main) Berkersheim Bahnhof, Ankunft S6; € 20

Etappe 3: Von Bergen zum Riederwald

Kontrastreiche Landschaften zeichnen diese Etappe aus. Über die Streuobstwiesen hinweg gibt es bei Bergen die tollste Aussicht vom ganzen Rundwanderweg: Bei guter Sicht reicht der Blick über Spessart und Odenwald zur Frankfurter Skyline. Dann führt der Weg steil hinab den Berger Südhang und geht durch den Enkheimer und Fechenheimer Wald zum Riederwald. Wanderstrecke ca. 9,5 km. Alternativer Treffpunkt: 14.05 Uhr, S-Bahn-Haltestelle Offenbach Kaiserlei – Bahnsteig Offenbacher Seite.

0212-06 Theda Bunje
Sa, 14.50 – 19.00 Uhr, **02. Mai, 1x**
Treffpunkt: Bushaltestelle Bus 40, Frankfurt (Main) Heimatmuseum in Bergen, Ankunft Bus 40; € 20

Etappe 4: Vom Riederwald nach Oberrad und Offenbach Kaiserlei

Durch den Erlenbruch führt der Weg zum Bornheimer Hang, durch den Ostpark und weiter zum Hochhaus der Europäischen Zentralbank. Am neuen Hafenpark vorbei geht es über eine Mainbrücke mit beeindruckendem Blick auf die Frankfurter Skyline und am Main entlang zur Gerbermühle. Am Ende führt uns diese Etappe durch die Kräuter-Felder, aus denen die berühmte Frankfurter Soße zubereitet wird, schließlich wieder zurück nach Offenbach Kaiserlei. Wanderstrecke ca. 9 km. Alternativer Treffpunkt: 14.05 Uhr, S-Bahn-Haltestelle Offenbach Kaiserlei – Bahnsteig Offenbacher Seite.

0212-08 Theda Bunje
Sa, 14.30 – 19.00 Uhr, **20. Juni, 1x**
Treffpunkt: Frankfurt (Main) Schöfflestraße, Ankunft U7; € 20

Etappe 5: Von Offenbach Kaiserlei zur Ober-schweinstiege

Durch Oberrad geht es hinein in den Stadtwald. Hohe Buchen begleiten diesen Abschnitt des Rundwanderwegs. Immer durch Wald führt uns diese Etappe vorbei an Maunzenweiher, Grastränke und Monsterspecht zur Oberschweinstiege am Jacobiweiher. Wanderstrecke ca. 11 km.

0212-10 Theda Bunje
Sa, 14.00 – 19.00 Uhr, **04. Juli, 1x**
Treffpunkt: S-Bahn-Haltestelle Offenbach Kaiserlei – Bahnsteig am Fahrkartenautomat Offenbacher Seite; € 20

Etappe 6: Von der Oberschweinstiege nach Schwanheim

Diese Etappe führt vom Start bis zum Ziel durch Wald. Der Unterwald zeigt viele unterschiedliche Gesichter und besteht überwiegend aus Kiefern, Eichen und Hainbuchen. Die Route kreuzt zahlreiche Bahnlinien und Straßen und passiert das Fußballstadion. Durch den Schwanheimer Wald, der alte Eichen bietet, geht es schließlich nach Schwanheim. Wanderstrecke ca. 11 km. Alternativer Treffpunkt: 14.00 Uhr, S-Bahn-Haltestelle Offenbach Kaiserlei – Bahnsteig Offenbacher Seite.

0212-12 Theda Bunje

Sa, 14.40 – 19.00 Uhr, **08. Aug., 1x**

Treffpunkt: Straßenbahnhaltestelle Oberschweinstiege; € 20

Wanderungen in der Region

Wandern auf der Bonifatius-Route von Mainz Richtung Fulda

Die Bonifatius-Route folgt den Spuren des Trauerzuges, der im Jahr 754 den Leichnam des Missionars und Kirchenreformers Bonifatius von Mainz zu seiner letzten Ruhestätte nach Fulda brachte. Sanft geschwungene Weinberge, weite Ebenen im Wechsel mit waldreichen Mittelgebirgen und verwinkelten Tälern, die artenreiche Flora und Fauna, aber auch beschauliche Klöster, alte Feldkapellen, Wegekreuze und Bildstöcke sowie romantische Dorfkirchen begleiten den Pilgernden. Für alle Termine gilt: Zusatzkosten: RMV-Ticket und Einkehr (Im Kurs zu zahlen).

In Kooperation mit der VHS Offenbach

NEU im Programm

Etappe 2: Flörsheim – Kriftel

Auf dem Weg nach Kriftel werden das Naturschutzgebiet Flörsheimer Schweiz, das ehemalige Kurbad Weilbach sowie die Weilbacher Kiesgruben passiert. Eine Mittagseinkehr ist vorgesehen. Wanderstrecke: ca. 18 km mit wenigen Steigungen, ca. 140 Höhenmeter.

In Kooperation mit der VHS Offenbach

0214-02 Theda Bunje

So, 09.30 – 18.00 Uhr, **01. Feb., 1x**

Treffpunkt: Hauptbahnhof/DB-Infostand, vor Gleis 12; € 25

Etappe 3: Kriftel – Eschborn

Auf dem Weg in den alten Ortskern von Eschborn werden in Zeilsheim eine denkmalgeschützte Werksiedlung von 1900, und in Liederbach und Sulzbach mehrere Kirchen passiert. Eine Mittagseinkehr ist vorgesehen. Wanderstrecke: ca. 18 km mit wenigen Steigungen, ca. 110 Höhenmeter.

0214-04 Theda Bunje

So, 09.15 – 18.00 Uhr, **22. März, 1x**

Treffpunkt: Hauptbahnhof/DB-Infostand, vor Gleis 12; € 25

Etappe 4: Eschborn – Dortelweil

Von Eschborn geht es durch Niederursel, über den Riedberg am Bonifatiusbrunnen vorbei nach Frankfurt-Bonames. Von dort führt die Route über Harheim und Nieder-Erlenbach (Schloss) nach Dortelweil. Bitte Verpflegung für unterwegs mitnehmen, eine Abschlusseinkehr ist vorgesehen. Wanderstrecke: ca. 19 km mit wenigen Steigungen, ca. 140 Höhenmeter.

0214-06 Theda Bunje

So, 09.45 – 18.00 Uhr, **19. Apr., 1x**

Treffpunkt: Hauptbahnhof/DB-Infostand, vor Gleis 12; € 25

Etappe 5: Dortelweil – Windecken

Von Dortelweil führt der Weg nach Klein-Karben. Kurz nach Verlassen der Wohnbebauung passiert man den Rosenhang mit 750 verschiedenen Rosensorten. Über Büdesheim und Heldenbergen wird die Gemeinde Windecken erreicht. Bitte Verpflegung für unterwegs mitnehmen, eine Abschlusseinkehr ist vorgesehen. Wanderstrecke: ca. 19 km mit wenigen Steigungen, ca. 140 Höhenmeter.

0214-08 Theda Bunje

So, 09.45 – 18.30 Uhr, **10. Mai, 1x**

Treffpunkt: Hauptbahnhof/DB-Infostand, vor Gleis 12; € 25

Etappe 6: Windecken-Altenstadt

Von Windecken mit einem historischer Markplatz geht es über Eichen und Kloster Engelthal nach Altenstadt. Bitte Verpflegung für unterwegs mitnehmen, eine Abschlusseinkehr ist vorgesehen. Wanderstrecke: ca. 17 km mit wenigen Steigungen, ca. 190 Höhenmeter.

0214-10 Theda Bunje

So, 09.35 – 18.30 Uhr, **26. Juli, 1x**

Treffpunkt: Hauptbahnhof/DB-Infostand, vor Gleis 12; € 25

Etappe 7: Altenstadt – Glauberg

Von Altenstadt führt die Route durch Wälder und Felder über Rommelhausen, Himbach und Düdelsheim nach Glauberg. Die Route führt dabei unmittelbar am rekonstruierten keltischen Fürstengrabhügel und dem Glauberg vorbei. Bitte Verpflegung für unterwegs mitnehmen, eine Abschlusseinkehr ist vorgesehen. Wanderstrecke: ca. 18 km mit einigen Steigungen, ca. 250 Höhenmeter.

0214-12 Theda Bunje

So, 09.35 – 19.30 Uhr, **23. Aug., 1x**

Treffpunkt: Hauptbahnhof/DB-Infostand, vor Gleis 12; € 25

Rund um Bad Nauheim

Vom Bahnhof in Bad Nauheim beginnen wir unsere heutige Rundwanderung entlang eines Panoramaweges unterhalb des Eichbergs, Richtung Weberhütte am Wolfsgaben. Wir kommen vorbei am Café Johannisberg und genießen Aussichten über Weinstöcke bis ins Zentrum Bad Nauheims. Dann geht es weiter der Sternwarte entgegen. Der Weg führt uns alsdann mit Blick auf Ockstadt, entlang der Wolfsteiche, der einstigen Wasserversorgung der Gradierbauten, ins Zentrum Bad Nauheims zurück. Einkehr in Bad Nauheim bei Interesse möglich. Strecke: 18 km, Dauer: ca. 5 Std. / mäßige Steigungen, 270 Hm im Auf- und Abstieg, zzgl. Pausen und Einkehr. Zusatzkosten: Fahrtkosten und gegebenenfalls Einkehr (im Kurs zu zahlen).

0216-02 Susanne Schnabel

So, 09.50 – 19.00 Uhr, **15. Feb., 1x**

Treffpunkt: Hauptbahnhof Frankfurt (Gleis wird rechtzeitig bekannt gegeben); € 25

Durch den nahenden Frühling unterwegs im Rheingau

Rund um Schloss Vollrads

Unsere heutige Rundwanderung führt uns vom Bahnhof Östrich-Winkel vorbei an Schloss Vollrads; wildromantisch in den Weinbergen gelegen. Wir folgen dem zum Schloss gehörigen Naturpfad, weiter ins idyllische Pfingstbachtal. Von dort wandern wir linker Hand an der Hallgartener Zange vorbei. Von hier aus geht es nun wieder talwärts, dem Flötenweg folgend, mit Blick auf den Rhein und die umliegenden Schlösser Johannisberg und Vollrads zurück nach Östrich-Winkel zum Rhein. Einkehr im Schloss Vollrads oder einer ortstypischen Wirtschaft Östrich-Winkels möglich. Strecke: 17,2 km, Dauer: ca. 5 Std. / 430 Hm im Auf- und Abstieg, Hm. zzgl. Pausen und Einkehr (mäßige bis gute Kondition erforderlich)

Zusatzkosten: Fahrtkosten und gegebenenfalls Einkehr (im Kurs zu zahlen).

0216-05 Susanne Schnabel

So, 09.45 – 19.00 Uhr, **08. März, 1x**

Treffpunkt: Hauptbahnhof Frankfurt (Gleis wird rechtzeitig bekannt gegeben); € 25

Klassiker an der blühenden Bergstraße Von Bensheim nach Heppenheim

Von der bekannten Fachwerkstadt Bensheim starten wir durch sanfte Weinberge zum Naturschutzgebiet Hemsberg, von dessen Aussichtsturm wir einen weiten Blick über Bergstraße und Rheinebene genießen können. Außerdem können wir im dortigen Kiosk einen kleinen Imbiss zu uns nehmen.

Anschließend geht es durch die toskanaähnliche Landschaft der Weinberge zwischen Bensheim und Heppenheim über dem Hambacher Tal nach Heppenheim. In der schönen Fachwerkaltstadt von Heppenheim machen wir noch einmal eine Abschluss-Einkehr. Wanderstrecke: ca. 12 km mit ca. 200 m Steigung. Etwas stärkere, aber kurze Steigung auf den Hemsberg, sonst insgesamt ziemlich leicht.

Zusatzkosten: Fahrtkosten und Einkehr (im Kurs zu zahlen).

0216-07 Stefan Schaab

So, 10.15 – 18.30 Uhr, **15. März, 1x**

Treffpunkt: Hauptbahnhof/DB-Infostand, vor Gleis 12; € 25

Das Silberbachtal bei Schlossborn im Taunus

Wir beginnen unsere Frühlingswanderung in Schneidhain, einem Ortsteil von Königstein. Wir wandern südwestwärts mit Blick zur Burg Falkenstein und umrunden alsdann den 516 M hohen Rossert. Es geht weiter über die Blumen prächtigen Eppenhainer Wiesen mit weiten Aussichten entlang des Silberbachs durch das gleichnamige idyllische Tal bei Schlossborn. An Ruppertshain vorbei, nähern wir uns dem Hofgut Rettershof, unserer heutigen Einkehr. Gestärkt wandern wir noch knappe 1,5 km zurück zum Bahnhof in Schneidhain.

Strecke: 18,4 km, Dauer: ca. 5,5 Std. / 510 Hm im Auf- und Abstieg, zzgl. Pausen und Einkehr (Gute Kondition erforderlich)

Zusatzkosten: Fahrtkosten und gegebenenfalls Einkehr (im Kurs zu zahlen).

0216-11 Susanne Schnabel

So, 09.47 – 19.00 Uhr, **17. Mai, 1x**

Treffpunkt: Hauptbahnhof Frankfurt (Gleis wird rechtzeitig bekannt gegeben); € 25

Im Herzen des Spessarts

Diese Wanderung führt uns durch schöne Wiesentäler und große Wälder bis in die Nähe von Lohr am Main. Die weitgehend ebene Strecke führt uns über Wiesthal zu den schön gelegenen Aubachseen. In der dortigen Fischerhütte machen wir unsere Mittagseinkehr in einer Gaststätte.

Anschließend verlassen wir das Aubachtal und steigen durch dichten Wald auf den Höhenrücken über Frammersbach. An einer alten Wegkreuzung dort machen wir Station an der einsam gelegenen Heilig-Kreuz-Kapelle, die zu einer kurzen Rast einlädt. Anschließend führt uns der Höhenrücken noch eine ganze Strecke sanft abwärts durch weite Wälder mit schönen Ausblicken bis nach Partenstein, von wo wir unsere Rückfahrt antreten. Wanderstrecke: ca. 13 km mit ca. 200 m Steigung. Zusatzkosten: Fahrtkosten und Einkehr (im Kurs zu zahlen).

0216-13 Stefan Schaab

So, 09.15 – 19.00 Uhr, **12. Juli, 1x**

Treffpunkt: Frankfurt Südbahnhof vor dem Eingang Diesterwegplatz; € 25

Unterwegs auf dem Lahnwanderweg: von Lollar nach Fronhausen

Wir beginnen unsere sommerliche Augustwanderung in Lollar an der Lahn. Unsere Streckenwanderung führt uns zu den Wißmarer Teichen im Erlengrund. Von dort aus wandern wir zum Altenberg, mit Blick auf Marburg und das Salzbödenal. Wir wandern vorbei an der Salzbödenbücke zur Schönen Mühle, einer idyllisch gelegenen Einkehr mit weit über die Region hinaus bekannten süßen Gaumenfreuden. Kurz vor der Einmündung der Salzböde in die Lahn erreichen wir Fronhausen, gelegen am südlichsten Ende des Marburger Lahntals. Von dort aus fahren wir bequem wieder zurück nach Frankfurt. Strecke: 18,5 km, Dauer: ca. 5,5 Stunden / insgesamt mäßige Steigungen, Aufstieg 340 Hm / Abstieg 330 Hm, zzgl. Pausen und Einkehr. Zusatzkosten: Fahrtkosten und gegebenenfalls Einkehr (im Kurs zu zahlen).

0216-15 Susanne Schnabel

So, 09.35 – 19.00 Uhr, **16. Aug., 1x**

Treffpunkt: Hauptbahnhof Frankfurt (Gleis wird rechtzeitig bekannt gegeben); € 25

Von Kloster zu Kloster durch den Rheingau

Unsere Wandertour führt uns von Geisenheim über Weinberge sanft ansteigend, mit Blick zum Schloss Johannisberg, auf den Klostersteig. Wir folgen dem Pilgerweg Richtung Kloster Marienthal, von dort

weiter zum Kloster Nothgottes, über die Abtei St. Hildegard, mit der Möglichkeit diese zu besichtigen, auf verwunschenen einsamen Wald- und Wiesenpfaden, zur Marienkirche in Aulhausen. In Serpentine durchwandern wir die steilen Weinhänge bergab mit spektakulären Blick in das tief gelegene Rheintal nach Assmannshausen, wo wir optional in der Alten Burgschänke einkehren.

18,3 km / Dauer: ca. 5,5 Std. / Aufstieg 400 Hm / Abstieg 350 Hm (mäßige bis gute Kondition erforderlich)

Zusatzkosten: Fahrtkosten und gegebenenfalls Einkehr (im Kurs zu zahlen).

0216-19 Susanne Schnabel

So, 09.30 – 19.00 Uhr, **30. Aug., 1x**

Treffpunkt: Hauptbahnhof Frankfurt (Gleis wird rechtzeitig bekannt gegeben); € 25

Exkursionen in die Region

Mainz – ein Ort mit großer Geschichte Eine Spurensuche

Dort wo der Main in den Rhein mündet errichteten die Römer einst einen Militärstützpunkt und blieben fast 500 Jahre. 747 begann mit Erzbischof Bonifatius ein neues Kapitel. Über Jahrhunderte bestimmte das Bistum Mainz die Geschehnisse Europas mit Macht und Kalkül. Kirchen lassen den einstigen Glanz erahnen. Nicht zu vergessen den Erfinder des Buchdrucks, Johannes Gutenberg und später, viel später, das Experiment „Freistaat“ der Mainzer Republik, 1793. An vielen Orten erzählen Mauern von der Geschichte. Das werden wir bei einem Rundgang und dem Besuch des Landesmuseums erkunden. Zusatzkosten: Museumseintritte, Fahrtkosten, Einkehr (im Kurs zu zahlen).

0217-02 Astrid Dermutz

Sa, 09.15 – 16.15 Uhr, **21. Feb., 1x**

Treffpunkt: Hauptbahnhof/DB-Infostand, vor Gleis 12; € 25

Wir suchen Kursleiter:innen

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

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

Hanau – eine Stadt erfindet sich neu

NEU im Programm

Im Zweiten Weltkriegs verlor die einstige Residenzstadt im Bombenhagel ihr über Jahrhunderte gewachsenes städtebauliches Gesicht. Der Wiederaufbau orientierte sich am Notwendigen und Machbaren, doch erlauben markante historische Bauwerke einen Blick in Hanau's Vergangenheit. Nun hat sich Hanau als jüngste deutsche Großstadt im wohl größten innerstädtischen Umgestaltungsprogramm für die Zukunft fit gemacht. Ein interessanter und spannungsreicher Prozess, den wir vor Ort kennenlernen werden. Neben prominenten historischen Bauwerken besuchen wir auch einen der schönsten und größten jüdischen Friedhöfe Hessens.

Weitere Hinweise: Das Parkhaus Gloria Palais ist zwischen dem Bahnhof Hanau West und dem Café Schien gelegen.

0217-05 Thomas Huth

Fr, 15.00 – 18.00 Uhr, **06. März, 1x**

Treffpunkt: Konditorei-Café Schien, Nußallee 7, 63450 Hanau; € 18

Das Blaue Haus – Hanna Bekker vom Rath und ihr Künstlerkreis Stadtspaziergang in Hofheim

Hanna Bekker vom Rath war Malerin, Mäzenin und Kunsthändlerin. Sie eröffnete 1947 das Frankfurter Kunstkabinett in der Kaiserstraße, später in der Braubachstraße. Gelebt hat sie von 1920 bis zu ihrem Tod 1983 in Hofheim im Blauen Haus, das sich in dieser Zeit zu einem beliebten Künstler:innen-treffpunkt entwickelte. Viele der Künstler:innen hatten am Städel studiert und sich dort kennengelernt.

Der Stadtspaziergang zu den Wohn- bzw. Atelierhäusern der Künstler:innen, die nur von außen besichtigt werden können. Auch beliebte Hofheim-Motive werden vorgestellt.

0217-07 Monika Öchsner

Sa, 14.00 – 17.00 Uhr, **25. Juli, 1x**

Treffpunkt: Hofheim, Foyer des Stadtmuseums; € 18

Von Rüdesheim nach Geisenheim Entlang des Rheins dem Frühling entgegen

Als klangvoller Auftakt in den Frühling: Einblick in „Siegfrieds mechanisches Musikkabinett“ im Brömsenhof. 400 selbstspielende Musikinstrumente, etliche aus dem 18. Jahrhundert, sind im ehemaligen Adelshof versammelt. Aus jedem tönt eine andere Weise, wie von Zauberhand gespielt. Nach der magischen Klangkostprobe geht es durch die Altstadt zum sagenumwobenen Rhein. Der Weg führt am

Biotop Lach Aue vorbei nach Geisenheim. Dort darf ein Blick in den „Rheingauer Dom“ nicht fehlen. In der Stadt des Weins geht es zum Abschluss zu einer Einkehr, mit fröhlichem Beisammensein.

Zusatzkosten: Museumseintritte, Fahrtkosten, Einkehr (im Kurs zu zahlen).

0217-09 Astrid Dermutz

Sa, 12.15 – 19.45 Uhr, **14. März, 1x**

Treffpunkt: Hauptbahnhof/DB-Infostand, vor Gleis 12; € 25

Villmar – eine besondere Zeitreise Als Hessen am Äquator lag

Wo heute die Lahn entlangschlingelt war vor 380 Millionen Jahren ein Riff in einem tropischen Meer. Das Lahn-Marmor-Museum in Villmar führt in diese Vergangenheit zurück und zeigt die Entwicklung des Abbaus des polierfähigen Kalksteins. Durch seine lebhaften Muster und Farben ist er weltweit begehrt. Ob hierzulande in Mainz, Würzburg, Berlin oder fern, in St. Petersburg, New York, Istanbul, Tagore schmückt er besondere Orte. Höhepunkt der Reise ist der Unica-Steinbruch, unweit des Museums. Er öffnet einen einmaligen Blick in ein versteinertes Riff. Danach geht es entlang der Lahn nach Runkel.

Zusatzkosten: Museumseintritt, Fahrtkosten, gegebenenfalls Einkehr (im Kurs zu zahlen).

0217-11 Astrid Dermutz

Sa, 09.00 – 16.30 Uhr, **18. Apr., 1x**

Treffpunkt: Hauptbahnhof/DB-Infostand, vor Gleis 12; € 25

Bonifatius und Kaiserstadt Fritzlar Am Anfang war ein zerstörtes Heiligtum

Es war im Herbst 723 als Bonifatius, die dem Kriegsgott und Wettergott Donar geweihte Eiche der Chatten, fällte. Aus ihrem Holz ließ er eine Kirche an der Stelle des heutigen Doms errichten. Fritzlar wurde danach zu einer der wichtigen Aufenthalts- und Versammlungsorte deutscher Könige und Kaiser. Aus glanzvoller Zeit haben sich steinerne Zeugnisse erhalten, wie das 900 Jahre alte Rathaus, die fast vollständig erhaltene Stadtmauer mit Türmen, der romanisch-gotische Dom St. Peter und sein Kirchenschatz. Ein Rundgang führt durch die Geschichte der malerischen Fachwerkstadt.

Zusatzkosten: Museumseintritte, Fahrtkosten, Einkehr (im Kurs zu zahlen).

0217-15 Astrid Dermutz

Sa, 09.50 – 17.15 Uhr, **30. Mai, 1x**

Treffpunkt: Hauptbahnhof/DB-Infostand, vor Gleis 12; € 25

Bad Nauheim

Vom weißen Gold zum englischen Landschaftsgarten

Zur Kur kamen die Kelten vor 2.500 Jahren nicht. Sie wollten möglichst viel „weißes Gold“ – Salz – an diesem Ort gewinnen. An die spätere Salzgewinnung erinnern Gradierbauten. Da heißt es entlang schlendern, die Augen schließen, vom Meer träumen, tief Luft holen, atmen und in der Trinkkuranlage vom heilsamen Wasser schmecken um am Ende entlang geschlungener Wege die Ausblicke im Kurpark zu genießen. Ein gelungenes Gartenkunstwerk im englischen Landschaftsstil, das seinem Schöpfer Ruhm einbrachte.

Bite mitbringen: Becher für die Trinkkuranlage.

Zusatzkosten: Fahrtkosten, gegebenenfalls Einkehr (im Kurs zu zahlen).

0217-17 Astrid Dermutz

Sa, 10.15 – 16.15 Uhr, **13. Juni, 1x**

Treffpunkt: Hauptbahnhof/DB-Infostand, vor Gleis 12; € 25

Die Kaiserin Friedrich und Kronberg

Victoria von Preußen nannte sich nach dem Tod ihres geliebten Mannes Kaiserin Friedrich. Weit weg von Berlin wählte sie Kronberg als ihren Witwensitz. Im Schloss Friedrichshof, umgeben von einem herrlichen Landschaftspark, residierte sie von 1894 bis zu ihrem frühen Tod im Jahr 1901. Kaiserin Friedrich war eine große Wohltäterin in Kronberg. Viele soziale Einrichtungen gehen auf sie zurück. Auch den Stadtpark mit dem Kaiser-Friedrich-Denkmal hat sie errichten lassen. Die kunstliebende Fürstin pflegte engen Kontakt zur Kronberger Malerkolonie. Der Spaziergang beginnt in der Kronberger Altstadt und führt durch den Victoriapark bis zum Schloss Friedrichshof.

0217-21 Monika Öchsner

Sa, 14.00 – 17.00 Uhr, **28. März, 1x**

Treffpunkt: Kronberg, Recepturhof, Friedrich-Ebert-Straße 6; € 18

Hinweis:

Exkursionen auf Russisch Kurs-Nr. 4480-54 und 4480-55



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

Natur, Umwelt

Umweltlernen und Nachhaltigkeit

Es ist Klimakrise und du weißt was du tun kannst

Gebrauchsanleitung für eine nachhaltigere, gerechtere Gesellschaft

Welche funktionierenden Lösungen gibt es für die Klimakrise und wie hängen CO₂, Plastik, unsere Kleidungsproduktion sowie unsere Ernährung damit zusammen? Sie lernen mit dem Konzept des Handabdrucks, wie man Menschen dazu ermutigt, an den grundlegenden strukturellen Gegebenheiten etwas zu verändern und somit Nachhaltigkeit zur neuen Norm zu machen. Bei einer Exkursion besuchen wir verschiedene Projekte in Frankfurt, die erfolgreich zeigen, wie es anders gehen kann.

Nach dem Bildungsurlaub kennen Sie effektive Hebel für mehr Nachhaltigkeit in den Bereichen Plastik, Strom, Finanzen, Kleidung, Konsum und Ernährung. Es wird herzlich, spielerisch und ermutigend.

Zusatzkosten: RMV-Ticket für die Exkursion (im Kurs zu zahlen).

0300-02  Simone Beege

Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **17. Aug. – 21. Aug., 5x**
VHS im stadtRAUMfrankfurt; € 290

Exploring the Green City Nachhaltige Architektur für Städte von morgen

Wir werfen ein Schlaglicht auf facettenreiche Aspekte, die lebenswerte grüne Städte jetzt schon ausmachen – und zukünftig noch wichtiger werden: das nachhaltige Bauen, Begrünung für mehr Klimaresilienz, die Wiederbelebung vergessener Quartiere, gesteigerte Lebensqualität und Entschleunigung, neue Arbeitswelten und Wohnformen. Kreislaufwirtschaftliche Prinzipien, Räume für Nachhaltigkeitsbildung und stadtgesehliches Engagement runden die Möglichkeiten ab. Neben den theoretischen Grundlagen, Austausch und Diskussion wird es verschiedene Exkursionen zu Besichtigungen nachhaltiger städteplanerisch interessanter Projekte geben.

0300-05  Susanne Petry

Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **24. Aug. – 28. Aug., 5x**
VHS im stadtRAUMfrankfurt; € 290

Campus-Spaziergang zu Ferdinand Kramers Universitätsbauten

Ab den 1950ern war der Frankfurter Architekt Ferdinand Kramer für den Auf- und Ausbau der im Krieg stark zerstörten Universität verantwortlich. Bis 1964 realisierten er und sein junges Team hier 23 Gebäude. Die Zukunft vieler von Kramer entworfener und teilweise unter Denkmalschutz stehender Bauten ist ungewiss, erst wenige sind saniert. Vor dem Hintergrund der aktuellen Diskussion um mehr Nachhaltigkeit im Bauwesen soll dieser Spaziergang dazu beitragen, die innovativen Kramer-Bauten mit ihren vielen durchdachten und charakteristischen Details unter diesem Blickwinkel noch einmal neu zu betrachten.

In Kooperation mit Architects for Future, Scientists for Future Frankfurt

0301-02 Dr. Julia Krohmer

Dr. Sina Brückner-Amin, Tim Driedger
Sa, 14.00 – 17.00 Uhr, **25. Apr., 1x**
Treffpunkt: Universitätsbibliothek Haupteingang;
Bockenheimer Landstr. 134-138; € 18

Mehr als nur Grün!

Stadtnatur für mehr Lebensqualität und Biodiversität – Vortrag und Diskussion

Der Klimawandel beschert uns immer heißere Sommer. Die Innenstädte werden zu Hitzehotspots. Die Aufenthaltsqualität sinkt – bis hin zu gesundheitsgefährdenden Temperaturen für Mensch und Tier. Was müsste geschehen, damit die Städte auch in heißen Sommern bewohnbar bleiben? Eine Lösung: Mehr Stadtnatur. Pflanzen in der Stadt sind nicht nur natürliche Klimaanlage, sondern erhöhen auch die Wasserversickerung, befördern die biologische Vielfalt und machen uns glücklicher und gesünder. Was können Bürger:innen und politisch Verantwortliche tun, um im Großen wie im Kleinen mehr Natur in die Städte zu bringen? Jeder Quadratmeter zählt. In Kooperation mit der Senckenberg Gesellschaft für Naturforschung

0301-07 Dr. Julia Krohmer

Do, 19.00 – 20.30 Uhr, **05. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 5

Miniteiche – Workshop Mehr Biodiversität durch Miniteiche

Anhaltende Trockenheit macht auch Insekten, Vögeln, Eichhörnchen und anderen Tieren zu schaffen, erst recht in der Stadt. Dort gibt es wenig Möglichkeiten zu trinken. Abhilfe schaffen Miniteiche, in Kübeln oder sonstigen Gefäßen angelegt. Das Schöne: Solche Teiche stärken nicht nur die Tierwelt und die Biodiversität, sondern nützen auch uns Menschen: Als kleine Oasen sind sie eine Augenweide und gut für die Seele.

- Wie legt man solche Miniteiche an?
- Was kommt rein, was nicht?
- Und was ist sonst noch zu beachten?

Nach einer kurzen Einführung bestücken wir gemeinsam mit Gartenexpertin Yvonne Kleinere und größere Kübelteiche – und liefern den Teilnehmer:innen schöne Ideen für Balkon und Vorgarten.

0301-09 Susanne Petry; Yvonne Pfeiffer

Do, 17.00 – 19.30 Uhr, **07. Mai, 1x**
Der Treffpunkt wird vor Kursbeginn bekannt gegeben; € 16

Mit dem Fahrrad nachhaltige Orte Frankfurts entdecken

Nachhaltiges Frankfurt? Ja aber hallo! Wir tauchen ein in die Welt der Unverpackt Läden, entdecken Cafés, die regionale und saisonale Leckereien anbieten, lernen faire Mode kennen und erkunden tolle Initiativen, die Frankfurt grüner machen.

Durch den Mix an Hintergrundwissen und Ausprobieren vor Ort sind Sie bestens ausgestattet, um Ihren Alltag anschließend nachhaltiger zu gestalten.

Bitte mitbringen: Fahrrad und Helm, Tasche/Rucksack gefüllt mit: verschließbarer Box/Behälter (ca. 250-500 ml groß) und Geld für den optionalen Einkauf im Unverpackt Laden/anderen Geschäften, Trinkflasche, dem Wetter angemessene Kleidung.

Weitere Informationen: Tour endet bei dem Unverpacktladen Ulf un:verpackt! in der Darmstädter Landstraße 44.

0301-11 Simone Beege

Sa, 10.00 – 13.00 Uhr, **09. Mai, 1x**
Treffpunkt: Glore Frankfurt, Oeder Weg 51; € 18



Mini-Solaranlagen

Ein Überblick für Neugierige

Mini-Solaranlagen für den eigenen Balkon oder die Hauswand erfreuen sich immer größerer Beliebtheit. Die Preise für die Komponenten fallen und die Sonne schickt keine Preiserhöhungen. Auf was ist bei der Anschaffung und Installation zu achten? Wie viel Strom produziert so ein Mini-Kraftwerk und wie verhält es sich mit meinem Vermieter:innen? Über all diese Punkte wird bei dieser Veranstaltung mit dem Solarprojekt Frankfurt informiert und diskutiert.

0301-15 Nord Sebastian Werner

Do, 18.00 – 20.00 Uhr, **28. Mai, 1x**
Nordwestzentrum; € 12

NEU im
Programm

Fünf Gamechanger für mehr Nachhaltigkeit

Sie würden gerne nachhaltiger leben, wissen aber nicht so recht, welche Maßnahmen wirklich einen Unterschied machen? Während wir manchen Maßnahmen einen größeren Effekt zuschreiben, unterschätzen wir die Wirkung anderer. In diesem interaktiven Workshop finden Sie individuelle sowie gesellschaftliche Hebel heraus, mit denen Sie effektiv Nachhaltigkeit zur neuen Norm machen können. Wir tanken Zuversicht und stärken unsere Selbstwirksamkeit. Es wird herzlich, spielerisch und ermutigend.

Dieser Kurs ist auch hilfreich für Lehrkräfte sowie Multiplikator:innen, um interaktives Material zum Thema Nachhaltigkeit kennenzulernen. Das Kartenspiel „Die Klimawaage“ ist kostenlos bestellbar.

0301-17 Simone Beege

Sa, 10.00 – 13.00 Uhr, **20. Juni, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 18

GESTALTE
DEINE
STADT

Pflanzenwelt

Pflanzen am Fluss

Mit unserer urbanen Vegetation liegen uns oft viele botanische Kostbarkeiten regelrecht zu Füßen, die aber oft ganz unscheinbar und nebenbei doch so wertvoll für unser Stadtklima oder auch die Insektenwelt sind. Bei diesem Rundgang entlang der Nidda halten wir Ausschau nach dem oft völlig unbeachteten Stadtgrün sowie die Augen für das Unscheinbare und Unbekannte offen. Ganz sicher wird dabei neben richtigen floralen Überlebenskünstlern auch manches aus der Fremde zugezogene Gehölz am Wegesrand gesichtet.

NEU im
Programm

0303-02 Klara Kraft

So, 11.00 – 13.30 Uhr, **12. Apr., 1x**

Treffpunkt: Wirtshaus am Ginnheimer Wäldchen 8,
60431 Frankfurt am Main; € 15

Rund um den Garten

Hier blüht Ihnen was!

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

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

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

0303-05 West Christof Sandt

Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, So, 10.00 – 15.45 Uhr,
16. Mai + 17. Mai, 2x

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 130

Kräutergeschichten rund um den Frühling

Eine Entdeckungreise in die Welt der Frühlingskräuter und ihre Geschichten: Wir lernen heimische Pflanzen und Heilkräuter kennen, die sich auf dem Hauptfriedhof angesiedelt haben, hören Märchen und Mythen rund um Brauchtum und Anwendung und erfahren Spannendes über ihre Heilkräfte und Verwendung für die Frühjahrskur.

0303-07 Regine Ebert

Do, 17.00 – 19.00 Uhr, **21. Mai, 1x**

Treffpunkt: Hauptfriedhof Altes Portal, Eckenheimer
Ldstr. 188-190; € 13

NEU im
Programm



Die Stadt und das Grün – Von Bäumen bis #Krautschau

NEU im
Programm

Wir brauchen unser Stadtgrün dringender denn je, um unsere Städte an den Klimawandel anzupassen. Auf unserem Streifzug nehmen wir verschiedene Formen der Pflanzenvielfalt unter die Lupe, diskutieren ihre Bedeutung für zukunftsfähige Städte, lernen eine neue Messmethode zum Baummonitoring kennen und betrachten die meist übersehenen Wildpflanzen in Pflasterritzen und Mauerfugen genauer. Außerdem erproben wir ein unterhaltsames, niederschwelliges Umweltbildungsformat: die #Krautschau, bei der wir auf diese beeindruckende und zu Unrecht wenig bekannte Vielfalt aufmerksam machen.

Weitere Hinweise: Pflanzenbestimmungs-App (z.B. Flora Incognita) hilfreich!

In Kooperation mit der Senckenberg Gesellschaft für Naturforschung, Dr. Julia Krohmer

0303-09 Dr. Julia Krohmer

Di, 17.30 – 19.00 Uhr, **23. Juni, 1x**

Treffpunkt: Paul-Arnsberg-Platz Richtung Sonnemannstraße; € 5

Entdeckungstour im Sinaipark

Geschichte und Stadtgrün

Der Sinaipark als grüne Oase, umgeben von urbanem Leben und Verkehr, hat eine lange Geschichte und bietet mit seinen ganz verschiedenen Nutz- und Naturabschnitten Begegnungsmöglichkeiten für Mensch und Tier. Die Bedeutung für das Stadtklima wird auf diesem Rundgang exemplarisch nachvollziehbar gemacht: Kühlung durch Bäume, Hitzeabbau, Lärminderung, Verbesserung der Luftqualität und des Wasserhaushalts sowie Förderung von Lebensqualität, Naherholung, Biodiversität und Umweltbewusstsein. Außerdem gehen wir der saisonalen Blütenvielfalt, vielen Wildkräutern und dem Lebensraum für Insekten, Vögeln und Kleintieren auf die Spur.

0303-11 Klara Kraft

So, 11.00 – 13.30 Uhr, **28. Juni, 1x**

Treffpunkt: Sinaipark Süd (Parkeingang bei Gaststätte Jahnvolk); € 15

NEU im
Programm

Schmackhafte heimische Kräuter und Heilpflanzen kennen lernen

Bärlauch, Knoblauchsrauke, Oregano und viele andere Wildkräuter sind eine wertvolle und leckere Bereicherung des Speisezettels oder der Hausapotheke. So manche Wegrandpflanze stärkt das Immunsystem, fördert die Blutreinigung oder desinfiziert den Magen-Darm-Kanal. Lernen Sie auf einem Kräuterspaziergang die Pflanzen anhand eindeutiger und

einfacher Merkmale erkennen. Ein Arbeitsblatt verhilft zur schnellen und sicheren Pflanzenansprache. Sie erhalten Wildkräuterkoch- und teerezepte und erfahren einiges zur Heilwirkung und Anwendung. So können Sie leckere Mahlzeiten selber ausprobieren sowie Heilkräutertees zubereiten. Pflanzen dürfen gesammelt werden. Bitte Schreibrett, Stift und, wer hat, eine Lupe mitbringen. Zusatzkosten: € 2 für Material im Kurs zu zahlen

Im Frankfurter Stadtwald

0303-13 Süd Marion Bredemeier

Fr, 16.00 – 19.00 Uhr, **10. Apr., 1x**

Treffpunkt: Straßenbahnhaltstelle Oberschweinstiege; € 18

0303-14 Süd Marion Bredemeier

Do, 16.30 – 19.30 Uhr, **07. Mai, 1x**

Treffpunkt: Straßenbahnhaltstelle Oberschweinstiege; € 18

Am Berger Hang

0303-15 Marion Bredemeier

Do, 17.00 – 20.00 Uhr, **18. Juni, 1x**

Treffpunkt: Großer Parkplatz unterhalb des Enkheimer Schwimmbades nahe Bushaltestelle „Riedbad“ der Linie 42; € 18

Die Zeichensprache der Pflanzen

Signaturen sind die Zeichensprache der Pflanzen. Wir finden sie in ihrem Aussehen, in Geschmack, Geruch, Standort, in den Farben und im Lebenszyklus einer Pflanze. Wenn wir die Zeichen richtig deuten, können wir viel über Heilwirkung und Kraft einer Pflanze erfahren. Im ersten Tag des Seminars geht es um die theoretische Einführung in die Signaturenlehre. Der zweite Teil bietet praktische Übungen in der Natur. Bei einer Exkursion in den Niddapark können eigene Erfahrungen gesammelt werden. Treffpunkt für die Exkursion wird am ersten Kursabend bekannt gegeben.

0303-17 Nord Regine Ebert

Do + Fr, 17.00 – 19.00 Uhr, **16. Juli + 17. Juli, 2x**

Nordwestzentrum; € 25

Tierisches Leben

Fährtenleser:innen sehen mehr!

Unsere wilden Nachbarn – Tierspuren im Frühling

Wie viel Wildnis steckt in uns selbst? Welche Wildtiere leben im Frankfurter Raum? Wir vermitteln die Basics des Fährtenlesens

sowie Techniken des intensiven Naturerlebens. Wir beschäftigen uns mit Grundmustern von Tierspuren und lernen, wie man Trittspuren von Fuchs, Dachs, Damwild oder Marderhund unterscheidet. Da sie viele weitere Zeichen hinterlassen wird jeder Ausflug zum spannenden Krimi.

Am Freitag wird Theorie lebendig anhand von unterschiedlichem Anschauungsmaterial vermittelt. Am Samstag gehen wir dann raus, Spuren lesen. Informationen zur Exkursion werden am ersten Abend mitgeteilt.

Zusatzkosten: Anfahrt zum Treffpunkt am Samstag, evtl. Einkehr (im Kurs zu zahlen).

0304-02 Sylvia Meise

Fr, 18.00 – 21.00 Uhr, Sa, 10.00 – 16.00 Uhr,

27. März + 28. März, 2x

VHS Sonnemannstraße; € 54

Wanderung für Fährtenleser:innen

Gemeinsam brechen wir zu einer Sightseeingtour der besonderen Art auf – wir erkunden Tierspuren direkt vor Ort. Wer hat sich am Baum gescheuert? Von wem sind die Kratzspuren im Sand oder das Häufchen auf dem Weg? Schaut man genauer hin, sieht man viele verschiedene Zeichen der Wildtiere an Wegrändern oder Pflanzen. Ist der Blick durch Grundkenntnisse im Fährtenlesen geschärft, sieht man ihre Fuß-, Fraß- oder Markierungsspuren plötzlich überall. Andere ihrer Zeichen kann man nur hören oder riechen. Auch da kann man sich einfuchsen! Wir starten morgens mit einer Zugfahrt, wandern acht bis zehn Kilometer und lesen Tierspuren dabei.

Bitte mitbringen: Wetterfeste Kleidung, Proviant, Sitzkissen, Notizblock, evtl. Kamera/Fernglas.

Zusatzkosten, Fahrkarte, evtl. Einkehr (im Kurs zu zahlen).

0304-03 Sylvia Meise

So, 10.00 – 18.00 Uhr, **21. Juni, 1x**

Treffpunkt: Hauptbahnhof/DB-Infostand, vor Gleis 12; € 25

Ein insektenfreundlicher Garten

„Rettet die Bienen“ lautet die Botschaft, die auch in Hessen ein Thema für viele Menschen ist. Keine Frage, für den großen Maßstab ist die Politik zuständig. Und doch können auch Gartenbesitzer einen Beitrag leisten und ihr Grünes Reich in eine Oase für Wildbiene, Taubenschwänzchen oder Edellibelle verwandeln. Wie das geht, erfahren Sie in dem Vortrag eines fachkundigen Landschaftsarchitekten. Zum Vortrag wird eine Begleitschrift angeboten.

Zusatzkosten: 4€ für die Begleitschrift (im Kurs zu zahlen).

0304-05 West Christof Sandt

Do, 18.00 – 20.00 Uhr, **16. Apr., 1x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 13

Kleines Großstadtabenteuer vor dem Frühstück

Verflucht noch mal, wer singt denn da?! Vogelstimmen in der Stadt

Wenn selbst die ausdauerndsten Partygänger:innen langsam ihr Bett aufsuchen, beginnt im Frühling auch in der Stadt ein ganz anderes Musikkonzert. Doch welche gefiederten wie unauffälligen Mitbewohner meiner Stadt singen dort im Einzelnen? Im Rahmen einer frühmorgendlichen Exkursion im Grüneburgpark wollen wir Sie in die Lage versetzen, die wichtigsten Vogelstimmen einer Stadt zu erkennen. Nebenbei gibt's allerlei Interessantes über die Vogelwelt und über Stadtökologie zu erfahren.

Bitte mitbringen: warme Kleidung und Fernglas (soweit vorhanden)

0304-07 Christof Sandt

So, 04.45 – 07.45 Uhr, **26. Apr., 1x**

Treffpunkt: Palmengarten, Siesmayerstraße 63, Haupteingang; € 18

„Frankfurter Nachtleben“

Die Fledermausexkursion

Wer denkt beim Frankfurter Nachtleben schon an seltene und deswegen europaweit streng geschützte Tiere? Wohl kaum jemand. Aber es gibt das etwas andere Nachtleben in Frankfurt und deswegen hat das Umweltamt ein Projekt gestartet, um Fledermäuse in der Stadt Frankfurt zu erforschen, zu schützen und auch zu erleben. Gehen Sie gemeinsam mit einer erfahrenen Biologin und Fledermauskundlerin auf die Suche nach den fliegenden Kobolden der Nacht. Sie werden viel zur Lebensweise dieser einzigartigen Säugetiergruppe erfahren und das Erlebnis frei fliegender Fledermäuse wird Ihnen bestimmt in Erinnerung bleiben.

0304-09 Ost Ulrike Balzer

Fr, 20.30 – 22.30 Uhr, **29. Mai, 1x**

Treffpunkt: U-Bahn-Station „Eissporthalle“, Ausgang Ratsweg; € 13

0304-10 Ost Ulrike Balzer

Sa, 19.45 – 21.45 Uhr, **15. Aug., 1x**

Treffpunkt: U-Bahn-Station „Eissporthalle“, Ausgang Ratsweg; € 13

NEU im Programm

NEU im Programm

NEU im Programm

Naturwissenschaften

Ferne Welten – Im Reich der Galaxien

Galaxien sind riesige Ansammlungen aus Milliarden von Sternen. Diese Sternsysteme nehmen verschiedene Formen an. Die Bandbreite reicht von Spiralen ähnlich unserer Milchstraße bis hin zu Elliptischen Riesengalaxien. Da es Galaxien gern gesellig mögen, bleiben enge Kontakte und Kollisionen von wahrhaft galaktischen Ausmaßen nicht aus. Begleiten Sie mich bei einer bildreichen Reise durch das Reich der Galaxien.

0401-05 Stefan Karge
Do, 19.00 – 20.30 Uhr, **12. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 10

NEU im Programm

Themenreihe „Nachhaltige Chemie“

Nachhaltigkeit aus Perspektive der Chemie bedeutet, mit Energie- und Stoffressourcen langfristig wirtschaftlich effizient, sozial gerecht und ökologisch tragfähig umzugehen. Dies soll in der Themenreihe „Nachhaltige Chemie“ in den drei Themenbereichen „Energie – Ist Wasserstoff grün?“, „Nahrungsmittel – Der Mix macht's!“ und „Kunststoffe – Fantastic Plastic?“ an konkreten Beispielen vorgestellt und verdeutlicht werden. Dabei wird klar, dass es keine einfachen und eindeutigen Antworten auf die vielen Fragen zur Nachhaltigkeit und die Möglichkeiten einer nachhaltigen Entwicklung unserer globalen Gesellschaft geben kann. Die Themenreihe möchte jedoch dafür sensibilisieren und kritische Einblicke und Ausblicke geben. Mit einigen chemischen Experimenten werden die Themen illustriert.

NEU im Programm

„Energie – Ist Wasserstoff grün?“

Schon lange ist Wasserstoff als möglicher nachhaltiger Energieträger in aller Munde. Die direkte oder indirekte Verbrennung von Wasserstoff liefert viel Energie ohne umweltbelastende Abgase. Doch woher kommt Wasserstoff? Wie wird es gewonnen, beziehungsweise hergestellt? Sind diese Prozesse „grün“ – also nachhaltig? Diese und weitere Fragen zur Nachhaltigkeit von Wasserstoff und anderen möglichen Energieträgern werden vorgestellt und kritisch diskutiert. Mit einigen chemischen Experimenten wird den Teilnehmenden die Gewinnung und die Verwendung von Wasserstoff als Energieträger demonstriert.

0402-10 Nord Prof. Dr. Arnim Lühken
Fr, 18.00 – 19.30 Uhr, **20. Feb., 1x**
Nordwestzentrum; € 10

„Nahrungsmittel – Der Mix macht's!“

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

0402-11 Nord Prof. Dr. Arnim Lühken
Fr, 18.00 – 19.30 Uhr, **27. Feb., 1x**
Nordwestzentrum; € 10

„Kunststoffe – Fantastic Plastic?“

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

0402-12 Nord Prof. Dr. Arnim Lühken
Fr, 18.00 – 19.30 Uhr, **20. März, 1x**
Nordwestzentrum; € 10

Chemie auf Schritt und Tritt Ein Rundgang durch das Nordwestzentrum

Chemie ist allgegenwärtig. In unserer Alltagswelt sind uns jedoch viele chemische Vorgänge und Zusammenhänge mit ihren positiven und negativen Wirkungen, ihrem Nutzen und Schaden nicht bewusst. Ein kleiner Rundgang durch das Nordwestzentrum mit fachkundiger Führung soll an ausgewählten Stationen Gelegenheit geben, über die Chemie in unserem Alltag ins Gespräch zu kommen.

NEU im Programm

Dabei erhalten die Teilnehmer:innen interessante, unerwartete und nützliche Informationen und Tipps für den eigenen „chemischen Alltag“. Auch ein paar kleine chemische Experimente werden im Verlauf des Rundgangs gezeigt.

0402-20 Nord Prof. Dr. Arnim Lühken
Fr, 18.00 – 19.30 Uhr, **17. Apr., 1x**
Nordwestzentrum; € 10

Geologie für Neugierige

Seltene Erden und andere Erze – Entstehung und Gewinnung

Metallische Rohstoffe spielen für die Zivilisation eine große Rolle. Einige sind seit Jahrtausenden bedeutsam, andere werden erst in jüngerer Zeit in vielen Schlüsseltechnologien eingesetzt. Lithium ist beispielsweise für Akkumulatoren wichtig. Coltan wird insbesondere für winzige Kondensatoren in Mobiltelefonen und anderen elektronischen Geräten verwendet. Im Vordergrund steht die vielfältige geologische Entstehung von Erzen. So wird die Verteilung der Erzvorkommen verständlich und warum Deutschland nahezu vollständig von Importen abhängig ist. Auch geht es um Lagerstättenerkundung, den Erzbergbau und die Gewinnung der Rohmetalle. Dabei werden auch die damit verbundenen Herausforderungen wie Umweltschutz oder mögliche soziale Konflikte angesprochen.

0403-03 Dr. Sonja Leonie Philipp
Di, 18.00 – 20.00 Uhr, **05. Mai, 1x**
Nordwestzentrum; € 12

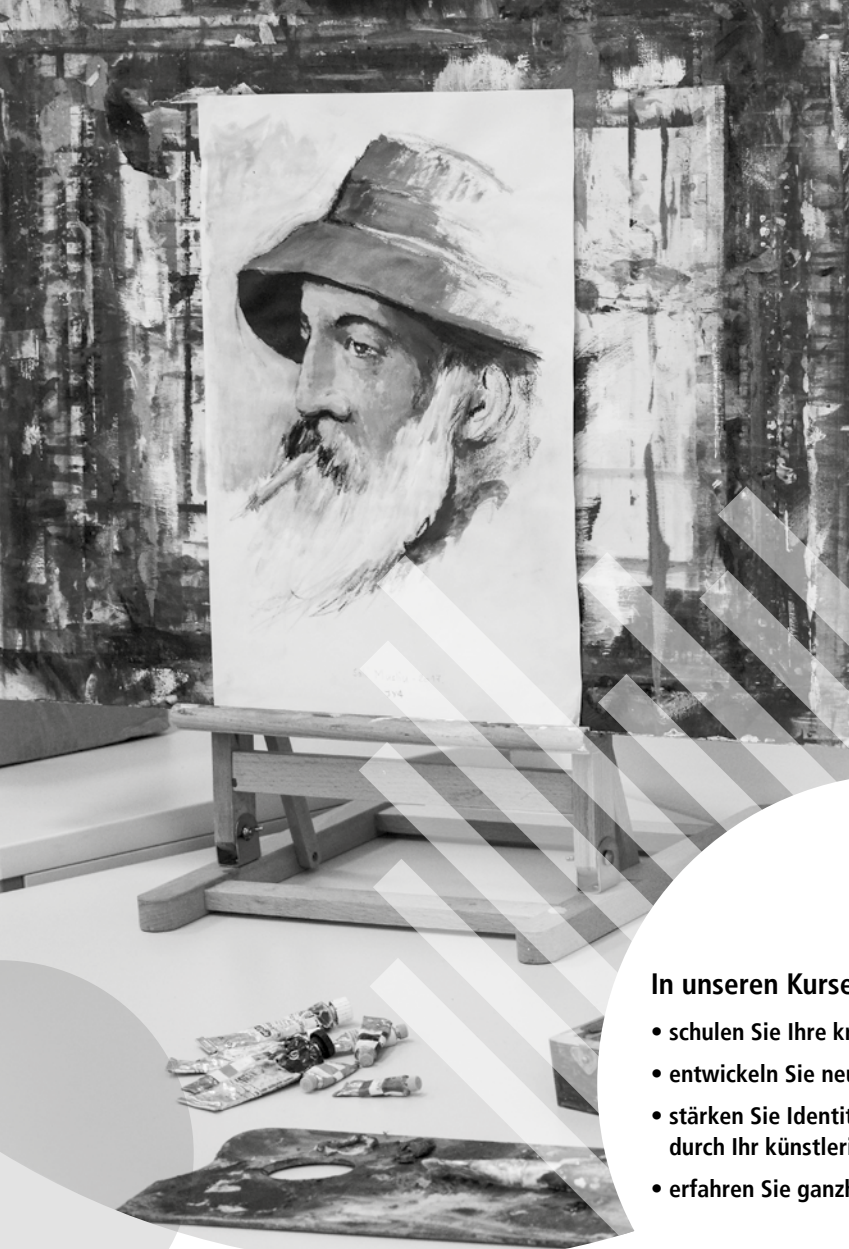
Die Umgebung von Frankfurt am Main – Exkursion

Auf einer geologischen Wanderung erhalten Sie einen Überblick über großräumige Strukturen im Zusammenhang mit der generellen geologischen Entwicklung Mitteleuropas. Weiterhin erfahren Sie mehr über den Untergrund der direkten Umgebung von Frankfurt wie den Oberrheingraben und den Taunus sowie die an der Oberfläche zu findenden Gesteine. Darüber hinaus lernen Sie geologische Arbeitsmethoden im Gelände sowie geologische Karten kennen.

Bitte mitbringen: Gutes Schuhwerk und wetterfeste Kleidung. Wenn vorhanden Lupe und Kompass.

Zusatzkosten: evtl. Fahrtkosten

0403-05 Dr. Sonja Leonie Philipp
Sa, 11.00 – 15.00 Uhr, **01. Aug., 1x**
Treffpunkt: Taunusinformationszentrum Hohemark; € 24



Gesellschaft, Politik,
Psychologie

Frankfurt, Region,
Umwelt

**Kunst, Kultur,
Kreativität**

Gesundheit

Deutsch als
Fremdsprache

Sprachen

Beruf, Karriere,
Computer, Internet

Grundbildung,
Besseres Deutsch

Bildungsurlaub



In unseren Kursen zur kulturellen Bildung

- schulen Sie Ihre kreativen Fähigkeiten
- entwickeln Sie neue Sichtweisen und Lösungswege
- stärken Sie Identität und Selbstbewusstsein durch Ihr künstlerisches Schaffen
- erfahren Sie ganzheitliches Lernen

Kunst, Kultur, Kreativität

Kunst, Kultur, Literatur, Theater.....	60	Bildnerisches Gestalten.....	79
Tanz.....	65	Kunst- und handwerkliche Techniken	85
Musik	70	Nähen, Textiles Gestalten	89
Fotografie	74		

Kunst, Kultur, Literatur, Theater

Kultur vor Ort

Opernbesuche

Vier Werke, ihre Musiksprache, ihre Inszenierung und das Gesamtkunstwerk – damit beginnt Ihr Weg in die Welt der Oper. Die Vorbesprechung, immer Montag 19.00 – 21.00 Uhr in der VHS, bereitet Sie optimal auf den gemeinsamen Besuch der Aufführungen vor. Die Musik lässt uns dann unmittelbar mitfühlen, was auf der Bühne passiert. Den Abend lassen wir im Gespräch über das Erlebte ausklingen.

- Fr, 13. Feb., 19.00 Uhr: Die Passagierin (Weinberg), Vorbesprechung: Mo, 09. Feb.
- Sa, 28. März, 17.00 Uhr: Tristan und Isolde (Wagner), Vorbesprechung: Mo, 23. März
- Fr, 17. April, 19.30 Uhr: Werther (Massenet), Vorbesprechung: Mo, 13. April
- Mo, 25. Mai, 18.00 Uhr: Macbeth (Verdi), Vorbesprechung: Mo, 18. Mai

Die Materialkosten beinhalten vergünstigte Konzertkarten.

In Kooperation mit der Oper Frankfurt

2001-10 ① Iris Winkler

09. Feb. – 25. Mai

VHS Sonnemannstraße; € 76, Mat. Kosten € 60

Inside Oper

Begegnungen mit einer komplexen Kunstform

Im Fokus stehen Neuinszenierungen der Saison. Bei der Vorbesprechung, immer Mittwoch 18.00 – 19.30 Uhr in der VHS, treffen Sie die betreuenden Dramaturg:innen und lernen Mitwirkende der Produktion und ihre Aufgaben kennen. Neben der musikalischen Einführung erhalten Sie spannende Einblicke in ausgewählte Theaterberufe. Nach der Vorstellung diskutieren Sie vor Ort Ihre Eindrücke bei einer Nachbesprechung.

- Fr, 13. März, 19.30 Uhr: Maximilian Enderle, Writen on Skin, Vorbesprechung: Mi, 11. März
- So, 31. Mai, 19.00 Uhr: Zsolt Horpacsy, Bluthochzeit, Vorbesprechung: Mi, 27. Mai
- Mo, 11. Juni, 19.00 Uhr: Konrad Kuhn, Tancredi, Vorbesprechung: Mi, 10. Juni
- Mi, 24. Juni, 19.00 Uhr: Mareike Wink, Il trionfo, Vorbesprechung: Mi, 24. Juni



Die Materialkosten beinhalten die ermäßigten Opernkarten.

In Kooperation mit der Oper Frankfurt

2001-12 N.N.

13. März – 24. Juni

Treffpunkt: Eingang Alte Oper; € 54, Mat. Kosten € 60

Geh mal wieder ins Konzert

Gemeinsam erleben wir eine Auswahl ganz unterschiedlicher Werke in der Alten Oper, für die Sie jeweils eine einstündige Einführung in der VHS erhalten. Gut vorbereitet steht dann dem Musikgenuss nichts mehr im Wege.

- Do, 26. Feb.: Evgeny Kissin, Klavier (Beethoven, Sonate Nr. 7 D-Dur; Chopin, Mazurka Nr. 27 e-Moll; Schumann, Kreisleriana; Liszt, Ungarische Rhapsodie Nr. 12 cis-Moll), Vorbesprechung: 18.00 – 19.00 Uhr, Konzert: 20.00 Uhr
- Do, 12. März, 18.00 Uhr: Driven by Musik – Ein Festival für Wim Wenders (Gespräch mit Wim Wenders, anschließend Film „Buena Vista Social Club“, danach Konzert mit Sarahbanda – „The young Buena Vistas“), Vorbesprechung: So, 08. März, 16.30 – 17.30 Uhr
- So, 17. Mai: Gewandhausorchester, Andris Nelsons, Leitung; Yulianna Avdeeva, Klavier (Rachmaninow, Klavierkonzert Nr. 2 c-Moll; Schostakowitsch, Sinfonie Nr. 10 e-Moll), Vorbesprechung: 16.30 – 17.30 Uhr, Konzert: 19.00 Uhr
- Sa, 06. Juni: Alexander Malofeev, Klavier (Sibelius, 5 Stücke op. 75, Grieg, Aus Holbergs Zeit, Rautavaara, Sonate Nr. 2 op. 64 „The Fire Sermon“; Prokofjew, Divertissement, Skrjabin, Valse, Strawinsky, Symphonies d'instruments à vent, Lourié, 5 Préludes fragiles), Vorbesprechung: 18.00 – 19.00 Uhr, Konzert: 20.00 Uhr

2001-14 ① Diana Cemeryte

26. Feb. – 06. Juni

VHS Sonnemannstraße; € 40, Mat. Kosten € 60

Backstage auf dem Nonstock Festival

Wann waren Sie das letzte Mal auf einem Festival?

In Nonrod treffen Rock, Pop, Indie-Musik, Kurzfilme, Comedy, ganz viel Atmosphäre und Musikbegeisterte aller Generationen zusammen. Das bunte Nonstock



Festival im Odenwald ist weit über die Region hinaus bekannt. Gemeinsam erleben wir Live-Musik und ein vielfältiges kulturelles Rahmenprogramm in einem einzigartigen ländlichen Ambiente. Ganz exklusiv erhalten wir Einblicke hinter die Kulissen des Festivalbetriebs. Wie läuft (Sub)kultur hinter der Bühne ab? Neben Gesprächen mit dem Veranstalterverein und Interviews mit Musik-Acts entdecken wir zusammen das Festivalgelände. Im Künstlerbereich sorgt ein Mittagsimbiss für unsere Stärkung. Die Materialkosten beinhalten die vergünstigte Festivalkarte und den Mittagsimbiss.

2001-16 N.N.

Sa, 11.00 – 15.00 Uhr, **11. Juli, 1x**

Treffpunkt: Röderhof Rodensteiner Straße 87, 64405 Fischbachtal-Nonrod; € 20, Mat. Kosten € 30

Theaterseminar

Wir wollen die in der Spielzeit gebotene Schauspielkunst intensiv miterleben, kritisch durchleuchten, interpretieren und diskutieren. Theaterbesuche werden im Kurs gemeinsam ausgesucht, vor- und nachbereitet. Mitwirkende von Schauspiel Frankfurt, freien Theatergruppen und anderen Medien werden dabei unsere Gäste sein. Sie geben Hintergrundinformationen, bieten Einblick in Theorie und Praxis ihrer Arbeit und diskutieren mit uns über Inszenierungen, Stücke und all das, was wir schon immer über die Welt des Theaters wissen wollten. Die Kosten der ermäßigten Theaterkarten sind nicht im Kursentgelt enthalten. Zusatzkosten: € 10 anteilige Kosten für Gasthonorare.

Spielzeit: Februar bis April

2001-17 Walter H. Krämer

Mo, 18.45 – 21.00 Uhr, **23. Feb. – 13. Apr., 7x**

VHS Sonnemannstraße; € 84, Mat. Kosten € 10

Spielzeit: Mai bis Juni

2001-18 Walter H. Krämer

Mo, 18.45 – 21.00 Uhr, **04. Mai – 22. Juni, 7x**

VHS Sonnemannstraße; € 94

Kunst in Galerien

Einblicke in die Kunstwelt jenseits der Museen

Wir besuchen Frankfurter Kunstgalerien, um einen tieferen Einblick in die Kunstwelt Frankfurts zu gewinnen. Neben den Museen übernehmen die Galeristen einen wichtigen Anteil am städtischen Kunstleben. Wir sprechen mit Galerist:innen über den aktuellen Kunstmarkt und erhalten Einblicke in deren Arbeit mit Kunstschaffenden und ihren Werken. Über die ausgestellte Kunst werden wir uns



austauschen und dabei mehr über moderne und zeitgenössische Kunst erfahren.

2001-25 Hortense Pisano

25. Feb., 19.00 – 20.30 Uhr,

Mi, 19.00 – 20.00 Uhr, **25. Feb. – 25. März, 5x**

Adressen der Galerien erhalten Sie vor Kursbeginn;
€ 43

Atelierbesuche

Zu Gast bei Frankfurter Kunstschaffenden

Begegnen Sie mit der Kunsthistorikerin Hortense Pisano nicht nur Kunstwerken, sondern auch den Menschen, die sie geschaffen haben. Was sind die künstlerischen Konzepte, Techniken und Inspirationen Frankfurter Kunstschaffender? Wie leben und arbeiten sie in der Frankfurter Kunstszene? Die Veranstaltung richtet sich an alle Kunstinteressierten, die Lust haben, neue Perspektiven zu entdecken und sich mit anderen auszutauschen.

2001-26 Hortense Pisano

Mi, 19.00 – 20.00 Uhr, **27. Mai – 17. Juni, 4x**

Adressen der Ateliers erhalten Sie vor Kursbeginn;
€ 34

Exkursion zur „Deutschen Börse Photography Foundation“

Eine der international bedeutendsten Sammlungen zeitgenössischer Fotografie ist die „Art Collection Deutsche Börse“. Sie wurde im Jahr 1999 gegründet und umfasst über 2.400 Werke von rund 170 Künstler:innen aus 38 Nationen. Die faszinierende Sammlung widmet sich der Fotografie ab der Mitte des 20. Jahrhunderts. Sie erhalten Einblicke in die Grundpfeiler der privaten Fotosammlung und in die aktuelle Thementausstellung und deren Künstler:innen. Zudem interessiert uns auch die besondere Architektur, in der die Kunstsammlung präsentiert wird.

2001-27 Hortense Pisano

Mi, 19.00 – 21.00 Uhr, **15. Apr., 1x**

Treffpunkt: Orber Straße 24 (Gebäude: Zöller); € 22

Exkursion ins Atelierhaus

Wir besuchen ausgewählte Künstler:innen in einem Frankfurter Atelierhaus. Sie erhalten Einblicke in künstlerische Arbeitsabläufe, wie eine institutionelle Ausstellung sie selten beleuchtet. Außerdem lernen Sie individuelle künstlerische Techniken kennen, derer sich die Künstler:innen bedienen. Wir vollziehen nach, wie sie jeweils zu besonderen Konzepten führten



und sich im Laufe der künstlerischen Laufbahnen weiterentwickelten. Auch unterschiedliche Tendenzen zeitgenössischer Kunst lassen sich an den besprochenen Arbeiten ablesen.

2001-28 Hortense Pisano

Mi, 19.00 – 21.00 Uhr, **22. Apr., 1x**

Treffpunkt: Orber Straße 24 (Gebäude: Zöller); € 22

Frankfurts Kunst im öffentlichen Raum Rund um die Goethe Uni

Geschichte, Architektur und Kunst treffen an diesem Ort aufeinander. Rund um den Campus Westend der Goethe-Universität, zwischen den ehrwürdigen Bauten des ehemaligen Pölzigbaus und den modernen Institutsgebäuden, begegnen uns beeindruckende Skulpturen, Installationen und künstlerische Interventionen. Wir erkunden, wie Kunst den Universitätsalltag prägt, Diskussionen anregt und Räume öffnet – von monumentalen Arbeiten bis zu subtilen Details. Kommen Sie mit und erleben Sie den Campus als lebendiges Freiluftmuseum mitten in Frankfurt!

2001-30 Simone Rodriguez Stöhr

Di, 18.00 – 20.00 Uhr, **28. Apr., 1x**

Treffpunkt: Mitscherlichplatz, Fürstenberger Str. 102/
Grüneburgweg; € 12

Hauptwache bis Holzhausenschlösschen

Erleben Sie, wie Kunstwerke Frankfurts Geschichte und Gegenwart im öffentlichen Raum miteinander verbinden. Von der pulsierenden Hauptwache führt unsere Tour über den Struwwelpeterbrunnen und den Eschenheimer Turm bis hinaus ins Grüne. Wir folgen den Wallanlagen, einst Stadtgrenze, heute grüne Oase voller Skulpturen, Denkmäler und architektonischer Kunstwerke. Unterwegs begegnen wir historischen Symbolen und moderner Gestaltung, die den Stadtraum prägen. Ziel ist das idyllische Holzhausenschlösschen – einst barockes Sommerschlösschen.

2001-31 Simone Rodriguez Stöhr

Di, 18.00 – 20.00 Uhr, **17. März, 1x**

Treffpunkt: Hauptwache, vor der St. Katharinen-Kirche; € 12

Kunstgeschichte

Einführung in die Europäische Malerei Teil 9: Kubismus und Futurismus

Wir befassen uns mit zwei revolutionären Kunstrichtungen des frühen 20. Jahrhunderts: Dem Kubismus in all seinen Facetten sowie dem Futurismus. Der

Kubismus wurde von Pablo Picasso und Georges Braque begründet. Er zeichnet sich durch die Zerlegung von Objekten in geometrische Formen und deren Neuordnung aus, um sie aus mehreren Perspektiven gleichzeitig darzustellen. Der aus Italien stammende Futurismus versuchte vor allem, die Geschwindigkeit und Dynamik der modernen Welt in die Malerei zu übertragen. Wichtige Künstler waren Umberto Boccioni und Giacomo Balla. Für die Darstellung von Bewegungsabläufen verwandten sie leuchtende Farben und die Überlagerung von Formen. Bei dieser Kunstrichtung ist es auch von Bedeutung, die Nähe zum Faschismus zu beleuchten.

2002-10 Ulrike Kuschel

Mi, 19.00 – 20.30 Uhr, **25. Feb. – 11. März, 3x**

Online; € 28

Claude Monet – Leben und Werk

Vor dem Hintergrund der Ausstellung „Monets Küste – Die Entdeckung von Étretat“ im Frankfurter Städel befassen wir uns mit dem Leben und Werk von Claude Monet (1840–1926). Er war einer der wichtigsten Künstler des 19. Jahrhundert und der führende Protagonist des Impressionismus. Eines seiner Gemälde, das die Morgenstimmung im Hafen von Le Havre zeigt, gab dem Kunststil „Impressionismus“ seinen Namen. Während seines langen Malerlebens war Monet unermüdlich auf der Suche nach Möglichkeiten, die Veränderlichkeit des Lichtes und der Farben in vielen atmosphärischen Varianten und zu verschiedenen Tageszeiten darzustellen. Für seine Malerei war immer entscheidend, wie er sah, nicht was er sah.

2002-11 Ulrike Kuschel

Di, 19.00 – 21.00 Uhr, **24. März, 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 12

Künstlerinnen, die Geschichte schrieben Teil IV: Klassische Moderne

In schnellerer Abfolge als je zuvor entwickelten sich ab Ende des 19. Jahrhunderts zahlreiche neue Kunstrichtungen. Meist werden sie unter dem Begriff „Klassische Moderne“ zusammengefasst. Wir untersuchen die Rolle der Künstlerinnen im Expressionismus, zum Beispiel bei der Künstlergruppe „Blauer Reiter“. Aber auch weitere Kunstrichtungen wurden für Frauen zugänglicher: Im Westen waren es der Dadaismus und vor allem der Surrealismus. In Russland vor dem Ersten Weltkrieg waren überproportional viele Frauen an den Avantgarde-Bewegungen beteiligt. Mit der Fotografie, die im 19. Jahrhundert aufkam, setzten sich ebenfalls viele Frauen auseinander. Sie fanden hier einen neuen Beruf,

aber viele von ihnen loteten auch die künstlerischen Möglichkeiten aus.

2002-12 Ulrike Kuschel
Mi, 19.00 – 20.30 Uhr, **22. Apr. – 06. Mai, 3x**
Online; € 28

Was Sie gesehen haben sollten:

Hélène de Beauvoir in den Opelvillen

Die Opelvillen Rüsselsheim zeigen bis Februar die Malerin Hélène de Beauvoir. Lange stand sie im Schatten ihrer berühmten Schwester, Simone de Beauvoir. Hélène gehörte dem intellektuellen Kreis um sie und Jean-Paul Sartre an. Picasso fand ihre Bilder originell, Sartre hielt sie für talentiert und Camus widmete ihr einen wichtigen Essay. De Beauvoirs Werk bewegt sich zwischen kubistischen, abstrakten und gegenständlichen Formen. Sie malte Landschafts- und Stadtimpressionen, später auch politische Themen, wie die Studentenrevolte und feministische Genres. Sie war Malerin, Aktivistin, Weltbürgerin und eine feine Beobachterin menschlicher und gesellschaftlicher Strukturen. Erst nach ihrem Tod 2001 wurde ihre Kunst und ihr Leben wieder stärker gewürdigt.

2002-15 Ulrike Kuschel
Di, 19.00 – 21.00 Uhr, **03. Feb., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 12

Louise Nevelson im Landesmuseum Wiesbaden

Louise Nevelson, eine Ausnahmekünstlerin der New Yorker Kunstszene, wird vom Oktober 2025 bis März gezeigt. Die amerikanische Bildhauerin wurde mit ihren großen reliefartigen Arrangements aus Holz bekannt, die sie seit den 1950er Jahren aus gefundenen Objekten schuf. Damit brachte sie schon früh den Gedanken von Recycling in die Kunst ein. Sie bemalte ihre abstrakten Werke einheitlich mit schwarzer, weißer oder goldener Farbe. Die Künstlerin mit ukrainischen Wurzeln gehört zu den bedeutendsten Bildhauerinnen der Nachkriegszeit, wurde allerdings erst weltweit bekannt, als sie bereits über 60 Jahre alt war. Dann vertrat sie die USA auf der renommierten Kunstbiennale in Venedig, und sie wurde mit einer Retrospektive im Whitney Museum of American Art geehrt.

2002-16 Ulrike Kuschel
Di, 19.00 – 21.00 Uhr, **03. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 12

Literatur

Große Werke der Literaturgeschichte

Von der Renaissance bis heute

NEU im Programm

Gemeinsam gönnen wir uns 600 Jahre Lesefreude und tauchen in große Epochen der Weltliteratur ein. An beispielhaften Texten schauen wir uns prägende Merkmale und ihre Entwicklung bis heute an. Die behandelten Romane sind exemplarisch für ihre Epoche und machen Literaturgeschichte lebendig. Die zweiwöchigen Kursabende bieten genügend Zeit, die Romane mitzulesen; gleichwohl werden zentrale Textauszüge intensiv behandelt und ermöglichen auch ohne intensive Kenntnis der Romane einen guten Überblick.

Wir lesen: Miguel de Cervantes, „Don Quijote von der Mancha“, Voltaire, „Candide oder Der Optimismus“, Charles Dickens, „Große Erwartungen“, Jane Austen, „Emma“, Alfred Döblin, „Berlin Alexanderplatz“, Han Kang, „Die Vegetarierin“

2103-09 Dr. Jan Wilm
Do, 19.00 – 20.30 Uhr, **19. Feb., 05. März, 23. Apr., 07. Mai, 28. Mai, 5x**
Online; € 48

Lesekreise

Literarische Entdeckungsreisen

Die neuere deutschsprachige Literatur ist unser Thema, wobei der Schwerpunkt in der Regel auf der Beschäftigung mit der jeweils aktuellen – vorwiegend belletristischen – Buchproduktion und ihren Autor:innen liegt. Sie erhalten Hilfe für schwierige Lektüre, sachliche und gesellschaftliche Hintergründe werden erhellte und besprochen. Ziel ist die Entwicklung eines kenntnisreichen und kompetenten Umgangs mit literarischen Erzeugnissen für persönliche Entdeckungsreisen und in Gesprächen.

2103-10 Dr. Adolf Fink
Di, 19.00 – 20.30 Uhr, **10. Feb. – 28. Apr., 10x**
VHS Leipziger Straße; € 89

Stadtschreiber:in von Bergen

Der jährlich ausgelobte Stadtschreiberpreis von Bergen ist seit 1974 einer der wichtigsten Literaturpreise Deutschlands. Wir lesen und diskutieren die Werke.

GESTALTE DEINE STADT

2103-12 Ost Burghard Schlicht
Mo, 19.30 – 21.30 Uhr, **09. Feb. – 06. Juli, 6x**
Schelmenburg; € 72

Stadtbücherei
Frankfurt am Main

**850.000
Bücher, Filme, Sprachkurse,
Noten u. v. m.**

**Ausleihen, downloaden oder
streamen für 20 € im Jahr.**

stadtbuecherei.frankfurt.de

Facebook: /stadtbuecherei.frankfurt
Instagram: @stadtbue_frankfurt
Twitter: @stadtbue_frankfurt

Schreibwerkstätten

Genre – Eine Reise in die literarische Identität

Nach einer Einführung betrachten wir anhand vieler Beispiele und Schreibübungen, wie bekannte Genres funktionieren. Wie sind sie definiert? Welchen Sinn machen sie und wie unterscheidet man eine Konvention von einem Klischee? Ein Genre ist mehr als ein laminiertes Label im Buchladen oder ein Tab im Onlineshop. Es zeigt an, welche Texte wir gerne lesen, welche wir authentisch schreiben und wie wir unseren Leser:innen eine echte Freude machen können. Genre ist Weg und Ziel in einem. Wir erkunden die Romanze, die Heldenreise, die Tragödie und (je nach Ihren Interessen) die Biografie, den Thriller und die Horrorgeschichte.

2104-01 Edgar Achenbach

Sa + So, 10.00 – 16.00 Uhr, **28. März + 29. März, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 78

Kreatives Schreiben

Die Macht der Imagination

Wir befassen uns mit Ausdrucksmöglichkeiten für den privaten und beruflichen Alltag und erwerben Kenntnisse, die konstruktiv und deeskalierend im beruflichen Umfeld und in konfliktbehafteten Situationen angewandt werden können. Der Schwerpunkt liegt jedoch bei der schriftlichen Erzählung. Wie wird eine Geschichte geplant und eine Erzählperspektive gewählt? Wie werden Charaktere und deren Konflikte konstruiert und alles in ein spannendes Setting gepackt? Auch sprechen wir über Fake News, Konfliktmanagement durch Perspektivwechsel und die Rolle der Popkultur in Literaturklassikern, um die gesellschaftspolitischen Aspekte des Kreativen Schreibens zu zeigen. In den Praxisteilen schreiben Sie eine eigene Geschichte, auf die Sie individuelles Feedback bekommen. Informationen: Miriam Claudi 069 212 44093

2104-02 Nord  Edgar Achenbach

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **08. Juni – 12. Juni, 5x**
Nordwestzentrum; € 280

Die kompakte Einführung vor den Sommerferien

Ferien und Urlaub sind die perfekten Zeiten, um etwas Neues auszuprobieren. Und falls Sie Interesse haben, diesen Sommer eine Kurzgeschichte zu schreiben oder einen Roman zu beginnen, dann ist dieser Kurs genau der richtige für Sie! Denn hier erhalten Sie eine gleichermaßen kompakte wie fundierte Einführung in die Welt des Kreativen Schreibens: wie ist eine Geschichte strukturiert, mit was

für einer Perspektive erzähle ich und wie konstruiere ich Charaktere und Konflikte, die meine Leser:innen emotional bewegen? In dem Kurs verbringen wir circa 2/3 der Zeit mit praktischem Input und 1/3 der Zeit mit Schreibübungen.

2104-03 Edgar Achenbach

Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **27. Juni + 28. Juni, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 91

Schreiblust – vormittags schon kreativ!

Durch Schreibtechniken und Übungen wird Ihr kreatives Potential geweckt und spielerisch genutzt. Es werden Elemente des Prosa-Schreibhandwerks behandelt, wie die Rückblende, Dialoge, atmosphärisches Gestalten eines Textes und das Arbeiten mit Sprachbildern. Spaß an Neuem und die Lust, die Grenzen der eigenen Phantasie auszuloten und zu erweitern – mehr braucht es nicht.

2104-13 Sonja Rudolf

Mi, 10.00 – 12.00 Uhr, **18. Feb. – 15. Apr., 8x**
VHS Sonnemannstraße; € 96

Die Magie faszinierender Charaktere

Figuren sind das Herz einer Geschichte; sie bestimmen Geschehen, Konflikte, Setting und Atmosphäre. Sie leiden, sie lieben, sie schachern, streiten und versöhnen sich, scheitern und stehen wieder auf. An acht Abenden bannen wir ihre Geheimnisse, Stärken und Fähigkeiten aufs Papier, jagen sie durch spannende Schauplätze und besondere Settings, entwerfen Konflikte für sie und lassen sie Erfahrungen machen und somit dreidimensional werden. Der Kurs bietet Schreibimpulse, Zeit zum Schreiben, Vorlesen und Besprechen, Literaturauszüge sowie ein Skript zum Handwerk. Geeignet für Anfänger:innen und Fortgeschrittene.

2104-14 Sonja Rudolf

Mi, 18.00 – 20.00 Uhr, **18. Feb. – 15. Apr., 8x**
VHS Sonnemannstraße; € 96

Schreibend denken

Wie finde ich zu dem, was ich sagen will?

Wir erproben Techniken und Schreibübungen, um Zugang zu unseren ganz persönlichen Themen zu erhalten, ein tieferes Verständnis für sie zu erlangen und nicht nur allgemeine Ideen zu entwickeln und sie kreativ zu verwirklichen. Denn nicht immer steht die Idee am Anfang. Mitunter kommt man erst beim Schreiben auf die besten Einfälle. Schreiben besteht nicht allein daraus, Worte aneinanderzureihen, sondern es will täglich geübt und gelebt werden: das Führen eines Tage- oder Notizbuchs, aber auch

die ständige Lektüre und die Offenheit für Feedback und Überarbeitung führen uns häufig erst zu dem, was wir wirklich sagen (und schreiben) wollen. Gehen wir es gemeinsam an!

2104-18 Dr. Jan Wilm

Sa, 14.00 – 18.00 Uhr, So, 13.00 – 17.00 Uhr,
07. Feb. + 08. Feb., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 52

Experimentelle Schreibschnipsel Den Frühling schreibend begrüßen

Vogelsang am Morgen, blühende Krokusse, Frühlingssonnenschein, Spaziergänge an frischer Luft, Leichtigkeit und das berühmte „blaue Band“ (Eduard Mörike), das durch die Lüfte flattert: Mit dem Frühling erwacht auch unsere Kreativität. In diesen Schreibschnipseln beginnen wir ein Frühlingsjournal: Wir lassen uns von Frühlingerfahrungen berühmter Schriftsteller:innen sowie von Fotos, Bildern und Musik inspirieren, lassen vergangene Frühlingserinnerungen Revue passieren und stimmen uns so darauf ein, mit kreativen Schreibübungen die Neubeginne und die Frühlingstage um uns herum einzufangen.

2104-20 Wiebke Strank

Do, 18.00 – 20.00 Uhr, **26. Feb. – 12. März, 3x**
Online; € 36

Bildhaft schreiben – über Bilder schreiben

Über Bilder zu schreiben, heißt, ihnen zu begegnen. Eine Begegnung, die unsere Wahrnehmung schärft, uns zu sinnlicherem Schreiben inspiriert und vielleicht sogar dazu bringt, selbst Sprachbilder zu erschaffen. Ein Bild hat viele Gesichter. An welchen Details unser Auge hängenbleibt, ist ebenso subjektiv wie das, was wir mit dem Gesehenen, den Farben und Szenarien auf der Leinwand assoziieren. Jede Woche gibt es ein Bild als Vorlage sowie einen kurzen Input zum sinnlichen Schreiben zusammen mit Schreibtechniken und Schreibimpulsen, die den Einstieg erleichtern.

2104-21 Sonja Rudolf

Di, 19.00 – 21.00 Uhr, **05. Mai – 19. Mai, 3x**
Online; € 36

Sommerjournal

Strandkörbe, Wassereis, Sandalen und Leichtigkeit. In diesen Schreibschnipseln beginnen wir ein Sommerjournal: Wir lassen uns von Sommererfahrungen berühmter Schriftsteller:innen sowie von Fotos und Bildern inspirieren, vergangene Sommer und Reisen Revue passieren und stimmen uns so auf den Som-

mer ein. Welche Sommerwörter, Sommerträume und Mitbringsel finden wir in diesen Schreibsnipseln?

2104-28 Wiebke Strank
Do, 18.00 – 20.00 Uhr, **04. Juni – 27. Apr., 4x**
Online; € 48

Der Weg zum Verlag

Das Manuskript ist geschrieben, erste Reaktionen sind begeistert – nun muss es nur noch veröffentlicht werden. Soll man Verlage ansprechen oder eine Agentur? Schickt man einen Ausdruck oder eine Datei? Stimmen Form und Ansprache? Wird das alles überhaupt gelesen? Und was, wenn es Absagen hagelt? Erhöhen Sie Ihre Erfolgsaussichten, indem Sie neben dem Text selbst auch den Prozess der Verlagssuche optimieren. Wir besprechen die Zielgruppen-Recherche, das Genre, die Marktpassung, das Exposé und erläutern die Unterschiede von Verlagen bis hin zum Selfpublishing. Im Praxisteil geht es um den Plot, die Konsistenz von Protagonist:innen und den Inhalt. Zudem schärfen wir den Blick für sprachliche Ungenauigkeiten und Stolperstellen und geben Praxisbeispiele aus der Agenturarbeit.

2104-30 Anette Thumser
Do, 19.00 – 21.00 Uhr, **26. Feb. – 12. März, 3x**
Online; € 35

Theater

Schauspieltechniken

Improvisation und Selbstdarstellung

Das improvisierte Schauspiel kommt ganz ohne vorgefertigte Texte aus. Fokus ist die Erweiterung von Fantasie, Vorstellungskraft, Offenheit, Aufmerksamkeit, Ausstrahlung und Körpereinsatz der Schauspieler:innen. Das gemeinsame Arbeiten an Rollen und Szenen steht im Mittelpunkt. Schlüpfen Sie doch einfach einmal in ein anderes Ich! Durch intensives Körpertraining und sportliche Tanzsequenzen aktivieren wir den Körper und lösen Blockaden. So entsteht Raum, in Einzel- und Partnerimprovisationen gezielt an Sprache, Atemtechnik, Lautstärke und Emotion zu arbeiten. Nach dem System von Konstantin Stanislawski, dem Begründer des modernen Theaters.

Bitte mitbringen: Schwarze, lockere Kleidung, sportliche Schuhe (keine Straßenschuhe), Schreibheft, Stift

Am Abend

2105-12 Parviz Barid
Mo, 19.00 – 21.00 Uhr, **16. März – 18. Mai, 8x**
Mehrgenerationenhaus; € 96

Kompakt am Wochenende

2105-13 Parviz Barid
Sa + So, 13.00 – 18.00 Uhr, **06. Juni + 07. Juni, 2x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 58

Theater im Alltag

Mit Offenheit und Mut zum Risiko erweitern Sie Ihren Spielraum auf der Bühne und im täglichen Leben. Körpernahe Übungen zwischen Tiefenentspannung und „Ekstase“ dienen der Auflockerung und dem flexiblen Einsatz von Energie. In Improvisationen entdecken Sie beim Spiel mit dem Unvorhersehbaren Ihr kreatives Potenzial. Spiellaune und ein wohlwollendes Gruppenklima bilden einen schützenden Rahmen für eine Steigerung Ihrer Präsenz. Sie treten auch im Alltag sicherer auf. Unterrichtet wird nach der Methode „act“ (Experimentelles Animations- und Clownstheater), die auch in der Humorberatung und im Management-Training eingesetzt wird.

Bitte mitbringen: lockere Trainingskleidung und rutschfeste Socken

Am Abend

2105-15 Dr. Annette Fried; Dr. Joachim Keller
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **03. März – 28. Apr., 7x**
Mehrgenerationenhaus; € 99

Kompakt am Wochenende

2105-16 Dr. Annette Fried; Dr. Joachim Keller
Sa + So, 12.00 – 18.00 Uhr, **25. Apr. + 26. Apr., 2x**
Mehrgenerationenhaus; € 69

Improtheater

Spaß auf der Bühne

Jeder Mensch improvisiert ständig, doch auf eine Bühne gehen dabei die wenigsten. Lassen Sie sich davon überzeugen, dass es Spaß macht, gemeinsam mit anderen auf der Bühne zu stehen und der Fantasie freien Lauf zu lassen. Lernen Sie die eigene Schlagfertigkeit kennen und tauchen Sie in das Universum des Improtheaters ein. Lernen Sie erste Ansätze und Philosophien des Improvisationstheaters spielerisch kennen. Ein Workshop für Neugierige, vermeintliche Angsthasen und alle, die es unbedingt wissen wollen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und sportliche Schuhe.

Am Abend

2105-25 Sebastian Wilkens
Mi, 17.45 – 19.15 Uhr, **04. Feb. – 11. März, 6x**
Dr. Arthur Pfungst Stiftung; € 58

Teil II

2105-26 Sebastian Wilkens
Mi, 17.45 – 19.15 Uhr, **15. Apr. – 17. Juni, 10x**
Dr. Arthur Pfungst Stiftung; € 96

Am Wochenende

2105-27 Sebastian Wilkens
Sa + So, 12.00 – 18.00 Uhr, **14. März + 15. März, 2x**
Dr. Arthur Pfungst Stiftung; € 78

Schnupperrnachmittag

2105-28 Sebastian Wilkens
So, 13.00 – 18.00 Uhr, **01. März, 1x**
Dr. Arthur Pfungst Stiftung; € 32

2105-29 Sebastian Wilkens
So, 13.00 – 18.00 Uhr, **19. Apr., 1x**
Dr. Arthur Pfungst Stiftung; € 32

Anti-Lampenfiebertraining für Reden und Auftritte

Lampenfieber ist ein lästiger Begleiter. Das Herz klopft, der Puls rast, die Stimme versagt. Ein Bühnenauftritt, eine feierliche Rede, eine Präsentation. Allein die Vorstellung kann schon Nervosität oder Panik auslösen, weil wir uns der Situation ausgeliefert fühlen. Was können wir tun, um Aufregung auszubalancieren? Sie lernen Übungen für Stimme, Atem und Spannungsregulation als hilfreiche Methoden kennen. In kurzen Auftrittsübungen probieren wir verschiedene Ansätze praktisch aus. Ziel ist, die eigene Aufregung nicht zu überspielen, sondern sie bewusst wahrzunehmen, innerlich gegenzusteuern und sie als positive Energie für den Auftritt zu nutzen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und eine Matte
Zusatzkosten: € 5 für ein Handout (im Kurs zu zahlen)

2105-34 Anna Luca Hohner
Sa, 12.00 – 17.00 Uhr, **07. Feb., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 30

Tanz

Ausdrucks- und Improvisationstänze

Tanz, Impuls und Inspiration – Tamalpa LifeArt Prozess®

Mit einem Lächeln im Gesicht kann jede Bewegung zu einem Tanz werden. Spielerisch werden Sie angeregt, Rhythmen, Melodien oder eigenen Impulsen zu folgen und Ihre Bewegungen bewusst zu erleben. Im Zusammenspiel von körperlicher Wahrnehmung und Imagination entdecken Sie neue Ausdrucksmöglichkeiten und vertiefen Ihre Verbindung zu sich selbst. Durch die kreative Arbeit mit Bewegung, Bild und Wort entwickeln Sie Ihre Selbstwahrnehmung weiter, schulen Ihre Intuition und lernen, innere Prozesse auf künstlerische Weise sichtbar zu machen. Der Tamalpa Life/Art Process® nach Anna und Daria Halprin bildet dabei die Grundlage.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke und Schreibutensilien

2201-01 Ulrike Panhans

Sa, 10.00 – 17.15 Uhr, **09. Mai, 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 63, Mat. Kosten € 4

Wurzeln und Flügel – Tamalpa Life/Art Process®

Klar strukturierte Angebote schaffen Sicherheit und Vertrauen. Freiräume für individuelle Gestaltung inspirieren und beflügeln. Mit Hilfe des von Daria und Anna Halprin entwickelten Life/Art Process® erfahren Sie, wie Sie durch Bewegung und Tanz sowohl innere Stabilität als auch äußere Flexibilität entwickeln können. Diese Erfahrungen werden durch intuitives Malen und kreatives Schreiben vertieft und ausgedrückt. So wird nicht nur die eigene Ausdrucksfähigkeit erweitert, sondern auch die Wahrnehmung für Körper, Emotionen und innere Impulse geschult. In diesem Wechselspiel zwischen Form und Freiheit, Ruhe und Aktivität entdecken Sie neue kreative Ressourcen – und können gestärkt, zentriert und inspiriert in die neue Woche starten.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Schreibutensilien

2202-01 Ulrike Panhans

Sa, 10.00 – 17.15 Uhr, **07. März, 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 63, Mat. Kosten € 4

Die Kraft des Tanzes:

Achtsamkeit und Selbstentfaltung durch Bewegung.

NEU im Programm

Über körperbezogene Techniken entdecken und entfalten Sie Ihre eigene innere Stärke. Im geschützten Raum lernen Sie, Ihrem Körper bewusst zuzuhören und Bewegungen achtsam wahrzunehmen.

Angeleitete Übungen und Phantasiereisen unterstützen Sie dabei. Auf diese Weise können innere Prozesse angeregt und über den Tanz nach außen getragen werden. Ziel ist es, eine Verbindung von Körper, Geist und Seele zu schaffen, die Kraft, Leichtigkeit und neue Perspektiven schenkt.

Der Workshop richtet sich an alle, die Lust haben, sich selbst durch Bewegung näherzukommen – Vorerfahrungen im Tanz sind nicht erforderlich. Gerne kann etwas zum Schreiben mitgebracht werden, um persönliche Gedanken, Eindrücke und Erlebnisse festzuhalten.

2203-01 Freya Köster

Sa, 15.00 – 17.15 Uhr, **14. März, 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 21

Kreativer Tanz

Der Kreative Tanz ist eine Form des zeitgenössischen Tanzes, bei der keine Schritte oder Bewegungsabläufe vorgegeben werden. Die Tänzer:innen können sich entsprechend ihrer eigenen Bewegungsmöglichkeiten entfalten und über das Tanzen neue Formen der Bewegung entdecken. Wir beginnen mit Körperübungen aus der Feldenkrais-Methode, dem Yoga und dem zeitgenössischen Tanz, die allesamt Körperbewusstsein, Beweglichkeit und Entspannung fördern. Strukturierte Improvisations- und Gestaltungsaufgaben geben Raum, mit Bewegung und Musik zu experimentieren. Ziel ist es, zu einem freien und lebendigen Umgang mit dem eigenen Körper zu finden und alleine und im Zusammenspiel mit anderen ein eigenes Stück Tanz zu gestalten.

2204-01 Patricia Leinhos

Di, 19.45 – 21.15 Uhr, **17. Feb. – 16. Juni, 15x**

Dr. Hoch's Konservatorium; € 144

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



Jinen Butoh Workshop: Den Geist der Natur verkörpern

Sie werden durch Übungen geführt, die darauf abzielen, ein Bewusstsein für die natürlichen Reaktionen des Körpers auf die Umwelt zu entwickeln. Diese Bewegungen entspringen der organischen Welt: das Rascheln der Blätter, das Schwingen der Bäume, das Kommen und Gehen der Gezeiten, der plötzliche Ausbruch eines Sturms oder die stille Ruhe des Waldbodens. Der Workshop konzentriert sich darauf, diese elementaren Kräfte – sichtbare wie unsichtbare – mit dem eigenen Körper zu verkörpern und zu lernen, sich im Einklang mit ihnen zu bewegen, anstatt die Körperausdrücke zu erzwingen oder zu kontrollieren. Durch Jinen Butoh werden wir daran erinnert, dass auch wir ein Teil der Natur sind – wir verkörpern ihre Weite, ihre Schönheit und ihre tiefgründigen Geheimnisse. Keine Grundkenntnisse nötig. Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

2205-01 Anna Orkolainen

Sa + So, 10.00 – 15.30 Uhr, **11. Apr. + 12. Apr., 2x**

VHS Sonnemannstraße; € 94

Circle of life

In diesem Butoh-Intensiv-Workshop werden Sie sich sowohl auf die Vielfalt als auch auf die Einzigartigkeit unserer aller Körper konzentrieren und diese erforschen. Sie verkörpern den Menschen mit allen Besonderheiten, vom Babyalter bis hin zum hohen Alter. Butoh-Tanz gibt Ihnen dafür die Werkzeuge, um die abstraktesten Ideen zu verkörpern und hilft dabei, sich tief mit dem Leben und sich selbst zu verbinden.

2205-03 Anna Orkolainen

Sa + So, 10.00 – 15.30 Uhr, **20. Juni + 21. Juni, 2x**

VHS Sonnemannstraße; € 94

Tanz und Ausdruck

In diesem Workshop haben wir die Freiheit, uns über Bewegung und Tanz individuell und einzigartig auszudrücken. Fantasie, Kommunikation und Emotionen werden in Bewegung umgesetzt. Die Potenziale des Ausdrucks in Bewegung und Tanz sind zu entdecken. Die ungeahnten Möglichkeiten, sich unmittelbar, ungefiltert und ursprünglich mit dem eigenen Körper mitzuteilen, werden gefunden und in der Kommunikation mit sich selbst sowie mit Bewegungspartner:innen eingesetzt. Für diesen Kurs sind keine Tanzkenntnisse erforderlich.

2207-01 Richard Weber

Sa, 11.00 – 17.00 Uhr, **29. Aug., 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 47

Kontaktimprovisation

Kontaktimprovisation ist eine Tanzrichtung, die den Fokus auf das Zusammenspiel zwischen Partner:innen in der Bewegung legt. Der Tanz basiert auf grundlegenden physikalischen Prinzipien wie Schwerkraft, Gleichgewicht und Trägheit. Sie beginnen mit leichten und achtsamen Bewegungsinteraktionen. Schrittweise lernen Sie komplexere Formen, wobei Sie gemeinsam mit den Anderen nach Unterstützung, Impuls und Stabilität in der Bewegung suchen. Des Weiteren erforschen Sie Ihre eigene Neugier im Tanz, entwickeln Geschicklichkeit und improvisieren auf der Grundlage der erlernten Kontaktprinzipien. Ein wichtiger Aspekt der gemeinsamen Bewegung wird auch die Sicherheit sein – sowohl im Umgang mit dem eigenen Körper als auch im respektvollen Miteinander. Keine Grundkenntnisse nötig. Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

2208-01 *Tatiana Sukhina*
So, 11.30 – 14.30 Uhr, **01. März, 1x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 28

2208-02 *Tatiana Sukhina*
So, 11.30 – 14.30 Uhr, **31. Mai, 1x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 28

Text & Tanz: Der Ausdruck des Gesprochenen

Freier Tanz zu Worten, Texten, Gedichten und gesprochenem Wort. Sie können eigene Texte mitbringen oder vor Ort schreiben und entdecken, welche Bewegungen und Gefühle sie auslösen. Im Zusammenspiel von Tanz, Stimme, Intonation und Betonung lernen Sie, Sprache bewusst mit dem Körper wahrzunehmen und instinktiv auszudrücken. Dabei schulen Sie Ihre Körperwahrnehmung, Ihre Sensibilität für Sprache und Ihre Fähigkeit, Emotionen und Gedanken kreativ sichtbar zu machen.

2209-01 *Richard Weber*
Sa, 11.00 – 17.00 Uhr, **25. Apr., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 47

NEU im Programm

Zeitgenössische Tänze

Contemporary Dance

Im Gegensatz zum modernen Tanz konzentrieren Sie sich nicht auf die Reproduktion einer Form, sondern auf die Umsetzung eines Konzepts, aus welchem Bewegung resultiert. Im Mittelpunkt stehen dabei der harmonische Zusammenfluss von Körper, Raum und Zeit. Um den Körper optimal

vorzubereiten, starten Sie mit einem umfassenden Warm-Up für die Wirbelsäule. Danach lernen Sie auf der physischen Ebene das Konzept des Führens kennen und experimentieren mit unterschiedlichen Ansatzmöglichkeiten. Die folgenden, einfachen Tanzkombinationen vereinen alle Aspekte und bringen Sie in einen harmonischen Bewegungsfluss. Sie arbeiten am Boden und im Stand. Sie verbessern Ihre Körperwahrnehmung und lernen, unterstützt durch Ihre Atmung, harmonisch mit der Schwerkraft zu arbeiten.

2212-01 *Tatiana Sukhina*
Di, 18.00 – 19.30 Uhr, **03. Feb. – 24. März, 8x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 90

2212-02 *Tatiana Sukhina*
Di, 18.00 – 19.30 Uhr, **21. Apr. – 16. Juni, 8x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 90

2212-04 *Gabrielle Staiger*
Sa, 10.00 – 13.00 Uhr, **30. Mai, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 28

Modern Dance

Inspiziert von der Release Technique erwartet Sie hier ein kreatives Abenteuer. Sie tauchen in einen interaktiven Prozess ein, in dem durch Improvisation, geführte Bewegungssequenzen und Kontaktübungen die dynamischen Konzepte von Spannung und Release (Loslassen, Entspannung) erforscht werden. Als Höhepunkt des Workshops werden die erlernten Konzepte in einem choreografischen Gestaltungsprozess zusammengeführt – so entsteht eine individuelle, kleine künstlerische Performance, die den persönlichen Ausdruck jeder einzelnen Person widerspiegelt. Grundkenntnisse sind von Vorteil, jedoch nicht erforderlich.

2213-10 *Fanni Schack*
Sa, 11.00 – 14.00 Uhr, **14. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 28

Klassische Tänze

Ballett für Anfänger:innen

Nach der Waganowa Methode, von Lehrer:innen der französischen, italienischen und russischen Schule entwickelt, führen Sie Übungen zur Dehnung und zur Haltung auf dem Boden aus. Erlernen Sie die elementaren Bewegungen des klassischen Balletts sowohl an der Stange als auch freistehend in der Mitte des Raumes und lernen Sie Armpositionen, Drehungen und Sprünge in vereinfachter Version. Sie stärken damit Ihr Gleichgewicht, Ihre Körper-

wahrnehmung und -kontrolle sowie Ihre Koordination. Über den Tanz kräftigen Sie alle Muskeln gleichmäßig und können dadurch Haltungsschäden vorbeugen. Sie nehmen eine gesunde Körperhaltung ein, was sich auch positiv auf Ihr Selbstbewusstsein auswirken kann.

2213-20 *Ana Cristina Munoz Rodriguez Jones*
Sa + So, 13.00 – 15.00 Uhr, **25. Apr. + 26. Apr., 2x**
Tanzstudio Ana Infanta; € 54

2213-21 *Ana Cristina Munoz Rodriguez Jones*
Sa + So, 13.00 – 15.00 Uhr, **13. Juni + 14. Juni, 2x**
Tanzstudio Ana Infanta; € 54

Paartänze

Argentinischer Tango

Erleben Sie die Faszination des argentinischen Tangos. Mit Leichtigkeit erlernen Sie die grundlegenden Schritte dieses wunderschönen Tanzes aus Buenos Aires und erleben die Freude, Tango in einer Milonga zu tanzen. Tango ist mehr als ein Tanz – er ist Kommunikation, Musik und Gefühl. In angenehmer Atmosphäre entdecken Sie gemeinsam mit Ihren Tanzpartner:innen die ersten Schritte auf dem Parkett. Keine Grundkenntnisse nötig. Bitte melden Sie sich paarweise an – unabhängig vom Geschlecht. Das Entgelt gilt pro Teilnehmer:in.

2215-01 *Julio Gordillo*
So, 14.00 – 16.00 Uhr, **01. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 15

2215-02 *Julio Gordillo*
So, 14.00 – 16.00 Uhr, **26. Apr., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 15

Bachata Sensual

Bachata Sensual ist eine moderne Variante des traditionell dominikanischen Bachatas und zeichnet sich durch sinnliche und fließende Bewegungen aus. Sie lernen die wichtigsten Grundtechniken, Figuren und Körperbewegungen, um z.B. anschließend Ihre ersten Erfahrungen auf einem Bachata Tanzabend sammeln zu können. Unabhängig vom Geschlecht sind Sie eingeladen, sich in beiden Rollen (Leader und Follower) auszuprobieren, da dieser Perspektivwechsel für das eigene Tanzen bereichernd sein kann. Keine Grundkenntnisse nötig. Einzelanmeldung möglich.

2217-01 *Freya Köster*
Sa, 11.00 – 14.00 Uhr, **14. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 28

2217-02 Freya Köster
Sa, 11.00 – 14.00 Uhr, **30. Mai, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 28

Lindy Hop (Swing)

Lindy Hop ist ein „Social Dance“, der Ende der 20er Jahre in den USA entstand und seine Wurzeln unter anderem im Charleston und Jazz findet. Das Besondere an Lindy Hop ist, dass hier der Spaß im Vordergrund steht, sowie das individuelle Improvisieren, Interpretieren und Spielen mit den erlernten Grundelementen und Techniken. Dabei kann jeder, losgelöst vom Standard, den eigenen Bewegungs-ideen nachgehen. Unabhängig vom Geschlecht können Sie in beide Rollen (Leader oder Follower) schlüpfen.

Dieser Kurs richtet sich an Anfänger:innen bzw. an Personen mit minimalen Grundkenntnissen.

2219-01 Marcus Weis
Sa, 14.00 – 17.00 Uhr, **21. Feb., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 21

Reihen- und Kreistänze

Line Dance – Not Only Country! Für alle mit Grundkenntnissen

Line Dance ist eine großartige Gelegenheit, um neue Menschen kennenzulernen, Spaß zu haben und gleichzeitig aktiv zu bleiben. Der Vorteil ist, dass man Teil einer Tanzgemeinschaft sein kann, ohne auf eine:n feste:n Tanzpartner:in angewiesen zu sein. Jede:r tanzt für sich und gleichzeitig als Formation in Reihen und Linien. Perfekt für Menschen, die Gruppendynamik erleben wollen.

Die Musik ist vielfältig, von aktuellen Hits bis zu zeitlosen Klassikern verschiedener Genres, wie Mambo, Cha Cha Cha, Rumba, Modern Country, Rock- und Popmusik. Die Grundschriffe sind einfach zu erlernen und werden in vielen Choreografien wiederholt. Orientierungsfähigkeit im Raum und Rhythmusgefühl erleichtern den Einstieg.

2220-01 Nord Diana Schramm
Di, 16.00 – 17.15 Uhr, **03. Feb. – 16. Juni, 15x**
Nordwestzentrum; € 120

Line Dance – Übungsabend

Wir treffen uns, um gemeinsam bereits erlernte Tänze zu tanzen und in Schwung zu bleiben. Die Tanzliste entsteht aus dem bisherigen Repertoire – von leicht bis etwas anspruchsvoller. Wünsche können auch direkt am Abend geäußert werden. Es wird nichts Neues

NEU im
Programm

unterrichtet, sondern wir frischen bekannte Tänze auf. Jeder Tanz wird vorab kurz gezeigt, sodass Sie schnell wieder einsteigen können. Auch wenn Sie noch wenig Line-Dance-Erfahrung haben, sind Sie herzlich willkommen – gemeinsam tanzt es sich gleich viel leichter!

2220-02 Nord Diana Schramm
Fr, 18.00 – 19.30 Uhr, **17. Juli, 1x**
Nordwestzentrum; € 10

2220-03 Nord Diana Schramm
Fr, 18.00 – 19.30 Uhr, **07. Aug., 1x**
Nordwestzentrum; € 10

Line Dance – Multidance Formation

Zu moderner und traditioneller Tanzmusik werden Tänze aus der ganzen Breite des Tanzsports wie Foxtrott, Rumba, Samba, Cha-Cha-Cha, Tango, Disco-Dancing, Rock ‚n‘ Roll und Country einstudiert. Nach dem Üben von einzelnen Schrittfolgen wird nach genau festgelegten Choreografien getanzt. Die Tänzer:innen stehen in Reihen und bewegen sich synchron ohne feste Partner:innen. Line Dance ist ein gutes Körpertraining, das Beweglichkeit, Kondition und Koordination fördert, wobei der Spaß am Tanzen und das Erleben in der Gruppe im Vordergrund stehen.

Für Teilnehmer:innen mit Grundkenntnissen. Einzelanmeldung möglich!

Bitte mitbringen: Tanzschuhe mit flacher, glatter Sohle oder Gymnastikschläppchen

2220-10 West Vera Langer
Sa, 14.00 – 16.15 Uhr, **21. März, 1x**
BIKUZ Sporthalle; € 13

2220-11 West Vera Langer
Sa, 14.00 – 16.15 Uhr, **30. Mai, 1x**
BIKUZ Sporthalle; € 13

Leichte Folkloretänze

Aus einem breiten Tanzrepertoire werden besonders beliebte, schnell zu lernende, Kreistänze verschiedener Länder erlernt. Diese kommen z.B. aus Rumänien, Italien, Kroatien, Serbien und Russland. Dies sind Tänze, die sich sehr gut für Feste oder auch für die Schule eignen. Daher ist der Workshop auch für Pädagog:innen interessant.

2221-01 Nord Jens Klüsche
Sa, 13.00 – 17.15 Uhr, **21. Feb., 1x**
Nordwestzentrum; € 38

Internationale Folkloretänze: Aufbau

Internationale Folkloretänze sind beliebt wegen ihrer partnerunabhängigen Kreisform. Sie ermöglichen Menschen aller Altersstufen spontane, lebendi-

ge Geselligkeit. Es werden insbesondere Tänze aus dem ehemaligen Jugoslawien, Bulgarien, Rumänien, Tschechien, der Slowakei, Polen, Griechenland, der Türkei, Armenien, Israel und Südamerika erlernt. Grundkenntnisse im Folkloretanz sind erwünscht.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikschläppchen oder Turnschuhe mit heller Sohle

2222-01 Nord Ehrwart Racky
Mo, 19.00 – 20.30 Uhr, **23. Feb. – 15. Juni, 14x**
Fried-Lübbecke-Schule; € 134

2222-03 Hildegard Faber
Di, 18.30 – 20.00 Uhr, **24. Feb. – 09. Juni, 13x**
Schwarzburgschule; € 125

Sirtaki und andere griechische Tänze

Griechische Tänze sind mit ihren schönen Melodien beliebt. Sie erlernen zum einen Basistänze; zum anderen widmen Sie sich leichten und auch anspruchsvolleren Variationen des berühmten Sirtaki, bekannt aus dem Film „Alexis Sorbas“ und nach der Musik von Mikis Theodorakis. Am Ende lernen Sie den ursprünglichen Tanz zum Sirtaki, den uralten Hasapikos, auch Tanz der Metzger genannt, kennen.

2223-01 West Jens Klüsche
So, 14.00 – 17.00 Uhr, **19. Apr., 1x**
BIKUZ Sporthalle; € 28

Tänze der Balkanländer

Die Tänze der Balkanländer mit ihren oft ‚krummen‘ Rhythmen und mitreißenden Melodien erfreuen sich auch bei uns zunehmender Beliebtheit und bereichern jede Party und jedes Fest. Alle können mitmachen und lernen schnell die kleinen Schrittkombinationen, die unendlich, und manchmal mit sich steigendem Tempo, aneinandergereiht werden. Der Workshop ist auch für Pädagog:innen interessant.

2224-01 Nord Jens Klüsche
So, 13.00 – 17.15 Uhr, **14. Juni, 1x**
Nordwestzentrum; € 38

Schottischer Tanz

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

Keine Grundkenntnisse erforderlich.

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

Einzelanmeldung möglich.

2225-01 West Anselm Lingnau

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

07. März + 08. März, 2x

BIKUZ Sporthalle; € 48

Nihon Buyo – Traditioneller japanischer Tanz

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt des Nihon Buyo. Diese Kunstform schöpft aus Elementen religiöser Zeremonien, der Disziplin der Kampfkunst und der Ausdruckskraft des Theaters. Sie erhalten Einblicke in die Geschichte von Nihon Buyo. Der Tanz fesselt durch seine anmutigen, erdverbundenen und eleganten Bewegungen und besonders auch durch den Gebrauch des japanischen Tanzfächers. Mit dem Tanzfächer als wichtigem Ausdrucksmittel studieren wir gemeinsam Grundhaltungen und Bewegungsfolgen ein. Abgerundet wird der Workshop mit dem Einüben einer kurzen Choreographie – eine bleibende Erfahrung von Schönheit und Verbundenheit mit der japanischen Kultur.

Bitte mitbringen: Socken und bequeme Kleidung. Ein Fächer wird gestellt.

2226-01 Mel Evans

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

Dr. Hoch's Konservatorium; € 28

2226-02 West Mel Evans

Sa, 10.00 – 13.00 Uhr, **13. Juni, 1x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 28

Internationale Tänze

Female Dancehall

Anfänger:innen

Female Dancehall ist ein Streetdance aus Jamaika, geprägt von der dortigen Dancehall-Kultur. Im Mittelpunkt stehen weibliche Hüftbewegungen und Empowerment. In diesem Kurs benötigen Sie keine Grundkenntnisse: Sie lernen Basics, schulen Ihr Körpergefühl und stärken Ihr Selbstbewusstsein. Bitte bequeme Kleidung und saubere Hallenturnschuhe mitbringen.

2235-01 West Isabel Kloppenburg

Mi, 18.00 – 19.30 Uhr, **11. Feb. – 25. März, 7x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 78

NEU im Programm

NEU im Programm

2235-02 West Isabel Kloppenburg

Mi, 18.00 – 19.30 Uhr, **22. Apr. – 24. Juni, 8x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 90

Sommerkurs

2235-05 West Isabel Kloppenburg

Mi, 18.00 – 19.30 Uhr, **29. Juli – 26. Aug., 5x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 56

Fortgeschrittene

Female Dancehall stammt aus Jamaika und ist Teil der lebendigen Dancehall-Szene. Er verbindet weibliche Energie, Dynamik und Empowerment. Die Grundlagen werden vorausgesetzt – Sie vertiefen Technik und Ausdruck, lernen komplexere Schritte und Schrittfolgen. Bitte bequeme Kleidung und saubere Hallenturnschuhe mitbringen.

2235-10 West Isabel Kloppenburg

Mi, 19.45 – 21.15 Uhr, **11. Feb. – 25. März, 7x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 78

2235-11 West Isabel Kloppenburg

Mi, 19.45 – 21.15 Uhr, **22. Apr. – 24. Juni, 8x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 90

Sommerkurs

2235-15 West Isabel Kloppenburg

Mi, 19.45 – 21.15 Uhr, **29. Juli – 26. Aug., 5x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 56

Steps & Technik

Als Streetdance aus Jamaika entstand Female Dancehall in der urbanen Dancehall-Szene und betont Weiblichkeit und Empowerment. In diesem Workshop vertiefen wir Grundtechniken, verfeinern Bewegungen und üben verschiedene Schritte und Folgen. Geeignet auch ohne Grundkenntnisse. Bitte bequeme Kleidung und saubere Hallenturnschuhe mitbringen.

2237-20 Isabel Kloppenburg

Sa, 11.00 – 12.30 Uhr, **18. Apr., 1x**

Dr. Hoch's Konservatorium; € 14

2237-21 Isabel Kloppenburg

Sa, 11.00 – 12.30 Uhr, **20. Juni, 1x**

Dr. Hoch's Konservatorium; € 14

Choreografie

Female Dancehall ist ein Streetdance aus Jamaika, geprägt von weiblicher Ausdruckskraft und Empowerment. In diesem Workshop kombinieren wir Schritte und Hüftbewegungen zu einer kraftvollen Choreo. Spaß und Kreativität stehen im Vordergrund – für Anfänger:innen und Tanzerfahrene geeignet. Bitte bequeme Kleidung und saubere Hallenturnschuhe mitbringen.

2237-30 Isabel Kloppenburg

Sa, 12.45 – 14.15 Uhr, **18. Apr., 1x**

Dr. Hoch's Konservatorium; € 14

2237-31 Isabel Kloppenburg

Sa, 12.45 – 14.15 Uhr, **20. Juni, 1x**

Dr. Hoch's Konservatorium; € 14

Street Dance

Street Dance ist der Überbegriff für alle Tanzarten des Hip-Hop-Tanzes. Street Dance vereint eine Vielzahl an urbanen und modernen Tanzstilen, die jeweils ihre eigene, ganz besondere Note, in die heutige Hip-Hop-Kultur einfließen lassen. Die Ursprünge lassen sich dabei schon in den 70er und 80er Jahren des 20. Jahrhunderts finden. Sie bekommen zunächst unter Zuhilfenahme von aktueller Musik die Basis-Schritte vermittelt. Darauf aufbauend werden im Anschluss umfangreichere Schrittkombinationen sowie Choreographien zur Musik aus den jeweiligen Stilrichtungen des Hip-Hop-Tanzes erarbeitet. Folgende Stilrichtungen stehen im Fokus: Old School, Locking, Voguing, Waacking, House, Dancehall. Keine Grundkenntnisse nötig. Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

2239-01 Noreen Eifler

Sa, 10.30 – 12.00 Uhr, **28. Feb., 1x**

Dr. Hoch's Konservatorium; € 14

Flamenco

Mittelstufe

Magie, Kraft, Eleganz und Dramatik prägen den Flamenco. In der Mittelstufe vertiefen Sie Ihre Kenntnisse und setzen sich intensiver mit Rhythmus (compás) und Emotionen auseinander. Aufbauend auf vorhandenen Fähigkeiten erlernen Sie komplexere Bewegungen wie Armführung (braceo), Fußtechnik (zapateados, escobillas, remates, llamadas), Drehungen sowie Körperhaltung und Händeklatschen (palmas). Das Erlernete mündet in eine kleine Choreografie.

Grundkenntnisse im Flamenco sind erforderlich.

Bitte bringen Sie festes Schuhwerk mit kleinem Absatz und bequeme Kleidung mit.

2240-01 Mandana Gol Mohammadi

So, 16.00 – 18.00 Uhr, **08. März – 10. Mai, 8x**

Tanzstudio Ana Infanta; € 147

2240-02 Mandana Gol Mohammadi

So, 16.00 – 18.00 Uhr, **14. Juni – 19. Juli, 6x**

Tanzstudio Ana Infanta; € 114

Basis Workshop

Magie, Kraft, Intensität, Eleganz und Dramatik prägen die Welt des Flamencos. Sie erkunden spielerisch die vielschichtige Kunst dieses faszinierenden

Tanzes. Der Fokus liegt auf dem Rhythmus, bekannt als „Compas“. Sie lernen nicht nur den Rhythmus zu hören, zu verstehen und zu fühlen, sondern auch darauf zu klatschen (palmas), und ihn in Ihre Tanzbewegungen zu integrieren. Des Weiteren werden Sie mit typischen Flamenco-Bewegungen und Fußtechniken für Körperhaltung und Koordination beschäftigt sein. Die erlernten Elemente werden am Ende zu einer kleinen Choreografie zusammen-gesetzt. Ziel ist, mit Freude am Tanz, ein tieferes Verständnis für das Lebensgefühl des Flamencos zu entwickeln. Keine Grundkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: festes Schuhwerk mit kleinem Absatz sowie bequeme Kleidung

2241-01 Mandana Gol Mohammadi
Sa + So, 15.00 – 17.00 Uhr, **14. Feb. + 15. Feb., 2x**
Tanzstudio Ana Infanta; € 43

2241-02 Mandana Gol Mohammadi
Sa + So, 15.00 – 17.00 Uhr, **18. Apr. + 19. Apr., 2x**
Tanzstudio Ana Infanta; € 43

Bollywood Tanz

Der Bollywood Tanz ist kein einheitlicher Tanzstil, vielmehr eine Mischung verschiedener Tanzrichtungen, mit Elementen aus Pop, Hip Hop, Disco-Dancing, orientalischem Tanz und Bhangra. Dieser interkulturelle Stilmix vereint Osten und Westen sowie Tradition und Moderne zu einem neuen eigenständigen Genre. Der Tanz ist feurig, dynamisch und schildert die Liebe, Freude und Lust am Leben!

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Gymnastikschläppchen

2242-01  Mridula Singh
Do, 18.30 – 19.45 Uhr, **12. Feb. – 21. Mai, 12x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 112

Workshop

2242-10  Mridula Singh
Sa, 10.00 – 14.15 Uhr, **21. März, 1x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 38

Bauchtanz: Tribal Fusion Sensual Flow

Der Workshop verbindet Tribal Fusion Bellydance mit achtsamer Körperarbeit, musikalischem Ausdruck und kreativer Komposition. Wir entdecken, wie Tanz, Körperbewusstsein und Präsenz zu einer harmonischen Einheit verschmelzen. Die Bewegungen werden Schritt für Schritt vermittelt.

Sie lernen grundlegende Techniken wie Isolationen, Körperwellen, Locks, elegante Armführung und Haltung. Daraus entwickeln wir individuelle Ausdrucksmöglichkeiten, die in choreografische Sequenzen eingebettet werden können. Ein besonderer Fokus liegt auf Kreativität, Improvisation und

dem bewussten Erleben der eigenen Ausstrahlung. Den Abschluss bildet ein sanftes Ausklingen mit Stretching und Atemarbeit, welches Körper und Geist gleichermaßen nährt.

Keine Grundkenntnisse nötig. Bitte bequeme Kleidung und Socken mitbringen.

2244-01 Olena Sytnyk
So, 11.30 – 14.30 Uhr, **08. März, 1x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 28

Raqs Sharqi (Orientalischer Tanz)

Raqs Sharqi (arabisch für „Tanz des Ostens“) oder klassischer nahöstlicher Tanz ist häufig noch als orientalischer Tanz bekannt. Es ist eine ausdrucksstarke Tanzform mit tiefen kulturellen Wurzeln. Er ist einer der ältesten Tänze, welcher von Frauen getanzt wird. Er vereint weiche und fließende mit schnellen, temperamentvollen Hüftbewegungen und fördert zugleich Körperbewusstsein, Beweglichkeit und Ausdruckskraft. Sie lernen Grundschritte und typische Bewegungsmuster kennen, die in einer Choreografie tänzerisch umgesetzt werden. Keine Grundkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung oder weiten Rock, Tuch für die Hüfte, Gymnastikschläppchen

2245-01  Sevil Sayan
Mo, 18.45 – 20.00 Uhr, **09. Feb. – 22. Juni, 16x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 128

Aufbau

Raqs Sharqi (arabisch für „Tanz des Ostens“) oder klassischer nahöstlicher Tanz ist häufig noch als orientalischer Tanz bekannt. Es ist eine ausdrucksstarke Tanzform mit tiefen kulturellen Wurzeln und eine der ältesten, die von Frauen getanzt wurde. Für Teilnehmerinnen mit Grundkenntnissen im Raqs Sharqi oder Bollywood. Die Basics werden vertieft und als Schrittkombinationen und Bewegungsabläufe in einer Choreografie tänzerisch umgesetzt.

2247-01  Sevil Sayan
Mo, 20.15 – 21.30 Uhr, **09. Feb. – 22. Juni, 16x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 128

Persischer Tanz

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

NEU im
Programm

2248-01 West  Niloofer Bijanzadeh
So, 14.00 – 17.15 Uhr, **08. März, 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 28

2248-02 West  Niloofer Bijanzadeh
So, 14.00 – 17.15 Uhr, **14. Juni, 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 28

Step dance, Musical dance

Steptanz

Wir üben Grundschritte wie z.B. „Shuffle“ und „Flap“ oder kleine Schrittabfolgen wie „Time Step“ und „Buffalo“. Gegen Ende wird eine leichte Schrittkombination einstudiert. Keine Grundkenntnisse nötig. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Steppschuhe oder bequeme Schuhe mit Ledersohle.

2249-01 West Dr. Stefanie Rummel
Mo, 17.15 – 18.15 Uhr, **13. Apr. – 22. Juni, 10x**
Institut Rummel; € 203

Steptanz: Aufbau

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

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

2250-01 West Dr. Stefanie Rummel
Mo, 19.15 – 20.30 Uhr, **13. Apr. – 22. Juni, 10x**
Institut Rummel; € 252

Musical Dance

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

Bitte mitbringen: Bequeme, dehnbare Tanzkleidung und Tanzschläppchen

2251-01 West Dr. Stefanie Rummel
Mo, 18.15 – 19.15 Uhr, **13. Apr. – 22. Juni, 10x**
Institut Rummel; € 203

Musik

Stimmbildung

Stimmbildung und Singfreude intensiv Mit musikalischem Wissen die Singstimme entwickeln

Sie wollen singen lernen? Dann müssen Sie verschiedene Herausforderungen meistern: die richtige Atmung, die Vokaltechnik, die Interpretation. Sie erhalten einen umfangreichen anschaulichen Einblick in alle wichtigen Bereiche der Stimmbildung und einen neuen, bewussten Zugang zu Ihrer Stimme. Technische Übungen werden anhand musikalischer Beispiele praktisch angewendet. Auf die jeweils individuelle Stimmproblematik der Teilnehmenden wird ebenfalls eingegangen. Ziel ist es, die ursprüngliche unreflektierte Freude am Singen in ein bewusstes, durch technisches und musikalisches Wissen ergänztes Singen zu verwandeln. Das Seminar richtet sich an Anfänger:innen und Fortgeschrittene.

2321-01 Gregor Papadopoulos
Fr, 18.00 – 21.00 Uhr, Sa, 10.00 – 15.00 Uhr,
20. Feb. + 21. Feb., 2x
Mehrgenerationenhaus; € 48

Bewusstes Singen leichtgemacht

Sie erfahren, wie Sie beim Singen nicht nur Töne erzeugen, sondern einen Weg finden, Ihre individuelle Singstimme zu entwickeln und ihr gerecht zu werden. Die ursprüngliche unreflektierte Freude am Gesang verwandeln wir durch die ganzkörperliche Wahrnehmung nach der wissenschaftlich fundierten Lichtenberger Methode in ein bewusstes Singen und ergänzen es durch musikalisches Wissen. Im Kurs kann auf Wunsch auf Einzelpersonen und eventuell auftretende Stimmprobleme eingegangen werden. Für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

2321-03 Monika Ohly-Nehren
Sa + So, 15.00 – 18.00 Uhr, **28. März + 29. März, 2x**
Mehrgenerationenhaus; € 39

2321-04 Monika Ohly-Nehren
Sa + So, 15.00 – 18.00 Uhr, **30. Mai + 31. Mai, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 39

Grundlagen der Gesangstechnik

Anhand praktischer Übungen wird in die Grundlagen der Gesangstechnik eingeführt. Verbesserte Atemtechnik und eine bewusste Körperhaltung helfen dabei, eigene Resonanzen zu nutzen. Artikulation, Klangwahrnehmung und die Fokussierung

der Stimme werden im kontinuierlichen Training gefördert. Ziel ist es, einen bewussten und sensiblen Umgang mit der Sprech- und Singstimme zu entwickeln, zu pflegen – und das Gelernte im gemeinsamen Gesang anzuwenden. Für alle, die gerne zu Hause oder im Chor singen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Schuhe, Getränke (kein Automat vor Ort)
Materialkosten: € 2 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

2321-05 Philipp Höhler
Mo, 19.30 – 21.00 Uhr, **02. Feb. – 23. März, 8x**
Mehrgenerationenhaus; € 69

2321-06 Philipp Höhler
Sa + So, 15.00 – 18.00 Uhr, **21. Feb. + 22. Feb., 2x**
Mehrgenerationenhaus; € 35

2321-07 Philipp Höhler
Sa + So, 15.00 – 18.00 Uhr, **25. Apr. + 26. Apr., 2x**
Mehrgenerationenhaus; € 35

Bel Canto – der schöne Gesang

Die italienische Gesangstechnik aus dem 16. Jahrhundert lehrt das „Canto sul fiato“, das „Singen auf dem Atem“. Der authentische Bel Canto-Atem steht im Mittelpunkt. Klassische Übungen helfen uns dabei, einen räumlichen Klang zu kreieren, die Reinheit des Tons zu entfalten und dem gesungenen Text Ausdruck zu verleihen. In einer freundlichen und entspannten Atmosphäre lernen wir die wichtigsten Bel Canto Atemtechniken und üben eine fließende Melodieführung (Legato). Die Kunst der fließenden Atmung ist jedoch nicht nur für den Gesang wichtig, sondern kann auch einen gesundheitsfördernden Effekt haben.

2321-10 Evgenia Moore
Fr, 18.00 – 21.00 Uhr, Sa, 10.00 – 15.00 Uhr, So, 10.00 – 15.00 Uhr, **08. Mai – 10. Mai, 3x**
Mehrgenerationenhaus; € 75

Instrumentalkurse

Musiktheorie und Harmonielehre verständlich erklärt

Ausgehend von den ersten Grundlagen führen wir Schritt für Schritt zum Verständnis von Tonleitern, Akkorden und Akkordfolgen. Sie lernen u. a. Noten zu lesen, zu Melodien die passenden Akkorde zu finden und umgekehrt zu Akkordfolgen Melodien zu erfinden (komponieren, improvisieren). Außerdem werden Sie neue Lieder viel schneller lernen können und Vieles von dem, was Sie vielleicht schon lange spielen, auch theoretisch verstehen.

Für Musikinteressierte und Musizierenden, Anfänger:innen und Fortgeschrittene. Die Inhalte werden an die Vorkenntnisse der Teilnehmenden angepasst. Die aufgeführten Materialkosten beziehen sich auf digitale Kursunterlagen.

2330-10 Andi Saitenhieb
Mi, 18.30 – 20.30 Uhr, **20. Mai – 24. Juni, 5x**
Online; € 69, Mat. Kosten € 10

Einstieg in die Liedbegleitung Spiele Schritt für Schritt deine ersten Songs!

Ganz bequem von zu Hause aus starten wir ohne langweilige Vorübungen gleich mit „richtigen“ Liedern in die Begleitung auf der Gitarre. Der Onlinekurs ist speziell für den Einstieg gedacht: Tempo und Inhalte werden an die Gruppe angepasst. Wir üben erste Melodien, einfach zu greifende Akkorde und grundlegende Schlagmuster. Falsch gegriffen, nicht im Takt? Alles online kein Problem! Nutzen Sie den Freiraum vor dem Bildschirm und stürzen Sie sich spielerisch mit drei Akkorden in ein ganzes Universum bekannter Stücke. Zum Mitspielen werden keinerlei Vorkenntnisse gebraucht – nur die eigene Gitarre, Laptop, Kamera und Mikrofon. Die Materialkosten beziehen sich auf digitale Kursunterlagen.

2330-12 Andi Saitenhieb
Di, 18.30 – 20.00 Uhr, **03. Feb. – 17. März, 6x**
Online; € 63, Mat. Kosten € 10

Besser Üben – Mehr erreichen mit weniger Aufwand

Neue Superlearning-Methoden aus Lernforschung und Musikpädagogik

Ein Instrument zu lernen oder nach vielen Jahren wieder neu einzusteigen, ist eine Herausforderung, die über einen längeren Zeitraum Selbstdisziplin erfordert. Dafür setzen wir nicht auf stundenlange Wiederholung, sondern auf kluge Lerntechniken, die wirklich wirken und die leicht, effektiv und motivierend sind. Wir zeigen Ihnen, wie Sie Ziele klar definieren, einen wirksamen Übungsplan erstellen, Ihre Übungsumgebung so einrichten, dass sie unterstützend wirkt. Damit Sie Ihre musikalischen Ziele schnell und mit Freude erreichen. Geeignet für alle Spielniveaus und Instrumente. Die Materialkosten beziehen sich auf digitale Kursunterlagen.

2330-14 Andi Saitenhieb
Di, 18.30 – 20.30 Uhr, **14. Apr. – 12. Mai, 4x**
Online; € 56, Mat. Kosten € 10

Altblockflöte

Aufbau

Für alle, die mit den Griffen auf der Altblockflöte zwischen f' und d''' vertraut sind und Lust haben, ihr Spiel weiter auszubauen: Neben dem „Handwerkzeug“ Atemführung, Artikulation und Grifftechnik sowie der Erweiterung des Tonvorrats steht die musikalische Gestaltung im Zentrum. Sichere Notenkenntnisse werden im Kurs vorausgesetzt. Einsteiger:innen mit entsprechenden Vorkenntnissen sind in der laufenden Gruppe nach vorheriger Rücksprache herzlich willkommen!

Bitte mitbringen: Altblockflöte in barocker Griffweise, Notenständer

Zusatzkosten für Einsteiger:innen: ca. € 23 für ein Lehrwerk (weitere Information bei Rücksprache vor dem Kurs)

2331-10 Sabine Kühnert
Mo, 18.00 – 19.00 Uhr, **02. Feb. – 23. März, 8x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 100

2331-11 Sabine Kühnert
Mo, 18.00 – 19.00 Uhr, **13. Apr. – 22. Juni, 10x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 125

Gemeinsam Musizieren und Wiederentdecken

Sie haben Grundkenntnisse auf der Altblockflöte und möchten mit anderen musizieren? Oder Sie spielen Sopranblockflöte und möchten auf die Altblockflöte umsteigen? Dann sind Sie hier genau richtig! In entspannter Atmosphäre spielen wir zwei- und dreistimmige Stücke und entdecken gemeinsam die klanglichen Möglichkeiten der Altblockflöte. Ob Wiedereinsteiger:in oder Neugierige – alle sind willkommen! Lassen Sie sich von der Musik inspirieren und erleben Sie die Freude am gemeinsamen Spiel. Voraussetzungen: Grundkenntnisse auf der Alt- oder Sopranblockflöte, Notenkenntnisse

Bitte mitbringen: Altblockflöte in barocker Griffweise, Notenständer

Zusatzkosten: Kosten für Noten werden zu Kursbeginn besprochen

2331-12 Sabine Kühnert
Mi, 19.15 – 20.15 Uhr, **04. Feb. – 25. März, 8x**
Klingerschule; € 120

2331-13 Sabine Kühnert
Mi, 19.15 – 20.15 Uhr, **15. Apr. – 24. Juni, 11x**
Klingerschule; € 150

Blockflöte

Ensemble

Blockflötenspielende sind eingeladen, mehrstimmig durch alle Stilepochen zu musizieren und dabei zugleich ihre musikalischen und technischen Möglichkeiten auf dem Instrument zu erweitern. Alle Größen der Blockflötenfamilie sind willkommen, ganz besonders auch tiefe Flöten. Voraussetzung: Gute Grundkenntnisse auf mindestens einer Blockflötengröße und Notenkenntnisse. Bitte mitbringen: eigene Blockflöte(n) und Notenständer

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

2331-14 Sabine Kühnert
Mo, 19.15 – 20.15 Uhr, **02. Feb. – 23. März, 8x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 100

2331-15 Sabine Kühnert
Mo, 19.15 – 20.15 Uhr, **13. Apr. – 22. Juni, 10x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 125

Querflöte

Gemeinsam üben: Teilnehmende, die bereits über eine gewisse Praxis im Querflötenspiel verfügen, treffen sich hier, um Impulse für den musikalischen Ausdruck zu erhalten und Literatur aus allen musikalischen Stilepochen für das Flötenspiel kennenzulernen. Einsteiger:innen in die Gruppe mit Vorkenntnissen sind nach Rücksprache willkommen.

Bitte mitbringen: eigene Querflöte, Notenständer

für Fortgeschrittene 1

2331-20 Alcedo Zerpa
Di, 18.00 – 19.00 Uhr, **03. Feb. – 14. Apr., 9x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 135

2331-22 Alcedo Zerpa
Di, 18.00 – 19.00 Uhr, **21. Apr. – 23. Juni, 9x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 135

für Fortgeschrittene 2

2331-24 Alcedo Zerpa
Di, 19.00 – 20.00 Uhr, **03. Feb. – 14. Apr., 9x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 101

2331-26 Alcedo Zerpa
Di, 19.00 – 20.00 Uhr, **21. Apr. – 23. Juni, 9x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 101

Saxophon-Ensemble

Saxophonspielende mit mehrjähriger Praxis und mit Freude am gemeinsamen Musizieren erarbeiten in einer kleinen Gruppe Stücke für mehrere Saxophone und erweitern ihr Repertoire. Zustieg ist nach vorheriger Rücksprache möglich.

2332-10 Wael Amin
Mi, 18.00 – 20.00 Uhr, **25. Feb. – 10. Juni, 14x**
Carl-Schurz-Schule; € 312

Mundharmonika/Blues Harp zum Kennenlernen

Sie passt in jede Tasche, ist günstig und macht Spaß, die Mundharmonika, auch Blues Harp genannt. Wir vermitteln Ihnen, was das kleine und vielseitige Instrument ausmacht: Akkord- und Einzeltonspiel, einfache rhythmische Begleitung, das Verändern von Tönen („Bending“), die richtige Atmung und ein guter Ton. An einfachen Stücken machen wir uns mit der Sprache des Blues und den Grundzügen der Improvisation vertraut.

Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Diatonische Mundharmonika (Richter-Modell) in der Tonart C (bitte hierzu Infoblatt anfordern oder herunterladen)

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

2340-10 ① Linda Krieg
Di, 18.30 – 21.00 Uhr, **03. Feb. + 03. März, 2x**
Klingerschule; € 50

2340-11 ① Linda Krieg
Sa, 10.00 – 15.00 Uhr, **07. Feb., 1x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 50

Aufbau

Sie haben die ersten sauberen Einzeltöne gemeistert, wissen wie und wo man ein C spielt und haben schon ein paar einfache Melodien ausprobiert. Dann sind Sie jetzt reif für den nächsten Schritt! Rhythmus, bluesige Töne und das geheimnisvolle „Bending“ (das Erzeugen weiterer Töne durch „Biegen“) sowie einfache Songs sind Inhalt des Workshops. Sie lernen die Techniken, die für viele Stile, z. B. Blues, Folk, Pop oder Country nützlich sind.

Bitte mitbringen: Diatonische Mundharmonika (Richter-Modell) in der Tonart C

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

2340-12 ① Linda Krieg
Sa, 09.30 – 15.30 Uhr, **14. März, 1x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 60

2340-13 ① Linda Krieg
Sa, 09.30 – 15.30 Uhr, **09. Mai, 1x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 60

Didgeridoo

Das Didgeridoo ist das rituelle Instrument der australischen Aborigines. Diese zwei Tage bieten Zeit und Raum, um mit Spaß und ohne Leistungsdruck zu experimentieren und die wichtigsten Grundbausteine des Didgeridoospiels praktisch zu erlernen. Vom Grundton bis zur Zirkularatmung wird alles gezeigt, damit anschließend auch alleine weiter mit dem Didgeridoo geübt werden kann. Sie erfahren, das Spiel bewusst zu erleben, den Atem als kraftgebende Basis wahrzunehmen und die Stimme befreit auszuleben.

Bitte mitbringen: warme, rutschfeste Socken und, wenn vorhanden, ein eigenes Didgeridoo

Originalinstrumente aus Australien werden bei Bedarf zur Verfügung gestellt.

Leihgebühr: € 20 (im Kurs zu zahlen)

2342-10 Matthias Eder

Sa + So, 10.00 – 16.00 Uhr, **28. März + 29. März, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 114

Cajón zum Kennenlernen

Die Cajón (Kistentrommel) stammt aus Peru und bildet eine perfekte Schnittstelle aus Percussion und Schlagzeug. Der Workshop richtet sich an alle, die das Instrument kennenlernen und etwas Neues ausprobieren möchten. Rhythmus-Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Dank der leichten und spielerischen Lehrmethode des Kursleiters können Teilnehmende schon nach wenigen Minuten verschiedene Rhythmen „à capella“ in der Gruppe und im Anschluss auch zu Musik spielen. Auch Rhythmus-Variationen stehen auf dem Programm.

Inhalte:

- Einführung in Grundschräge (Bass, Ton, Tipp)
- Einführung in 4/4 Grooves (Populäre Musik)
- Cajón spielen mit moderner Musik
- Einführung in die „Hand to Hand“-Technik

Bitte bequeme Hose tragen.

Die Materialkosten beziehen sich auf die Bereitstellung der Instrumente.

2343-10 Khodadad Bahmani

So, 13.00 – 15.30 Uhr, **19. Apr., 1x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 29, Mat. Kosten € 10

Djembe

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

Leihgebühr: € 10 für den Tagesworkshop; € 50 für den fortlaufenden Kurs (im Kurs zu zahlen)

2344-10 West Kiere Diallo

Do, 20.15 – 21.15 Uhr, **12. Feb. – 19. März, 6x**
BIKUZ Sporthalle; € 45

2344-12 West Kiere Diallo

Do, 20.15 – 21.15 Uhr, **09. Apr. – 07. Mai, 5x**
BIKUZ Sporthalle; € 38

Kompakt am Wochenende

2344-14 Kiere Diallo

So, 11.30 – 15.30 Uhr, **22. Feb., 1x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 30

2344-16 Kiere Diallo

Sa, 11.30 – 15.30 Uhr, **09. Mai, 1x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 30

Ukulele

zum Kennenlernen

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

Eine Ukulele (wichtig: mit Gurt) kann mitgebracht oder gegen eine Gebühr von € 10 (im Kurs zu zahlen) ausgeliehen werden.

2350-10 Nord Norbert Enz

Sa, 11.00 – 17.00 Uhr, **07. Feb., 1x**
Nordwestzentrum; € 42

2350-12 Norbert Enz

Sa, 11.00 – 17.00 Uhr, **13. Juni, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 42

Aufbau

Für Ukulele-Interessierte, die ihre Spielfertigkeiten an einem kompakten Spieltag erweitern möchten und neue Anregungen suchen. Erarbeitet werden

komplette Songarrangements aus dem Pop-/Rockbereich. Dazu gibt es je nach Interessenlage der Teilnehmer:innen Übungen rund um Schlagmuster und Akkordtechnik, Informationen zum Instrument sowie empfehlenswerte Onlineangebote. Voraussetzung: Teilnahme an einem Einstiegsworkshop oder entsprechende Kenntnisse auf Ukulele oder Gitarre

Bitte mitbringen: eigene Ukulele

2350-14 Norbert Enz

So, 11.00 – 17.00 Uhr, **08. Feb., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 42

2350-15 Nord Norbert Enz

So, 11.00 – 17.00 Uhr, **21. Juni, 1x**
Nordwestzentrum; € 42

Liedbegleitung

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

Voraussetzung: Grundkenntnisse auf der Ukulele, relativ flüssiger Wechsel zwischen offenen Grundakkorden wie C, F, G, Am. Weitere Akkorde und Schlagmuster wie das „Island Strumming“ werden vermittelt und gemeinsam geübt.

Bitte mitbringen: eigene Ukulele

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

2350-16 West Linda Krieg

So, 10.00 – 16.00 Uhr, **08. März, 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 42

Spezial: Von George Harrison bis Taylor Swift – Die Ukulele in der Rock-Pop-Musik

Viele Größen der populären Musik hatten die Ukulele schon in ihrem Song-Repertoire: Für spezielle Live-Versionen, eigens für Ukulele konzipierte Stücke oder auch als zusätzliche musikalische Klangfarbe. Hier gibt es einen informativen Überblick zum Thema, wir schauen uns einige konkrete Songs genauer an und erarbeiten die Songs direkt auf der Ukulele.

Voraussetzung: Grundkenntnisse auf der Ukulele (oder Gitarre), flüssiger Wechsel zwischen offenen Grundakkorden und stolperfreies Spielen einfacher Schlagmuster

Bitte mitbringen: eigene Ukulele

2350-18 Norbert Enz

So, 11.00 – 17.00 Uhr, **14. Juni, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 42

Meet and Uke

Ensemble-Kurs zur Vertiefung

Die Inhalte des Workshops sind speziell für alle Teilnehmer:innen der bisherigen Ensemblekurse konzipiert. Weitere Interessent:innen mit guten Grundkenntnissen auf der Ukulele sind ebenfalls herzlich willkommen. Wir spielen schon bekannte und neue Songs und es gibt ausreichend Raum für die Behandlung gewünschter Ukulele-Themen aus der Gruppe. Bei entsprechendem Interesse kann nach Absprache ein Folgetermin im Sommer vereinbart werden.

2350-19 Norbert Enz

Sa, 11.00 – 17.00 Uhr, **21. Feb., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 42

Ukulele Lab – Spielfreude in der Gruppe

In anregender Atmosphäre lernen wir einfache Songs aus dem Pop-, Rock- und Folkbereich kennen und spielen sie gemeinsam direkt auf der Ukulele. Live-Perkussion-Begleitung (bei ausreichend Teilnehmenden) für einen stabilen Groove rundet die Spielerfahrung ab. In einer Programmpause ist Raum für den Austausch untereinander und der Kursleiter steht für individuelle Fragen zur Verfügung. Die Kursgebühr beinhaltet das Handout der Noten. Voraussetzung: Grundakkorde und einfache Schlagmuster

Bitte mitbringen: eigene Ukulele

„Beatlemania“ – Songs der Fab Four

2350-22 Norbert Enz

Di, 18.45 – 21.15 Uhr, **03. Feb., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 12

„Freedom“ – Songs von Freiheit und Mut

2350-23 Norbert Enz

Di, 18.45 – 21.15 Uhr, **24. Feb., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 12

„On the Road Again“ – Songs vom Unterwegssein

2350-24 Norbert Enz

Di, 18.45 – 21.15 Uhr, **24. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 12

„Orinoco Flow“ – Songs von Flüssen und Meeren

2350-25 Norbert Enz

Di, 18.45 – 21.15 Uhr, **28. Apr., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 12

„Walking On Sunshine“ – Sonnensongs für Sommerfans

2350-26 Norbert Enz

Di, 18.45 – 21.15 Uhr, **09. Juni, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 12

Gitarre

Grundlagen

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

Bitte mitbringen: Gitarre (Nylonsaiten empfohlen)

Die Materialkosten beziehen sich auf Kursunterlagen.

2352-10 Nord Tillman Suhr

Do, 18.00 – 19.30 Uhr, **12. März – 11. Juni, 12x**
Nordwestzentrum; € 115, Mat. Kosten € 5

Aufbau 1

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

Die Materialkosten beziehen sich auf Kursunterlagen.

2353-10 West Tillman Suhr

Di, 18.00 – 19.30 Uhr, **17. März – 16. Juni, 12x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 115,
Mat. Kosten € 5

für Fortgeschrittene

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

Die Materialkosten beziehen sich auf Kursunterlagen.

2354-10 Nord Tillman Suhr

Do, 19.30 – 21.00 Uhr, **12. März – 11. Juni, 12x**
Nordwestzentrum; € 115, Mat. Kosten € 5

Liedbegleitung mit der Gitarre

Grundlagen

Sie möchten Songs mit der Gitarre begleiten? Einsteiger:innen lernen anhand einfacher Rock- und Popsongs die Grundlagen des Gitarrenspiels, einfache Akkorde, Rhythmen und Begleitmuster. Anregungen zum Repertoire werden gerne aufgenommen.

Vor- und Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Gitarre

2355-10 Süd Oliver Kramer

Di, 20.00 – 21.30 Uhr, **24. Feb. – 09. Juni, 13x**
Carl-Schurz-Schule; € 125

Aufbau

Für diejenigen, die bereits einen Kurs absolviert haben und für Wiedereinsteiger:innen, die die Spielweise sowie einfache Akkorde, Rhythmen und Begleitpattern bereits gelernt haben und wieder auffrischen möchten. Das Repertoire an Rock- und Popsongs wird ausgebaut und Sie festigen das bisher Gelernte. Anregungen zum Repertoire werden gerne aufgenommen.

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

2355-12 West Oliver Kramer

Do, 20.00 – 21.30 Uhr, **19. Feb. – 28. Mai, 12x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 115

Gitarrenensemble

Im Mittelpunkt steht das gemeinsame Spielen und Erarbeiten von Musik verschiedener Stilbereiche. Hierbei geht es sowohl um den Ausbau motorischer und rhythmischer Fähigkeiten als auch um detaillierte musikalische Gestaltung.

Voraussetzung: langjährige Spielpraxis nach Noten in Melodie- und Solospiel

2356-10 Süd Uwe Sandvoß

Mo, 19.15 – 20.45 Uhr, **02. Feb. – 23. März, 7x**
Carl-Schurz-Schule; € 59

2356-11 Süd Uwe Sandvoß

Mo, 19.15 – 20.45 Uhr, **13. Apr. – 22. Juni, 10x**
Carl-Schurz-Schule; € 85

Plektrum Technik für die akustische Gitarre

Die akustische Gitarre mit Plektrum kommt zum Einsatz, wenn klare, prägnante Anschläge und rhythmische Durchsetzungskraft gefragt sind. Anhand von Beispielen aus den Genres Bluegrass, Country, Folk oder Jazz erarbeiten wir die Grundlagen und Feinheiten des Plektrum-Anschlags. Mithilfe gezielter Übungen entwickeln wir rhythmische Präzision und

entdecken klangliche Nuancen.

Voraussetzung: Akkord-Grundkenntnisse

Bitte mitbringen: akustische Gitarre mit Stahlsaiten

Die Materialkosten beziehen sich auf Kursunterlagen.

2357-10 Tillman Suhr

Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, **21. Feb., 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 42, Mat. Kosten € 5

Aufnahmetechniken für die akustische Gitarre

Ob Demo-Aufnahmen, Übungsdateien, Klingeltöne, Indie- oder professionelle Publikationen – es gibt viele Gründe, das eigene akustische Gitarrenspiel aufzunehmen. In diesem Praxis-Workshop lernen wir Schritt für Schritt, wie professionelle Gitarrenaufnahmen entstehen – von der Mikrofonierung bis zum fertigen Mix.

Bitte mitbringen: akustische Gitarre

Die Materialkosten beziehen sich auf Kursunterlagen.

2357-12 Tillman Suhr

Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, **14. März, 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 42, Mat. Kosten € 5

Südamerikanische Gitarre

Die Stilistiken der lateinamerikanischen Gitarre werden anhand von Instrumentalstücken aus Bossa Nova, Samba und Chôro erarbeitet. Dabei lernen wir sowohl typische Akkorde und Akkordverbindungen als auch verschiedene Grundrhythmen kennen. Als Grundlage dienen Noten, Tabulatur und Akkorddiagramme.

Voraussetzung: Akkord-Grundkenntnisse

Bitte mitbringen: Gitarre mit Nylonsaiten

Die Materialkosten beziehen sich auf Kursunterlagen.

2357-14 Tillman Suhr

Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, **13. Juni, 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 42, Mat. Kosten € 5

Jazz und Pop

Arrangements für die Gitarre

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

Voraussetzung: Spielpraxis

Die Materialkosten beziehen sich auf Kursunterlagen.

2358-10 West Tillman Suhr

Di, 19.30 – 21.00 Uhr, **17. März – 16. Juni, 12x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 133, Mat. Kosten € 5

Folkmusik-Ensemble

Wir spielen traditionelle Folkmusik, hauptsächlich westeuropäischer Regionen: Je nach Besetzung z. B. Tänze aus der Bretagne, Session-Stücke irischer Pubs, Dudelsackmelodien aus dem spanischen Galicien oder fränkische Wirtshaussmusik sowie das eine oder andere Klezmer-Stück. Willkommen sind alle Instrumente für Melodiespiel, Begleitung oder Rhythmus. Wir lernen ein vielfältiges Repertoire kennen, üben das Zusammenspiel und erlernen, wie man durch abwechslungsreiche Arrangements alten Melodien neuen Groove verleiht. Aufgelockert durch Tanz und gelegentlich durch Gesang, wird das Wissen um Folkmusik erweitert und erfahrbar gemacht. Einsteiger:innen in die Gruppe sind nach vorheriger Rücksprache willkommen!

Voraussetzung: Spielpraxis auf dem eigenen Instrument

Die Materialkosten beziehen sich auf Kursunterlagen.

2360-10 Torsten Dreher

Do, 18.00 – 20.00 Uhr, So, 11.00 – 16.30 Uhr, **05.**

Feb. – 21. Juni, 6x

VHS Sonnemannstraße; € 80, Mat. Kosten € 5

Fotografie

Fotografieren lernen

Kreative Fotografie mit dem Smartphone für Arbeit und Beruf Bildproduktion in Zeiten des Digitalen Wandels

Professionell fotografieren mit der Kamera, die Sie immer begleitet: der Smartphone-Kamera. Dank intuitiver Apps lassen sich Bilder direkt bearbeiten und in sozialen Medien teilen. Sie lernen in diesem Bildungsurlaub, Motive zu erkennen und optimal abzubilden, die richtigen Einstellungen vorzunehmen und die Bilder zu bearbeiten.

Inhalte:

- Fotografie: ISO, Belichtungszeit/-korrektur, Weißabgleich und Histogramm, Fokus, Bildgestaltung
- Bildbearbeitung: Export, Apps, Farb- und Stilanpassung, Organisation und Archivierung
- Rechtliches: DSGVO, Urheber-/Veröffentlichungsrecht, Soziale Netzwerke

Voraussetzung: Erfahrung mit Smartphone und PC

Bitte mitbringen: Smartphone mit Lade-/Datenkabel und verfügbarem Speicher, USB-Stick

2401-10 Anouchka Olszewski; Peter Giefer
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **09. März – 13. März, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 290

Mit dem Smartphone fotografieren

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

Inhalte:

- Grundeinstellungen der Foto-App und Kamera-funktionsmöglichkeiten
- Foto-Apps für zusätzliche Einstellmöglichkeiten und Bildbearbeitung
- Grundlagen zu Autofokus, Schärfte, Belichtung
- Funktionen wie Blende, Belichtungszeit, Weißabgleich, ISO
- Bildgestaltung und Bildaufbau
- Datenübertragungswege auf andere Medien
- Stromversorgung per Powerbank und Alternativen
- Praktisches Zubehör: Display und Handschutz, Haltesysteme, Stative
- Fazit: Smartphone, Kamera oder beides?

Die Materialkosten beinhalten die Kursunterlagen.

Bitte mitbringen: vollgeladenes Smartphone

Fokus auf Android

2402-10 Martin Schmidt

So, 10.00 – 17.00 Uhr, **22. Feb., 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 47, Mat. Kosten € 6

2402-11 Martin Schmidt

So, 10.00 – 17.00 Uhr, **03. Mai, 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 47, Mat. Kosten € 6

Fokus auf iOS/iPhone

2402-12 Martin Schmidt

Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **21. Feb., 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 47, Mat. Kosten € 6

2402-13 Martin Schmidt

Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **25. Apr., 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 47, Mat. Kosten € 6

2402-14 Martin Schmidt

So, 10.00 – 17.00 Uhr, **07. Juni, 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 47, Mat. Kosten € 6

Kreatives Fotografieren mit dem Smartphone

Viele nutzen heutzutage hauptsächlich das Smartphone zum Fotografieren. Es hat zwar einige Einschränkungen, ist aber immer dabei. Wie kann das Smartphone für Aufnahmen kreativ genutzt werden? Wo liegen seine Stärken und Schwächen?

Wir setzen uns mit den technischen Voraussetzungen Ihres Gerätes sowie mit fotografischen Grundregeln auseinander und setzen das Gelernte in praktischen Übungen während einer Fotoexkursion um. Sowohl Android-Geräte als auch iPhones werden thematisiert.

Bitte mitbringen: Smartphone (oder Tablet) sowie Ladekabel. Bitte vor dem Kurs die kostenlose App Snapseed installieren.

2402-20 Detlef Sundermann
So, 10.00 – 17.00 Uhr, **22. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 47

Grundlagen und Bildgestaltung für alle Kameratypen

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

Bitte mitbringen: Kamera mit geladenem Akku, Speicherkarte

2403-10 Martin Schmidt
So, 10.00 – 17.00 Uhr, **15. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 47, Mat. Kosten € 16

2403-11 Martin Schmidt
So, 10.00 – 17.00 Uhr, **12. Apr., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 47, Mat. Kosten € 16

2403-12 Martin Schmidt
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **06. Juni, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 47, Mat. Kosten € 16

2403-13 Martin Schmidt
So, 10.00 – 17.00 Uhr, **12. Juli, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 47, Mat. Kosten € 16

Fotografische Grundlagen für Spiegelreflex- und Systemkameras mit Exkursion in Frankfurt

Wir beschäftigen uns in Theorie und Praxis mit den Grundlagen der Fotografie. Sie lernen, die wesentlichen Kameraeinstellungen gezielt einzusetzen.

Leicht verständliche Erklärungen zu Begriffen wie Blende, Belichtungszeit, Schärfentiefe, Brennweite, ISO oder Weißabgleich sowie Tipps und Tricks für bessere Fotos erweitern Ihre Möglichkeiten. Weg von der Vollautomatik hin zum kreativen Fotografieren mit schöneren Bildergebnissen.

Die Theorie wird an unterschiedlichen Orten in Frankfurt praktisch umgesetzt. Zum Abschluss liegt Ihnen eine Auswahl entwickelter Farbbilder zur Nachbesprechung vor.

Bitte mitbringen: Kamera mit manuellen Einstellmöglichkeiten und geladenem Akku, Speicherkarte
Zusatzkosten: ca. € 23 für Material, Abzüge (im Kurs zu zahlen)

2404-10 Arno Moriwaki; Anna Moriwaki
Fr, 18.00 – 21.00 Uhr, Sa, 09.00 – 15.00 Uhr,
So, 10.00 – 13.00 Uhr, **08. Mai – 10. Mai, 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 84

2404-12 Arno Moriwaki; Anna Moriwaki
Fr, 18.00 – 21.00 Uhr, Sa, 09.00 – 15.00 Uhr,
So, 10.00 – 13.00 Uhr, **12. Juni – 14. Juni, 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 84

Aufbau

Fotografie im Gespräch

Wir besuchen gemeinsam Ausstellungsorte und Fotograf:innen in Frankfurt, um uns mit Fragen rund um die kommerzielle und künstlerische Fotografie auseinanderzusetzen.

Die jeweiligen Expert:innen erläutern uns die fotografischen Positionen und beantworten unsere Fragen. Während der Laufzeit des Kurses wird es für die Teilnehmenden wieder eine begleitende praktische Aufgabe geben.

Orte werden noch bekannt gegeben. Die Termine können ggf. noch variieren. Beim ersten Termin werden organisatorische Fragen besprochen. Beim letzten Termin ist Zeit, Ideen für die eigene Fotografie zu reflektieren sowie eigene Arbeiten zu zeigen und zu besprechen.

Die Materialkosten beziehen sich auf die Kosten für die Führungen.

Zusatzkosten: ggf. Eintritt (vor Ort zu zahlen)

2406-10 Hartmuth Schröder
Do, 18.30 – 20.30 Uhr, **19. Feb., 26. Feb., 26. März, 30. Apr., 28. Mai, 25. Juni, 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 55, Mat. Kosten € 15

Sportfotografie: Boxen

Auch wenn die Boxgrößen den Ring längst verlassen haben, hat sich das Boxen als Breitensport gemauert. Wir wollen dieses Phänomen mit seinen sportiven, dramatischen und schmerzhaften Momenten in ästhetischen und spannungsgeladenen Bildern übertragen. Neben einer Einführung in das Thema, insbesondere in die Genre Reportage- und People-Fotografie, sind Besuche bei einem Boxtraining sowie Bildbesprechungen Teil des Kurses.

Jedoch: Boxen tut manchmal weh, die Teilnehmenden sollten das mitansehen können.

Voraussetzung: Fotografische Grundkenntnisse und sicherer Umgang mit der Kamera

Bitte mitbringen: Digitalkamera, die schnell arbeitet und idealerweise Wechselobjektive nutzt, Blitzlicht ist optional.

2408-10 Detlef Sundermann
Mi, 18.30 – 20.30 Uhr, Do, 17.30 – 19.00 Uhr,
11. Feb. – 18. März, 6x
VHS Sonnemannstraße; € 74

Menschen im Frühling

Portrait on location

An diesem Wochenende ist Frühlingsanfang. Ein schöner Anlass durch Frankfurt zu streifen und uns gegenseitig zu fotografieren, drinnen sowie draußen, wenn das Wetter es zulässt. Wenn dem noch nicht so ist, nutzen wir das Palmenhaus, die U-Bahnstationen, die fahrenden Waggons, die Industriebrachen und die Museumsarchitektur als mögliche Aufnahmeorte, um uns gegenseitig in Szene zu setzen. Alles, was wir benötigen, ist ein wenig Mut zur Selbstpräsentation.

Der Vorbereitungsabend dient dem gegenseitigen Kennenlernen. Wir sprechen über das Equipment für die Portraitfotografie und das Thema adäquate Kleidung. Ein Kurs für Anfänger:innen und Fortgeschrittene. Solide Kameraausrüstung und Stativ wären gut, sind aber nicht Bedingung.

2408-11 Hartmuth Schröder
Mi, 18.30 – 20.30 Uhr, Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr,
Mi, 18.30 – 21.30 Uhr,
18. März, 21. März, 22. März, 22. Apr., 4x
VHS Sonnemannstraße; € 128

Portraitfotografie mit Exkursion ins Städel

Was können Fotografierende von Rubens, van Gogh oder Liebermann lernen? Bei einem ersten Termin im Städel Museum betrachten und entschlüsseln wir die noch heute geltenden bildnerischen Merkmale der Meisterwerke verschiedener Genres. Dabei werden Fragen behandelt wie Bildsymbolik, Goldener

Schnitt, Vorder- und Hintergrund zur Verstärkung der Aufmerksamkeitsebene oder Licht als ordnendes bis theatrales Element. Die Genres sind vor allem Porträt und Landschaft. Der zweite Termin steht ganz im Zeichen der praktischen Umsetzung bei individueller Beratung und gemeinsamer Bildbesprechung.

Bitte mitbringen: Für den praktischen Teil Kamera, ggf. mehrere Objektive, Blitz oder Aufheller, Akkus und falls nötig Bedienungsanleitung

2408-12 Detlef Sundermann
Do, 18.00 – 20.00 Uhr, So, 10.00 – 17.00 Uhr,
23. Apr. + 26. Apr., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 64, Mat. Kosten € 3

Fotografische Entdeckungsreisen

Fotografie im Historischen Museum Bilder ansehen, Bilder machen

Das Historische Museum zeigt eine Ausstellung zum Geld in Frankfurt. Es geht darum, wie Geld die Welt verbindet. Die Ausstellung zeigt auch, dass Situationen auf der anderen Seite der Welt die Natur in Frankfurt verändern können. Dadurch kann in Frankfurt alles teurer werden. Das geschah schon vor über 100 Jahren. Wir sehen uns die Ausstellung an und sprechen darüber.

Später fotografieren wir mit der eigenen Kamera. Eine Fotografin und ein Fotograf leiten den Kurs. Der Kurs richtet sich an Menschen, die sich für Fotografie und die Entwicklung der Stadt interessieren. Für Menschen mit und ohne Behinderung geeignet. Sie können mit digitaler Kamera oder Smartphone teilnehmen.

2411-12 Anouchka Olszewski; Peter Giefer
Sa, 10.00 – 15.30 Uhr, **30. Mai, 1x**
Treffpunkt: Eingang des Historischen Museums; € 25

Foto-Safari

Praxis schafft Sicherheit und Können! An besonderen Orten mit interessanten und außergewöhnlichen Motiven lernen wir, die Möglichkeiten und Funktionen unserer Kamera gezielt und effektiv einzusetzen.

Themen sind:

- Motive sehen, Bildgestaltung und -aufbau
- Wichtige Funktionen der Kamera üben
- Farboptimierung per Weißabgleich
- Tipps zu Blende und Belichtung, Schärfe und Autofokus
- Anti-Wackel-Tipps

- Alternative Fotoausrüstung im praktischen Einsatz testen (Objektive, Filter, bequeme Tragesysteme,...)
- Voraussetzung: fotografische Grundkenntnisse

Tierfotografie im Zoo

Exotisches aus aller Welt direkt vor Ihrer Kamera sowie viel Wissenswertes für Ihren nächsten erfolgreichen Ausflug in die Wildnis.
Zusatzkosten: Eintritt (vor Ort zu zahlen)

2412-10 ① Martin Schmidt
Sa, 09.00 – 15.00 Uhr, **28. März, 1x**
Treffpunkt: Haupteingang Zoo/Alfred-Brehm-Platz;
€ 44

Natur-, Landschafts- und Wildlife-Fotografie

Eine Naturwelt voller Überraschungen und Schönheit erwartet uns direkt vor unserer Haustür. Wir treffen Enten, Gänse, Eisvögel, Graureiher, Schwäne, Kormorane, Nutrias, Eichhörnchen und Co eingebettet in eine traumhaft schöne Landschaftskulisse.

2412-11 ① Martin Schmidt
Sa, 09.00 – 15.00 Uhr, **11. Apr., 1x**
Treffpunkt: Am Neufeld 44; € 44

im Hessenpark

Fachwerk und Historisches in schönster Naturkulisse: Lebendige Geschichte mit allen Sinnen erkunden und gekonnt fotografieren. Wer es mag: Regional kulinarische Spezialitäten entdecken.

Zusatzkosten: Eintritt (vor Ort zu zahlen)

2412-12 ① Martin Schmidt
So, 09.00 – 15.00 Uhr, **19. Apr., 1x**
Treffpunkt: Freilichtmuseum Hessenpark; € 44

Palmengarten und Schmetterlingshaus

Farben, Formen, Strukturen und die vielfältige heimische Tierwelt erwarten uns: Der Palmengarten bietet alles, was das Herz begehrt. Gemeinsam entdecken wir die überwältigende Schönheit der Natur und zaubern sie auf unsere Fotos.

Zusatzkosten: ermäßigter Eintritt (vor Ort zu zahlen)

2412-13 ① Martin Schmidt
So, 09.00 – 15.00 Uhr, **21. Juni, 1x**
Treffpunkt: Palmengarten, Siesmayerstraße 63,
Haupteingang; € 44

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



Einführung in die Waldfotografie

Der Wald ist ein Ort voller Geheimnisse, Lichtspiele und stiller Momente: Entdecken Sie, wie sich diese besondere Atmosphäre fotografisch einfangen lässt.

Sie erlernen die Grundlagen der Waldfotografie. Gemeinsam üben wir im Taunus, wie man Strukturen, Stimmungen und Details wirkungsvoll in Szene setzt. Für Einsteiger:innen und Naturfreund:innen, die den Wald mit der Kamera neu erleben möchten.

Inhalte:

- Motivsuche
- Komposition/Bildgestaltung im Wald (mit und ohne Stativ)
- Richtig belichten nach Histogramm
- Herausforderungen der Waldfotografie meistern
- Bildbearbeitung in Adobe Lightroom (erworbenes Wissen ist anwendbar auf andere Programme)

Voraussetzung: Fotografische Grundkenntnisse

Bitte für die Exkursion mitbringen: Kamera (APS-C oder Vollformat) samt vorhandenen Objektiven, falls vorhanden Stativ

2412-15 Markus Albert
Mi, 18.00 – 21.00 Uhr, Sa, 07.00 – 11.00 Uhr,
Di, 18.00 – 21.00 Uhr, **04. Feb., 07. Feb., 10. Feb., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 70

Tierfotografie – Auge in Auge mit dem Wolf

in der Fasanerie Klein-Auheim

Eigenwillig, stark, süß, wild, verspielt: Nicht nur den Charakteren von Tieren sind wenig Grenzen gesetzt, sondern auch unserer individuellen Wahrnehmung. Tierfotografie erfordert Geduld, Gespür und einen geschulten Blick für den Moment. Nach dem Einführungsabend fotografieren wir bei der Exkursion in der Alten Fasanerie Klein-Auheim Tiere nicht nur technisch korrekt, sondern auch gestalterisch spannend und ausdrucksstark. Die Ergebnisse besprechen wir am letzten Abend. Mitfahrgelegenheiten können am Einführungsabend besprochen werden.

Voraussetzung: Fotografische Grundkenntnisse

Bitte zur Exkursion mitbringen: Kamera mit Einstellmöglichkeiten für Blende und Belichtungszeit, vollgeladener Akku, leere Speicherkarte, Stativ

Zusatzkosten: € 8,- Eintritt (vor Ort zu zahlen)

2412-16 Anouchka Olszewski
Mo, 18.00 – 20.00 Uhr, Sa, 09.00 – 15.00 Uhr,
Mo, 18.00 – 21.00 Uhr,
16. März, 21. März, 23. März, 3x
VHS Sonnemannstraße; € 77

NEU im
Programm



Serielle Fotografie

Ein Streifzug durch Eckenheim

Wir lernen unterschiedliche Formen von Bildserien kennen. In der Vorbereitungsstunde lassen wir uns von Arbeiten von Hilla und Bernd Becher, Herlinde Koelbl oder Martin Parr anregen. Mit drei Themen zur Auswahl ziehen wir durch Eckenheim und arbeiten die Eigenheiten des Stadtteils heraus. Wir lernen, in Serie zu fotografieren, wodurch sich der Blick und auch die Ergebnisse verändern. Nach einer ersten Runde treffen wir uns zum Austausch; für die zweite Runde stehen uns weitere zwei Stunden zur Verfügung. Die Ergebnisse betrachten wir gemeinsam in der Bildbesprechung. Wir inspirieren uns gegenseitig und bekommen Anregungen für weitere Bildideen.

Voraussetzung: Kenntnisse der eigenen Kamera

2412-18 Ulrike Klaiher

Fr, 18.00 – 19.30 Uhr, Sa, 12.00 – 16.00 Uhr,

Fr, 18.00 – 21.00 Uhr, **17. Apr., 18. Apr. + 24. Apr.**

Online; € 60

Den Wandel im Europaviertel fotografieren

Gehen Sie auf Motivsuche im Europaviertel: Wie lässt sich die Spannung zwischen Geschichte, Transformation und Zeitgeist transportieren? Die Vorbereitung mit Bildbeispielen liefert Inspiration. Die Umsetzung erfolgt bei der Exkursion zu Orten, die der Kursleiter seit 20 Jahren dokumentiert und die den Wandel des Stadtteils exemplarisch verkörpern – von der Schnittstelle zum Bankenviertel über die geschichtsträchtige Emser Brücke hin zum modernen Wohnviertel entlang der Europaallee. Kreative Aufgaben unterstützen Sie, ihre eigene visuelle Interpretation in einer kleinen Serie festzuhalten. Die Ergebnisse werden bei der Nachbesprechung besprochen.

Voraussetzung: Kenntnisse der Fotografie und der eigenen Kamera

Bitte für die Exkursion mitbringen: Kamera oder Smartphone

2412-20 Bernd Roselieb

Mi, 18.30 – 20.30 Uhr, Sa, 10.00 – 16.00 Uhr,

Mi, 18.30 – 21.30 Uhr,

25. März, 28. März, 15. Apr., 3x

VHS Sonnemannstraße; € 77

Demokratie im experimentellen Fotobuch

Fotostreifzug durch Frankfurt

Unter dem Motto Design for Democracy ist Frankfurt RheinMain World Design Capital: Wir spüren in Frankfurt der Geschichte der Demokratie von ihren Anfängen bis in die Gegenwart nach. Durch die Auseinandersetzung mit Formen, Farben und Details sowie durch kleine Inszenierungen beleben wir die Orte auf neue Weise. Am zweiten Tag erarbeiten wir in der VHS mit dem gesammelten fotografischen Material ein eigenes künstlerisches Fotobuch mit individuellem Layout. Es entstehen Produktionskosten für das Fotobuch je nach gewähltem Format, Umfang und Druckerei.

Voraussetzungen: Grundkenntnisse der Fotografie und Bildbearbeitung.

Bitte für die Exkursion mitbringen: Kamera oder Smartphone, falls vorhanden Wechselobjektive und Stativ, eigener Laptop mit entsprechender Software

2412-22 ① Ina Hengstler; Thorsten Kiefer

Do, 18.30 – 20.30 Uhr, Sa, 10.00 – 16.00 Uhr,

So, 10.00 – 16.00 Uhr, **09. Juli – 20. Aug., 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 146

Naturfotografie in schwarz-weiß

Faszinierender Taunus

Schwarz-Weiß-Fotografie ist eine Klasse für sich und zeitlos. Sie kann mit alten analogen und neuen digitalen Kameras umgesetzt werden. Wir suchen Motive im Taunus zwischen hohen Tannen, im Sonnenlicht glitzernden Moos und weiter Landschaft. In der Einführung besprechen wir die Besonderheiten der Naturfotografie in schwarz-weiß, empfehlenswerte Ausrüstung und Organisatorisches. Bei der Exkursion am Sandplacken setzen wir vielfältige Aufgaben mit der Kamera um und besprechen die Ergebnisse am letzten Abend. Der Sandplacken ist sowohl mit ÖPNV als auch Auto gut zu erreichen. Voraussetzung: Fotografische Grundkenntnisse

Bitte mitbringen: Kamera vorzugsweise mit manuellen Einstellmöglichkeiten, geladener Akku, leere Speicherkarte bzw. Film, Stativ, falls vorhanden: Fernauslöser

2412-24 Anouchka Olszewski

Di, 18.00 – 20.00 Uhr, Sa, 09.00 – 15.00 Uhr,

Di, 18.00 – 21.00 Uhr, **05. Mai, 09. Mai., 12. Mai, 3x**

VHS Sonnemannstraße; € 77

Architekturfotografie im I.G.-Farben-Gebäude

Wichtige Moderne mit lichtdurchfluteter Leichtigkeit

Sowohl geschichtlich als auch fotografisch ist der Unicampus Westend mit dem ehemaligen I.G.-Farben-Gebäude, erbaut im Stile der Neuen Sachlichkeit, spannend. Neben Aufgaben zur Inspiration und Umsetzung erhalten Sie auch einen kurzen Überblick über das allgemeine Verständnis der Neuen Sachlichkeit. Nach einem Einführungsabend in der VHS fotografieren Sie während der Exkursion das I.G.-Farben-Gebäude von innen und außen. Die Ergebnisse werden am letzten Abend gemeinsam besprochen.

Voraussetzung: Grundkenntnisse der Fotografie und der eigenen Kamera

Bitte mitbringen: Kamera, geladener Akku, leere Speicherkarte, Filter (Pol / Grau / Grauverlauf), Stativ

2412-26 Anouchka Olszewski

Mo, 18.00 – 20.00 Uhr, Mo, 18.00 – 22.00 Uhr,

Mo, 18.00 – 21.00 Uhr,

01. Juni, 08. Juni, 15. Juni, 3x

VHS Sonnemannstraße; € 63

Neue Architektur in Frankfurt

Der letzte Baukran am Frankfurt Four ist verschwunden. Es gibt ein neues Verwaltungsgebäude am Kaiserlei mit skurrilem Parkhaus und die Firma Samsung hat ihren Tower in Eschborn bezogen. Und dann gibt es noch einen Schulneubau in Offenbach sowie eine futuristische Kindertagesstätte in Nied zu fotografieren; bei Tag und bei Nacht.

Für Teilnehmende, die Architekturfotografie kennenlernen oder ihre Können ausbauen möchten.

Am Vorbereitungsabend betrachten wir Bildbeispiele zeitgenössischer Fotograf:innen, die uns anregen, einen Zugang zum Thema und zum eigenen Stil zu finden. Am Nachbereitungsabend liegen dann unsere Bilder auf dem Tisch.

Die Teilnehmenden sollten über eine solide Spiegelreflex-, spiegellose System- oder Bridgekamera sowie ein Stativ verfügen und wg. Licht zeitlich flexibel sein.

2412-28 Hartmuth Schröder

Di, 18.30 – 20.30 Uhr, Fr, 17.00 – 24.00 Uhr,

So, 10.00 – 17.00 Uhr, Di, 18.30 – 21.30 Uhr,

26. Mai, 29. Mai, 31. Mai, 23. Juni, 4x

VHS Sonnemannstraße; € 128

Basics der modernen Architektur- und Stadtfotografie

Vom geheimnisvollen Streiflicht bis zum richtigen Entzerren

Wie erkenne ich attraktive Fotomotive in der Architektur und mit welchen technischen und gestalterischen Basics gelingen mir gute und überzeugende Bilder? Wir klären die Bedeutung von Volumen, Struktur, Perspektive sowie Licht und Schatten für gute Architektur- und Stadtfotografie und erhalten viele hilfreiche Tipps und Tricks zu häufigen Fragen wie: Gibt es den idealen Sonnenstand bzw. den perfekten Standort? Wie gestalte ich mit Zeit und Blende? Und nicht zuletzt: Wie entzerre ich Aufnahmen richtig? Während der Exkursion ist genügend Zeit für ausführliche Bildbesprechungen und am Sonntag steht dann die Auswahl und Bearbeitung der Fotos im Vordergrund.

Bitte mitbringen: Digitalkamera. Laptops und Stativ sind willkommen.

2412-30 Ragnar Knittel

Do, 18.00 – 21.00 Uhr, Sa, 09.00 – 17.00 Uhr,
So, 11.15 – 16.15 Uhr, **11. Juni – 14. Juni, 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 112

Bildgestaltung: Dimensionen fotografisch umgesetzt

Fläche, Raum, Zeit und Geschichten im Bild

Wir beschäftigen uns mit Möglichkeiten, die verschiedenen Dimensionen ins Bild zu bringen. Themen sind Symmetrie, Platzierung, visuelle Gewichtung, Balance, Perspektive, Bildebenen, offene und geschlossene Komposition sowie erzählerische Möglichkeiten in der Fotografie. Dabei untersuchen wir die Gestaltungs- und Ausdrucksmöglichkeiten im Bild und entwickeln kreative Herangehensweisen an mögliche Motive. Wir arbeiten im Wechsel zwischen theoretischen Erläuterungen, praktischer Umsetzung und anschließender Bildbesprechung. An beiden Tagen findet das Fotografieren in der näheren Umgebung der VHS statt. (früher: „Seh-Reise 2“)

Bitte mitbringen: Digitalkamera, geladener Akku, leere Speicherkarte

2412-32 Almut Riebe

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **20. Juni + 21. Juni, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 92

Stilmittel in der Fotografie – 4 Aspekte

Ausgangspunkt dieses Kurses sind 4 unterschiedliche Stilrichtungen in der Geschichte der Fotografie: Die künstlerische Fotografie der 20er Jahre des vergangenen Jahrhunderts, die amerikanische Farbfotografie der Nachkriegszeit, die sogenannte

Düsseldorfer Schule sowie Stilrichtungen aus dem Hier und Jetzt. Aus diesen vier historischen Epochen werden wir am Vorbereitungsabend Vertreter:innen kennenlernen, um am Wochenende deren Herangehensweise praktisch auszuprobieren. Wie und wo legen wir je nach Wetterlage gemeinsam fest. Spannung garantiert.

Für Anfänger:innen und „Altgediente“ gleichermaßen. Solide Kameraausrüstung und Stativ sind nötig. Die Teilnehmer:innen sollten an diesem Wochenende zeitlich flexibel sein.

2412-34 Hartmuth Schröder

Di, 18.30 – 20.30 Uhr, Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr,
Di, 18.30 – 21.30 Uhr,
17. Feb., 21. Feb., 22. Feb., 17. März, 4x
VHS Sonnemannstraße; € 128

Fotografie und Text

Gott und die Welt – Aufzeichnungen aus der Wiesenau

... lautet der Titel einer Sammlung von (Tagebuch) Notizen und Gedichten der Schriftstellerin Marie Luise Kaschnitz der im April/Mai Gegenstand der Veranstaltungsreihe Frankfurt liest ein Buch ist. Im Mittelpunkt dieser Texte stehen die 60er Jahre und beschreiben ein Frankfurt im Umbruch: Studentenrevolte und Formierung einer außerparlamentarischen Opposition, erste Hochhäuser, die Umwälzung des Westends, genug Stoff also, mit dem wir fotografisch durch die Stadt streifen können.

Voraussetzung ist die Lektüre des Buches (Edition W, ISBN 978-3-949671-23-4, € 20, Erscheinungstermin 9. Februar) sowie die Teilnahme an einem Gesprächsabend zum Text mit der Germanistin und Lektorin Sabine Rock.

Am Vorbereitungsabend werden wir anhand von Beispielen erörtern, wie wir das Wochenende gestalten wollen. Der Nachbereitungsabend dient der Besprechung unserer Arbeiten mit dem Ziel einer kleinen Publikation (Fotobuch).

2412-36 Hartmuth Schröder

Di, 19.00 – 21.00 Uhr, Do, 19.00 – 21.00 Uhr,
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, Di, 18.30 – 21.30 Uhr,
21. Apr., 23. Apr., 25. Apr., 26. Apr., 19. Mai, 5x
VHS Sonnemannstraße; € 142

Brutalismus-Hotspot Mannheim – Utopien von gestern

In den 60er und 70er Jahren spiegeln sich gesellschaftliche Utopien auch in Design, Architektur und Städtebau, radikale Entwürfe wurden umgesetzt. Baustile wie der Brutalismus sind heute umstritten, üben auf Fotografierende aber eine Faszination aus. Wir lernen, mit welchen technischen Tricks

wir atmosphärisch starke Bilder von Motiven in Mannheim machen können. Eine sachlich-dokumentarische Herangehensweise ist ebenso denkbar wie eine verfremdende, die mit High-Key/Low-Key oder ungewöhnlichen Kamerapositionen arbeitet. Es wird intensiv auf gestalterische Fragen eingegangen und zum Abschluss stellen wir eine Serie der besten Aufnahmen her.

Voraussetzung: Fotografische Grundkenntnisse

Bitte mitbringen: Digitalkamera mit geladenem Akku, leere Speicherkarte, Notebook erwünscht

2412-38 Ragnar Knittel

Fr, 18.00 – 21.00 Uhr, Sa, 10.00 – 18.00 Uhr,
So, 11.15 – 16.15 Uhr, **13. März – 15. März, 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 112

„Street photography“

Tauchen Sie ein in die quirlige Atmosphäre des sommerlichen Frankfurt mit spannenden und exotischen Fotomotiven wie Swing-Tänzen vor der Alten Oper, Spiel und Sport am Main, Cafés und der Skyline im Hintergrund. In beispielhaften Szenarien lernen wir die technischen und gestalterischen Grundlagen der „street photography“ kennen und schärfen unseren fotografischen Blick für das Zusammenspiel von Menschen im Stadtraum. Zwischendurch ist genug Zeit, um die Bilder ausführlich zu besprechen und auf Tipps, Tricks und technische Fragen einzugehen. Zum Abschluss stellen wir eine Serie unserer besten Aufnahmen her.

Voraussetzung: Kenntnisse im Umgang mit der eigenen Kamera

Bitte mitbringen: Digitalkamera mit geladenem Akku, Speicherkarte, Laptop, falls vorhanden

2412-40 Ragnar Knittel

Do, 18.00 – 21.00 Uhr, Sa, 09.00 – 17.00 Uhr,
So, 11.15 – 16.15 Uhr, **16. Juli – 19. Juli, 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 112



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

Bildnerisches Gestalten

Zeichnen und Malen

Zeichnen Grundlagen

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

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

2512-10 Nord Anja Trifunovic
Do, 18.30 – 20.30 Uhr, **12. Feb. – 26. März, 7x**
Nordwestzentrum; € 86

Skizzieren und Zeichnen

Skizze und Zeichnung sind eigenständige gestalterische Ausdrucksmittel und die Grundlage für jedes weitere bildnerische Gestalten. Anhand von Stillleben üben Sie das flüchtige Festhalten erster Eindrücke und ihre Umsetzung in ausgearbeitete Handzeichnungen. Dabei üben Sie auch die Kunst des Weglassens durch das Setzen zeichnerischer Schwerpunkte. So konzentrieren Sie sich auf das Wesentliche und das Freilassen von Zeichenfläche. Ergänzend lernen Sie die grundlegenden Gesetzmäßigkeiten der Perspektive kennen und ihre Notwendigkeit für Größenverhältnisse, Raumwirkung und Bildaufbau.

2513-10 West ① Johannes Westenberger
Sa + So, 11.00 – 16.00 Uhr, **07. März + 08. März, 2x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 64

Künstlerbücher einfach selbstgemacht Reise-, Tage- und Notizbücher kreativ gestalten

Nehmen Sie ein Lieblingsthema, persönliche Fotos oder Geschichten zum Ausgangspunkt für ein künstlerisch gestaltetes Buch. Sie lernen leicht umzusetzende Techniken der Collage und der Buchbindung kennen und erhalten Tipps und Hinweise zu weiteren Gestaltungstechniken. Sie lernen eine neue

und sehr individuelle Präsentationsform kennen und nehmen am Ende ein erstes Buch mit Ihrem persönlichen Inhalt in Leporello- oder Buchform mit nach Hause.

Material wird teilweise zu Verfügung gestellt.

2513-12 ① Asal Khosravi
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **14. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 45

Das Naturtagebuch – Frühling Zeichnen von Pflanzendetails und Malen von Naturstimmungen

Wir zeichnen nach der Natur, ohne Perfektionsanspruch oder fotografische Genauigkeit. Dies stärkt die Wahrnehmungsfähigkeit für die Pflanzenwelt und wirkt auch nach innen. Zeichnen bringt uns in unsere Mitte und schenkt uns Ruhemomente. Wir malen jahreszeitentypische Farbstimmungen in Aquarell. Auch wenn er online stattfindet, führt dieser Kurs Sie in die Natur: Zu jedem Termin gibt es neben dem zeichnerischen Aspekt Anregungen zur Wahrnehmung der Natur im Frühling.

Bitte bereithalten: Bleistift (HB), Zeichenpapier etwa DIN A4 (eher rau), gute Buntstifte. Weitere Materialien werden im Kursverlauf besprochen.

2513-14 ① Cläre Kunze
Di, 19.00 – 20.30 Uhr, **17. März – 12. Mai, 7x**
Online; € 79

Urban Sketching

Unterwegs skizzieren, zeichnen und kolorieren: Urban Sketching ist eine sehr individuelle Form des Skizzierens, eine zeichnerische Momentaufnahme, in die auch die eigene Stimmung einfließen kann. Wir schulen unsere Wahrnehmung und schaffen einmalige Erinnerungsstücke mit persönlicher Note. Übungen und Tipps helfen, innere Hürden im Umgang mit dem Zeichnen abzubauen. Zeichnerische Grundkenntnisse sind von Vorteil. Für die Exkursionstage sollten Sie gut zu Fuß sein.

Grundlagen – nicht nur für Anfänger:innen

Beim Zeichnen sind wir immer wieder mit ähnlichen Fragestellungen konfrontiert, mit denen wir uns am Einführungstag intensiv auseinandersetzen: Perspektive und Räumlichkeit, Bildaufbau und der Einsatz von Farbe. Wir widmen uns aber auch in Theorie und Praxis der Darstellung von Menschen und Figuren und den unterschiedlichen Möglichkeiten, Strukturen von Bäumen, Häusern oder Wasser auf das Papier zu bringen.

2514-10 ① Linda Krieg
Mo, 18.00 – 20.30 Uhr, **11. Mai – 22. Juni, 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 96

Schnelles Skizzieren für Fortgeschrittene

Wie skizziere ich eine Szene, ohne dafür „Stunden“ vor dem Motiv zu verbringen? Wie halte ich das Wesentliche in kurzer Zeit fest? Mit Lockerungs- und Wahrnehmungsübungen nähern wir uns dem schnellen Erfassen von Motiven. „Spannende“ Bildausschnitte finden, Proportionen, Perspektive sowie Menschen und Figuren in der Szene sind weitere Themen. Hell-Dunkel Skizzen, Farbskizzen, 10-Minuten-Zeichnungen u.v.m. helfen, den Strich freier werden zu lassen und sich auf das Wesentliche zu konzentrieren.

Voraussetzung: Zeichnerische Grundkenntnisse im „Urban Sketching“ oder anderen Formen des Zeichnens

2514-12 ① Linda Krieg
Mo, 18.00 – 21.00 Uhr, **16. März – 13. Apr., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 58

Ein Tag im Senckenberg Museum

Der beste Anschauungsort für die Anatomie von Tieren, aber auch Inspiration für skurrile Szenen von urzeitlichen Tieren und naturwissenschaftliche Museumspräsentation: vom Insekt bis zum Dinosaurierskelett bietet das Senckenberg Museum die Gelegenheit, sich den zeichnerischen Herausforderungen von Flora und Fauna ganz in Ruhe und in eigenem Tempo zu widmen.

Zusatzkosten: ermäßigter Eintritt (vor Ort zu zahlen)

2514-14 ① Linda Krieg
Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, **21. Feb., 1x**
Treffpunkt: Senckenberg Museum, Haupteingang; € 39

Menschen zeichnen im Liebieghaus und am Main

Menschen beleben eine Zeichnung und erzählen bestenfalls eine Geschichte. Sie erhalten eine Einführung über die allgemeinen Proportionen und verschiedene Übungen zur schnellen Erfassung einzelner Menschen sowie Gruppen. Bei der Exkursion in das Liebieghaus Frankfurt können wir verschiedene Körperhaltungen, Proportionen, Licht und Schatten zeichnerisch an Skulpturen nachvollziehen. Der Park, das benachbarte Café sowie die Mainpromenade bieten Gelegenheiten, das schnelle Skizzieren von Menschen in Bewegung zu üben.

Zusatzkosten: ermäßigter Eintritt (vor Ort zu zahlen)

2514-16 ① Linda Krieg
So, 10.00 – 17.00 Uhr, **19. Apr., 1x**
Treffpunkt: Eingang Liebieghaus, Schaumainkai 71; € 45, Mat. Kosten € 14

Ein Tag im Museum Angewandte Kunst

Das Museum Angewandte Kunst bietet vielfältige Möglichkeiten, Kunstgegenstände und Architektur zeichnerisch zu erfassen und individuell in „Szene zu setzen“. Dabei werden Proportionen, die Darstellung von Licht und Schatten sowie das Anbringen farblicher Akzente geübt. Die reizvolle Umgebung des Museums mit dem Metzler-Park lädt bei geeignetem Wetter auch zu Studien von Architektur-elementen und Natur ein.

Zusatzkosten: Eintritt (vor Ort zu zahlen)

2514-18 ⓘ Linda Krieg

Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **08. Mai, 1x**

Treffpunkt: Museum Angewandte Kunst, Haupteingang, Schaumainkai 17; € 45, Mat. Kosten € 14

Sketching Memory: Frankfurts Orte der Erinnerung gezeichnet

Bei diesem Urban Sketching-Rundgang erkunden wir in Begleitung einer Stadtführerin Frankfurts Denkmäler und Orte der Erinnerungskultur. Der städtische Raum ist in ständigem Wandel begriffen, gerade in Frankfurt gehören Baustellen und bauliche Veränderungen zum Alltag. In der neuen Altstadt stellt sich die Frage, welche historische Bausubstanz überhaupt existiert, was als erhaltenswert erachtet wird. Beispiele für Orte der Erinnerung werden der „Zug der Volksvertreter“ an der Paulskirche, der „Frankfurter Engel“ an der Konstablerwache und die Gedenkstätte Neuer Börseplatz sein. Wir zeichnen direkt vor Ort, halten fest, was uns berührt, und beantworten so die Frage: woran wollen, woran müssen wir uns erinnern?

2514-20 ⓘ Linda Krieg

Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **13. Juni, 1x**

Treffpunkt: Justitia-Brunnen, Römerberg; € 45

Ein Tag im Palmengarten

Wir zeichnen gemeinsam im botanischen Kleinod von Frankfurt: Zwischen Pflanzen aus aller Welt und alten Bäumen suchen wir unsere Motive in dieser außergewöhnlichen Gartenlandschaft. Wir zeichnen Details und Szenarien und beschäftigen uns mit Koloration durch Aquarellfarben und mit der Bildaufteilung.

Zusatzkosten: ermäßigter Eintritt (vor Ort zu zahlen)

2514-22 ⓘ Linda Krieg

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

Treffpunkt: Palmengarten, Siesmayerstraße 63, Haupteingang; € 45

2514-24 ⓘ Linda Krieg

Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **28. Aug., 1x**

Treffpunkt: Palmengarten, Siesmayerstraße 63, Haupteingang; € 45

Ein Tag im Frankfurter Osten

Wir lassen die VHS hinter uns und begeben uns in den Osten der Stadt auf Motivsuche: Am Schwedlersee entlang zum Containerhafen und mit einem Abstecher ins Frankfurter Ostend finden wir Industriecharme neben moderner Architektur und urbanem Leben und somit zahlreiche Gelegenheiten, unsere zeichnerische Praxis zu üben.

2514-26 ⓘ Linda Krieg

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

Treffpunkt: Straßenbahnhaltstelle Schwedlerstraße; € 45

Unterwegs in der Höchst-Altstadt

Bei einer gemeinsamen Exkursion suchen wir uns zeichnerisch interessante Orte in Höchst: Zwischen reizvoller Altstadt, dem Main und den architektonischen Gegensätzen am Rande der Innenstadt.

2514-28 West ⓘ Linda Krieg

So, 10.00 – 17.00 Uhr, **30. Aug., 1x**

Treffpunkt: Vorplatz Höchst-er Bahnhof (Süd-Ausgang/Dalbergstraße); € 45

Portraitzeichnen

Lernen Sie die Grundlagen der Portraitzeichnung kennen: Wie sind die Proportionen des menschlichen Kopfes zu erfassen, wie können Sie mit Hilfe von Linien und Schraffuren Konturen geben und eine Fläche plastisch gestalten? Sie erhalten eine Einführung zu zeichnerischen Techniken und sowohl Anfänger:innen mit Grundkenntnissen als auch fortgeschrittene Zeichner:innen, die ihre Kenntnisse vertiefen möchten, üben das Zeichnen am Beispiel des Porträts.

Voraussetzungen: Zeichnerische Grundlagen

Bitte mitbringen: Bleistifte HB, B, Radiergummi, Zeichenblock DIN A3

2515-10 Nord Anja Trifunovic

Do, 18.30 – 20.30 Uhr, **16. Apr. – 11. Juni, 7x**

Nordwestzentrum; € 86

Zeichnen der menschlichen Anatomie Von Kopf bis Fuß

Entdecken Sie zeichnerisch den menschlichen Körper. Verbessern Sie Ihr anatomisches Wissen über die einzelnen Körperteile, indem Sie die mechanische Funktionsweise von Muskeln sowie allgemeine Körperproportionen kennenlernen und anschließend zeichnerisch umsetzen. Auf diesem Wissen aufbauend können Sie Körperposen überzeugend zeichnen. Sie entwickeln ein Verständnis für Funktionalität, schulen Ihr Auge für Proportionen sowie Kräftewirkungen.

Bitte mitbringen: DIN A4/A3/A2 Papier, Bleistift, Radiergummi, Anspitzer, Zeichentusche inkl. Pinsel oder ein Tusche-Pinselstift

2515-14 Ralph Zoller

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **21. März + 22. März, 2x**

VHS Sonnemannstraße; € 83

Aktzeichnen

Die menschliche Figur zu zeichnen erfordert genaues Sehen. Die Haltung des Körpers, seine Position im Raum, das Spiel von Licht und Schatten, die Perspektive: Alle Wahrnehmungen fließen ein in die zeichnerische Umsetzung einer Aktzeichnung. Ausgehend von den Grundlagen der menschlichen Anatomie erweitern wir unsere zeichnerische Technik bis hin zum Finden individueller Möglichkeiten und eigener künstlerischer Interpretationen. Auch malerische Techniken sind möglich. Die Materialkosten beziehen sich auf die Modellkosten.

Bitte mitbringen: weiche Bleistifte 6B, 4B, 2B, Grafit, Kohle, Skizzen-Papier A3/A2

2516-10 Ralph Zoller

Di, 19.00 – 21.15 Uhr, **14. Apr. – 23. Juni, 10x**

VHS Sonnemannstraße; € 126, Mat. Kosten € 56

Figur, Akt, Portrait

Unterschiedliche Modelle haben ihre Besonderheiten in Proportionen und Bewegung. Was Sie daran besonders interessiert, wird Ihr individuelles Thema, auch mit Mut zum Übertreiben. Ausdrucksstarke Typen, teils mit verblüffenden Accessoires, geben Impulse zum genauen Hinsehen, Beobachten und Vergleichen. Besonders lebendig werden Skizzen, Zeichnungen und Malerei durch Komposition und Ausschnitt. Ob mit Stiften, Kohle, Kreiden oder Pinsel und Farbe nähern Sie sich so dem figürlichen Zeichnen und Malen und erhalten dabei individuelle Unterstützung.

Die Materialkosten beziehen sich auf die Modellkosten.



Bitte beachten Sie:

Für Kurse mit ⓘ gibt es ein Infoblatt. Bitte fordern Sie dieses an oder laden Sie es sich von der VHS-Website herunter.

Bitte mitbringen: vorhandenes Zeichenmaterial, weiteres Material wird am ersten Abend besprochen.

2516-20 Barbara Fuentes-Jelinek
Mi, 18.00 – 20.00 Uhr, **18. Feb. – 18. März, 5x**
Anni-Albers-Schule; € 57, Mat. Kosten € 25

2516-21 Barbara Fuentes-Jelinek
Mi, 18.00 – 20.00 Uhr, **15. Apr. – 27. Mai, 7x**
Anni-Albers-Schule; € 80, Mat. Kosten € 35

Malen und Zeichnen im Atelier mitten in der Stadt

Kompakt am Wochenende

Im Atelier von Chunqing Huang können Sie unter professioneller Anleitung und in kreativer Atmosphäre malen und zeichnen. Die Künstlerin ermöglicht Ihnen, grundlegende künstlerische Techniken und die Form- und Farbsprache zu erlernen und sich in ihnen auszudrücken. Samstags werden Stillleben gezeichnet, sonntags steht das Malen auf dem Programm. So reift Ihre Fähigkeit, selbständig künstlerische Werke zu schaffen.

Aufgrund der individuellen Begleitung durch die Künstlerin sind die Kurse sowohl für Anfänger:innen als auch für Fortgeschrittene geeignet. Materialien für den Kurs werden von der Kursleiterin zur Verfügung gestellt.

Zusatzkosten: € 40 (im Kurs zu zahlen)

2519-10 Chunqing Huang
Sa, 12.00 – 18.00 Uhr, So, 10.00 – 16.00 Uhr,
28. Feb. + 01. März, 2x
Atelier Chunqing Huang; € 77

2519-12 Chunqing Huang
Sa, 12.00 – 18.00 Uhr, So, 10.00 – 16.00 Uhr,
11. Apr. + 12. Apr., 2x
Atelier Chunqing Huang; € 77

2519-14 Chunqing Huang
Sa, 12.00 – 18.00 Uhr, So, 10.00 – 16.00 Uhr,
09. Mai + 10. Mai, 2x
Atelier Chunqing Huang; € 77

Malen und Zeichnen im Künstleratelier in Fechenheim

Sie möchten sich in inspirierender Atmosphäre künstlerisch entfalten? Egal, ob Sie bereits Erfahrung haben oder ganz neu in der Welt der bildenden Kunst sind: In diesem Künstleratelier in Fechenheim finden Sie einen Raum für Ihren eigenen kreativen Weg. Mit individueller Unterstützung des Künstlers können Sie sowohl zeichnerische und malerische Grundlagen erlernen als auch verschiedene Maltechniken ausprobieren oder auf experimentelle Weise Ihre eigene Ausdrucksform finden. Gleichzei-

tig erhalten Sie durch den Austausch in der Gruppe kreative Impulse und Inspiration.

Bitte mitbringen: Zeichenblock und Bleistifte und/oder anderes vorhandenes Material. Weiteres Material wird im Kursverlauf besprochen.

2520-10 Ost ① Ahmad Rafi Mardkhe
Mi, 18.30 – 21.30 Uhr, **18. Feb. – 25. März, 6x**
Atelier Rafi; € 120

2520-12 Ost ① Ahmad Rafi Mardkhe
Mi, 18.30 – 21.30 Uhr, **15. Apr. – 20. Mai, 6x**
Atelier Rafi; € 120

Freies Zeichnen und Malen im Atelier

Im Atelier „Libelle“ in Goldstein können Sie in einer kleinen Gruppe in Ruhe und entspannt zeichnen und malen. Sie erlernen die Grundlagen und arbeiten frei mit verschiedenen Materialien. Wir beschäftigen uns mit Themen wie Licht und Schatten, Komposition, Perspektive und Proportion. Verschiedene Zeichenübungen lockern die Hand, andere trainieren das genaue Sehen. Sie werden durch Übungen gefördert, innere Blockaden zu überwinden und erhalten Impulse, um Ihre eigenen künstlerischen Ausdrucksformen zu entwickeln. Bei gutem Wetter kann im Ateliergarten gearbeitet werden. Durch die kleine Gruppengröße werden die Teilnehmenden individuell begleitet.

Bitte mitbringen: Eigenes Zeichen- und Malmaterial, eine weitere Materialberatung erfolgt am ersten Kurstermin

2521-10 Süd Asal Khosravi
Mo, 19.00 – 21.00 Uhr, **13. Apr. – 22. Juni, 10x**
Atelier Libelle; € 164

2521-12 Süd Asal Khosravi
Di, 19.00 – 21.00 Uhr, **14. Apr. – 23. Juni, 11x**
Atelier Libelle; € 179

2521-16 Süd Asal Khosravi
Mi, 19.00 – 21.00 Uhr, **15. Apr. – 24. Juni, 11x**
Atelier Libelle; € 179

2521-18 Süd Asal Khosravi
Do, 19.00 – 21.00 Uhr, **16. Apr. – 25. Juni, 9x**
Atelier Libelle; € 147

Offenes Atelier

Malen und Zeichnen für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

Wenn Sie in lockerer Atmosphäre mit dem Zeichnen und Malen beginnen oder wieder einsteigen wollen, haben Sie hier den Raum: Thematische Impulse für die gesamte Gruppe sowie individuelle Hilfestellungen und Tipps bereiten den Weg zu eigenen künstlerischen Ausdrucksformen. Sie können unterschied-

liche Techniken ausprobieren, beschäftigen sich mit den Grundlagen, wie auch mit dem spielerischen, freien Umgang mit Farbe und Material.

Bitte mitbringen: eigenes Zeichen- und Malmaterial, eine weitere Materialbesprechung erfolgt am ersten Kurstermin

2523-10 Ahmad Rafi Mardkhe
Do, 18.15 – 21.15 Uhr, **05. Feb. – 26. März, 8x**
VHS Sonnemannstraße; € 134

2523-12 Ahmad Rafi Mardkhe
Do, 18.15 – 21.15 Uhr, **16. Apr. – 25. Juni, 9x**
VHS Sonnemannstraße; € 150

Zeichnen und Malen für „Unbegabte“

Wenn Sie Lust und Interesse am Zeichnen und Malen haben, obwohl Sie seit Ihrer Kindheit glauben, es eigentlich nicht zu können, dann sind Sie hier richtig. Sie werden Spaß am künstlerischen Gestalten finden und bald feststellen, dass Sie so unbegabt gar nicht sind.

Im Anschluss an den praktischen Teil nehmen wir uns genügend Zeit und Muße, um die entstandenen Bilder anzuschauen und zu genießen.

Die einzelnen Termine können sich ggf. noch ändern und werden am ersten Kurstag final bekannt gegeben.

Bitte mitbringen: zunächst nur Mal- und/oder Zeichenblock DIN A4 (dickeres Papier), Radiergummi, Spitzer und Bleistift 2B. Weitere Materialbesprechung erfolgt am ersten Abend.

2524-10 Gabriela Blass
Mi, 17.00 – 20.00 Uhr, **15. Apr. – 27. Mai, 7x**
Fürstenbergerschule; € 118

Wege zum Malen

Aufbau

Ausgangspunkt ist die Skizze, die gegenständliche oder die abstrakte Zeichnung. Von dort betreten wir die aufregende Welt der Farben. Mit Mal- und Zeichenmaterialien wie Kohle, Pastell, Acryl oder mit Mischtechniken entwickeln wir unsere kreativen Umsetzungen und experimentieren zwischen Gestaltungsaufgaben und freiem Arbeiten. Themen können z.B. sein:

- Stillleben – Dinge, die uns im Alltag umgeben
- Natur und Landschaft – Urlaubsfotos und Skizzen
- die menschliche Figur, das Gesicht
- abstrakte Farbkompositionen

Hinweise zu Bildaufbau, Farbenlehre sowie technische Aspekte fließen in den Unterricht ein.

Voraussetzung: Kenntnisse aus vorangegangenen Grundlagenkursen

Bitte mitbringen: Ihr „Lieblingsmaterial“, Mal- oder Zeichenblock DIN A3/A2. Eine ausführliche Materialbesprechung erfolgt am ersten Termin.

2525-10 Ralph Zoller

Mi, 19.00 – 21.15 Uhr, **15. Apr. – 24. Juni, 10x**
IGS Nordend; € 126

Aufbau II

Fortgeschrittene Teilnehmende aus vorangegangenen Kursen entwickeln ihre eigene Bildsprache weiter und experimentieren zwischen Gestaltungsaufgaben und freiem Arbeiten zu unterschiedlichen Themen. Zustieg für Quereinsteiger nach Rücksprache möglich.

Bitte mitbringen: Ihr „Lieblingsmaterial“, Mal- oder Zeichenblock DIN A3/A2.

2525-14 Ralph Zoller

Do, 19.00 – 21.15 Uhr, **16. Apr. – 25. Juni, 9x**
IGS Nordend; € 114

Freie Malerei

Am Anfang steht die freie Entscheidung, in Öl, Acryl, Aquarell, Pastell oder Mischtechnik zu malen, wobei die Kursleitung zunächst die Techniken vorstellt und erklärt. Auch die Methode zur Umsetzung der Bildidee wird von Ihnen gewählt (realistisch, abstrakt oder experimentell). Fragen zu Farbmischungen, Bildaufbau, Malweise, Pinsel- oder Spachtelführung werden thematisiert.

Anfänger:innen beginnen mit den wichtigsten handwerklichen Grundlagen, Fortgeschrittene mit der Umsetzung eigener Bildthemen. Bringen Sie Motive mit, z. B. Skizzen, Fotos oder Vorlagen aus Büchern, die Sie interpretieren möchten oder malen Sie Blumen, Früchte, Gegenstände direkt nach der Natur.

Am ersten Abend erfolgt für neue Teilnehmende eine Besprechung mit Hinweisen zu Material- und Einkaufsliste.

2526-10 Doris Happel

Mo, 18.15 – 21.15 Uhr, **23. Feb. – 04. Mai, 8x**
VHS Sonnemannstraße; € 132

Farbe und mehr

Aktive Entspannung als Ausgleich zum Arbeitsalltag

Malen und zeichnen, Natur und Meditation als Kraftquellen

Sie haben Freude an Malen, Zeichnen und an der Natur? Entdecken Sie, wie Sie diese einfach zugänglichen Kraftquellen alltäglich zur Entspannung

einsetzen können.

Lernen Sie eine besonders einfache und entspannende Art des Zeichnens kennen, die die Konzentration und Ruhe fördert. Lassen Sie sich beim Malen durch Farbstimmungen und Naturmotive inspirieren, Ihre Fantasie mit ins Spiel zu bringen.

In mehreren Exkursionen, unter anderem in den Taunus (Hohe Mark), tauchen Sie in die besondere Atmosphäre von Wald und Grünflächen ein: Laufen durch die Natur und Wahrnehmungs- und Entspannungsübungen bringen Sie in Kontakt mit Ihrer Umgebung und sprechen Ihre Sinne an.

Geeignet für alle, die Meditation und Achtsamkeit auf andere Art und Weise erleben, die Natur als Kraftquelle erschließen und Malen und Zeichnen als eine Möglichkeit der Entspannung kennenlernen oder vertiefen möchten. Sie sollten konstitutionell gut laufen können und beweglich sein.

Zusatzkosten: ca. € 12 Materialkosten sowie ggf. Gruppenticket für die Bahn oder Benzinkostenbeteiligung (im Kurs zu zahlen)

2528-10 BU Cläre Kunze; Michaela Dalchow

Mo – Fr, 09.00 – 17.10 Uhr, **18. Mai – 22. Mai, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 290

2528-14 BU Cläre Kunze; Michaela Dalchow

Mo – Fr, 09.00 – 17.10 Uhr, **24. Aug. – 28. Aug., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 290

Der Malort nach Arno Stern

Auf neue Weise die Schatzkiste der eigenen Kreativität entdecken: Der Malort ist ein Ort, an dem frei gemalt werden kann. Innere Bilder erhalten dort in Form von Farbspuren und Motiven Raum auf dem Papier. Dies gelingt in der Stille und in einem wertfreien Raum. Die entstandenen Bilder werden nicht besprochen, bewertet oder analysiert. So entsteht ein Schutzraum für die persönliche kreative Äußerung für Menschen, die mit Mut den Weg in die reiche innere Bilderwelt gehen möchten. Alle Generationen sind willkommen, also sowohl Erwachsene als auch Jugendliche oder Kinder ab 8 Jahren. Bitte alle Teilnehmende separat anmelden. Das besondere Konzept von Arno Stern wird zu Beginn erläutert. Materialien werden gestellt.

2530-10 Süd Susanne Habermann

Do, 18.00 – 19.30 Uhr, **12. März – 30. Apr., 6x**
IGS-Süd; € 60

2530-12 Süd Susanne Habermann

Do, 18.00 – 19.30 Uhr, **07. Mai – 25. Juni, 6x**
IGS-Süd; € 60

Zeichnen zum Stressabbau

Jede Linie ein Gedanke

Lernen Sie NeuroGraphik kennen: eine Zeichentechnik, mit der Gedanken abstrakt aufs Papier gelangen und dabei Gehirn und Nervensystem entspannen. Ein Thema, das Sie beschäftigt, wird anhand festgelegter Schritte intuitiv mit einfachen Formen aufs Papier gebracht und dort harmonisiert – eine Art Meditation auf dem Blatt. Ziel jedes Termins: ein Bild, das Sie immer wieder anschauen können und das so auch nachwirkt. Zeichnerische Kenntnisse sind nicht nötig – ein Stift reicht. Online verfolgen Sie den Zeichenprozess der Kursleitung direkt und erhalten Tipps zu Ihren Bildern.

Bitte bereithalten: A4-Papier, Buntstifte, Spitzer, Fineliner schwarz (0,4 mm), Filzstift schwarz (1 mm), Kugelschreiber

2530-14 Annika Licht

Mi, 18.30 – 21.00 Uhr, **04. März – 25. März, 4x**
Online; € 66

Malen am Abend

Farbstudien und einfache Motive für jede:n: Wir widmen uns an sechs Abenden jeweils einer Farbkombination und malen diese zunächst mit Fokus auf das Farb-Erleben. Nach dem gemeinsamen Austausch versuchen wir dann, in derselben Farbstimmung eine einfache Komposition zu malen, z.B. Landschaft oder Stilleben – ohne Vorlage und mit einfachen Anleitungen. Sowohl Anfänger:innen als auch bereits Geübte werden ihre malerische Praxis in diesem Kurs vertiefen können.

Bitte bereithalten: Vorhandene Aquarellfarben oder Schulmalkasten guter Qualität (z.B. der Marke Stockmar), möglichst Flachpinsel aus Naturhaar, Kreppband zum Abkleben des Papiers, Malblock ab 220gm Stärke (besser rau als glatt, etwa DIN A4), Bleistift HB

2530-16 Cläre Kunze

Do, 19.00 – 20.30 Uhr, **19. März – 07. Mai, 6x**
Online; € 68

Inspiziert durch Noldes Südseeskizzen Malen in Aquarell und Pastell

Vier Abende – vier kleine Reisen in die Südsee: Anhand der Skizzen, die Emil Nolde von seiner Südseereise mitbrachte, malen Sie, unterstützt durch Vorlagen und Anleitung, Ihre eigenen farbkraftigen Variationen. Verwendet wird Ölpastell (oder Wachscreiden) für Vorstudien, sowie Aquarell im Kleinformat.

Bitte bereithalten: Vorhandene Ölpastellkreiden, Zeichenpapier, Aquarellfarben oder Schulmalkasten

NEU im Programm

guter Qualität (z.B. der Marke Stockmar), möglichst Flachpinsel aus Naturhaar, Kreppband zum Abkleben des Papiers, Malblock ab 220gm Stärke (besser rau als glatt, DIN A5 bis DIN A4)

2530-18 Cläre Kunze
Di, 19.00 – 20.30 Uhr, **02. Juni – 23. Juni, 4x**
Online; € 45

Farbenfrohe Ansichten

Gestalten mit Collage und Acryl

Eigene Bildideen auf eine Leinwand zu bringen ist gar nicht so schwer. Bilder aus Illustrierten und Tageszeitungen oder eigene Fotos oder Fotokopien sind unsere Gestaltungsgrundlage. Zu einer eigenen neuen Komposition gefügt werden sie mit Leim auf Leinwand aufgebracht, mit Farben übermalt und anschließend mit Lack überzogen. So entstehen farbenfrohe und originelle Werke.

Bitte mitbringen: Keilrahmen (nicht größer als 30 x 30 cm oder 30 x 40 cm), Fotos, Fotokopien, farbige Papierschnipsel aus eigenem Bestand, gerne auch eigene Acrylfarben und Pinsel

Zusatzkosten: ca. € 15 für weiteres Material (im Kurs zu zahlen)

2530-20 Kathrin Rölle
Sa, 13.00 – 18.00 Uhr, So, 10.00 – 16.00 Uhr,
14. Feb. + 15. Feb., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 70

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.

Schreiben Sie an
inklusion.vhs@stadt-frankfurt.de
Telefon: 069 212 30606

Kunterbunt und Art gemixt

Kreatives und freies Experimentieren mit unterschiedlichen Techniken

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

2530-22 Annett Heide
Sa + So, 10.00 – 16.30 Uhr, **25. Apr. + 26. Apr., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 77, Mat. Kosten € 20

Techniken der Malerei

Aquarellieren

Aquarellmalen ist ein Malen mit wasserverdünnbarer Farbe, eine spontan fließende Technik. Sie lernen die verschiedenen Möglichkeiten des Farbauftrags wie Nass-in-Nass, Lasur-, Lavier- und der Ausspar-technik, mit Mischtechniken sowie mit dem Einsatz unterschiedlicher Papiersorten. Auch Fragen zu Farblehre und Komposition werden thematisiert.

Grundlagen kompakt

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

2531-10 Nord Johannes Westenberg
Sa + So, 11.00 – 16.00 Uhr, **28. Feb. + 01. März, 2x**
Nordwestzentrum; € 64

2531-12 West Johannes Westenberg
Sa + So, 11.00 – 16.00 Uhr, **18. Apr. + 19. Apr., 2x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 64

2531-14 Johannes Westenberg
Sa + So, 11.00 – 16.00 Uhr, **20. Juni + 21. Juni, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 64

für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

Der Schwerpunkt liegt zunächst auf dem Einüben der grundlegenden Techniken und des Farbenmischens. Die Grundlagen der Motivwahl und des Bildaufbaus werden vermittelt und geübt. Sie gestalten Aquarelle anhand von Vorlagen und eigenen Skizzen, zu Themen wie Stillleben und Landschaft.

Bitte mitbringen: vorhandenes Material (siehe Infoblatt), weitere Materialbesprechung am ersten Termin.

2531-15 Nord Johannes Westenberg
Mi, 18.15 – 20.15 Uhr, **15. Apr. – 03. Juni, 8x**
Nordwestzentrum; € 90

Aufbau

Aufbauend auf bereits erworbenen Kenntnissen befassen Sie sich mit besonderen Gestaltungsmöglichkeiten und erweitern Ihre Techniken. Der Einsatz der Farbe wird praktisch und theoretisch vermittelt und kann so bewusster und kontrollierter erfolgen. Ziel ist, die eigene Handschrift zu finden und damit die besonderen Möglichkeiten des Aquarells als individuelle Aussage zu verwenden.

Bitte mitbringen: vorhandenes Material, Abdeckungen für Tische (Zeitungen o.ä.), Wasserglas

2533-10 Süd Karin Böhme-Brendel
Mo, 18.15 – 20.15 Uhr, **02. März – 18. Mai, 10x**
Carl-Schurz-Schule; € 112

2533-12 Karin Böhme-Brendel
Di, 19.00 – 21.15 Uhr, **03. März – 19. Mai, 10x**
Fürstenbergerschule; € 126

Mit Freude und Entdeckerlust

Ein Wochenende, um die vielfältigen Möglichkeiten der Aquarellmalerei auszuschöpfen: Freude und Lust am Malen und Experimentieren stehen im Vordergrund, z.B. durch das Auftragen der Farbe mit Pinsel, Schwamm, Folie, Zahnstocher. Das Einarbeiten von Wachs, Spachtelmasse, Salz und vielem mehr führt zu überraschenden Bildaussagen. Die Arbeiten werden sowohl individuell als auch gemeinsam in der Gruppe besprochen.

2533-15 Karin Böhme-Brendel
Sa + So, 10.00 – 16.30 Uhr, **30. Mai + 31. Mai, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 76

Acrylmalerei

Von traditionell bis modern

Malen am Wochenende: Das heißt spannendes Umsetzen von Bildideen, sich Ausklinken aus dem Alltag, Freude am Malen erleben. Das heißt auch: Neues lernen, Erfahrungen sammeln. Am ersten Tag erhalten Sie eine Einführung in den Bildaufbau, in die Techniken der Motivübertragung sowie Hinweise zum Farbenmischen – das ist besonders für Anfänger:innen wichtig. Fortgeschrittene realisieren eigene Projekte unter fachlicher Begleitung. Sie bringen Vorlagen für Ihre Bildideen mit oder bedienen sich bei den Abbildungen aus der Mappe der Kursleitung. Am zweiten Tag vollenden Sie mit individueller Unterstützung Ihre Werke. Voraussetzung für das

Gelingen sind Geduld und das Nachvollziehen der Schritt für Schritt vorgeführten Lernabschnitte.

2540-20 ① Doris Happel

Sa + So, 11.00 – 19.00 Uhr, **18. Apr. + 19. Apr., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

Acryl- und Ölmalerei

Acrylfarbe erlaubt eine schnelle Arbeitsweise, da sie sehr schnell trocknet. Im spielerischen Umgang mit der Farbe können erste Bildentwürfe mit Acrylfarben angefertigt werden und evtl. mit Ölfarbe oder Ölkreiden weitere Farbaufträge hinzugefügt werden. Ölfarben und -kreiden sind im Kurs vorhanden, können aber auch, wenn vorhanden, mitgebracht werden. Sie lernen die unterschiedlichen Möglichkeiten des Farbauftrages (Pinsel, Schwamm, Spachtel etc.) kennen und praktisch damit zu arbeiten. Die Freude am Experimentieren steht im Vordergrund. Inhaltliche Fragen werden sowohl individuell als auch in der Gruppe besprochen.

Zusatzkosten: nach Verbrauch (im Kurs zu zahlen)

2541-10 ① Karin Böhme-Brendel

Sa + So, 10.00 – 16.30 Uhr, **09. Mai + 10. Mai, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 76

Malen und Zeichnen mit Pastellkreiden

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

2543-10 ① Karin Böhme-Brendel

Sa + So, 10.00 – 16.30 Uhr, **07. März + 08. März, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 76

2543-12 Nord ① Johannes Westenberger

Sa + So, 11.00 – 16.00 Uhr, **30. Mai + 31. Mai, 2x**
Nordwestzentrum; € 64

Spot on: Monotypie

Künstlerische Techniken zum Kennenlernen

Entdecken Sie ein Druckverfahren, das einfach und schnell umzusetzen ist und der Kreativität absolut freien Lauf lässt. Dabei wird Farbe auf eine Glas- oder Plexiglasplatte gewalzt, gestrichen oder getupft oder mit Pinsel, Schwamm oder Fingern aufgetragen und anschließend auf ein Papier gedruckt. Die Platte und das Papier können weiterbearbeitet

werden, aber Monotypie ist ein Einmal-Druck. Es entsteht jedes Mal ein Unikat. Es ist eine Möglichkeit für Kreative, um ihr künstlerisches Repertoire zu erweitern. Die Technik ist auch besonders für Menschen geeignet, die denken, sie können nicht zeichnen oder malen, aber trotzdem Lust haben, kreativ zu werden.

Materialien werden von der Kursleitung gestellt.

2545-10 Asal Khosravi

Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **28. Feb., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 45

Illustration und Schrift

Arabische Kalligrafie

Machen Sie eine Reise in den arabischen Kulturraum – mit Tusche, Bambusschreibgerät und Papier. Lassen Sie sich einführen in den Zauber und die Kunst der orientalischen Ornamentik. Auch ohne arabische Sprachkenntnisse oder Kenntnisse in der arabischen Kalligraphie sind Sie hier willkommen.

Sie werden mit den Schreibwerkzeugen vertraut gemacht, üben das Schreiben des Alphabets und erproben vielleicht auch schon eine der sieben arabischen Schriftarten. Das Material stellt der Kursleiter zur Verfügung.

2572-12 Adel Ibrahim

Sa + So, 10.00 – 16.00 Uhr, **21. März + 22. März, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 76, Mat. Kosten € 5

2572-14 Adel Ibrahim

Sa + So, 10.00 – 16.00 Uhr, **20. Juni + 21. Juni, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 76, Mat. Kosten € 5

In den Sommerferien

Zeichnen und Malen in Parks und Gärten

Wir versuchen, die Vielfältigkeit der Natur in vereinfachten Formen und Farben künstlerisch umzusetzen. In Exkursionen und mit Unterstützung und Anleitung der Kursleitung skizzieren, zeichnen und malen wir z.B. mit Blei- oder Tintenstiften, Kohle, Rötel, Pastellkreiden oder Aquarellfarben. Das Material und die Orte für die Praxis werden beim ersten Treffen besprochen. An den folgenden Tagen finden wir unsere Motive an Orten im Umkreis der VHS, die entweder zu Fuß oder mit öffentlichen Verkehrsmitteln zu erreichen sind, etwa im Hafenpark am Main, im Anlagenring oder im Bethmann-Park mit Chinesischem Garten.

Voraussetzungen: Grundkenntnisse im Zeichnen und Aquarellieren (Perspektive, Farbmischen, u.ä.) sowie im Umgang mit den Materialien

2575-10 ① Johannes Westenberger

Mo – Fr, 15.00 – 18.00 Uhr, **13. Juli – 17. Juli, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 96

Aquarellieren

Arbeiten Sie fünf Tage am Stück mit Aquarellfarben und den dazugehörigen Werkzeugen. Im Laufe der Woche vertiefen Sie Ihre Kenntnisse, um so Ihren ganz eigenen Ausdruck im Bild zu finden. Sie lernen die Eigenheiten des Aquarells kennen und erfahren etwas über seine Geschichte. Sie arbeiten nach Stillleben, auch „Freies Arbeiten“ ist vorgesehen, ebenso das Malen vor Ort bei schönem Wetter. Beispiele aus der Kunstgeschichte begleiten den Kurs. Bereits vorhandenes Material können Sie selbstverständlich mitbringen.

2575-12 ① Johannes Westenberger

Mo – Fr, 15.00 – 18.00 Uhr, **03. Aug. – 07. Aug., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 96



Bitte beachten Sie:

Für Kurse mit ① gibt es ein Infoblatt. Bitte fordern Sie dieses an oder laden Sie es sich von der VHS-Website herunter.

Kunst- und handwerkliche Techniken

Plastisches Gestalten

Skulptieren mit Speckstein

Speckstein ist ein leicht zu bearbeitendes, weiches Material. Beispiele aus der Kunstgeschichte und der Natur können Vorbilder für ein eigenes Objekt sein. Im Wesentlichen löst jedoch die Form des Steines selbst eine spontane Idee für das Skulptieren aus. Versuchen Sie es einfach einmal!

Werkzeuge sind vor Ort vorhanden.

Materialkosten: € 3 für Schleifpapier, Schwämme und Poliermittel (im Kurs zu zahlen).

Bitte mitbringen: Arbeitskleidung und Speckstein-Rohlinge. Tipps zum Steinkauf werden vor Kursbeginn zugesandt.

2600-01 ① Heike-Marei Heß

Sa + So, 10.30 – 16.00 Uhr, **28. Feb. + 01. März, 2x** Frankfurter Stiftung für Blinde und Sehbehinderte, Musisches Zentrum im Garten; € 72

2600-02 ① Heike-Marei Heß

Sa + So, 10.30 – 16.00 Uhr, **18. Apr. + 19. Apr., 2x** Frankfurter Stiftung für Blinde und Sehbehinderte, Musisches Zentrum im Garten; € 72

Schmuckwerkstatt

Goldschmieden: Ringe selbst schmieden

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

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

2601-01 Nord Birgit Pletzinger

So, 10.00 – 16.30 Uhr, **01. Feb. + 15. Feb., 2x** Nordwestzentrum; € 105

Goldschmieden: Reliefabdruck

Gestalten Sie Ihren eigenen Schmuck! Formen wie Muscheln, Schneckengehäuse o.Ä. werden zunächst mit einem speziellen Silikon abgenommen, dann mit Wachs ausgegossen und als Relief (keine Vollform) z.B. in Silber umgesetzt. Zwischen den beiden Kursterminen werden die Schmuckstücke in

einer Gießerei im Vakuumgussverfahren gegossen. Danach vollenden Sie diese. Wenn dabei Einzelteile verbunden werden sollen, arbeiten wir ohne Löten. Bitte bringen Sie gesammelte Objekte mit.

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

2601-02 Nord Birgit Pletzinger

So, 10.00 – 16.30 Uhr, **15. März + 29. März, 2x** Nordwestzentrum; € 105

Silberschmuck aus Silberclay – Basis

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

Bitte mitbringen: Papier, Bleistift und Schere.

Materialkosten und Werkzeuggeld: € 5, Silberclay wird je nach Verbrauch getrennt abgerechnet, 2 kleine Schmuckstücke kosten ca. € 30 (im Kurs zu zahlen).

2601-10 Nord Kerstin Höhmann

So, 11.00 – 17.00 Uhr, **22. März, 1x** Nordwestzentrum; € 48

2601-11 Nord Kerstin Höhmann

So, 11.00 – 17.00 Uhr, **10. Mai, 1x** Nordwestzentrum; € 48

Silberschmuck aus Silberclay – Aufbau

Nachdem Sie das Material und die Verarbeitung im Basiskurs kennengelernt haben, vertiefen Sie Ihre Kenntnisse im Aufbaukurs. Sie können aufwändigere Schmuckstücke fertigen oder Ihre Arbeiten fortsetzen und durch passende Schmuckstücke und weitere eigene Ideen ergänzen.

Bitte mitbringen: Papier, Bleistift und Schere.

Materialkosten und Werkzeuggeld: € 5, Silberclay wird je nach Verbrauch getrennt abgerechnet, 2 kleine Schmuckstücke kosten ca. € 30 (im Kurs zu zahlen).

2601-12 Nord Kerstin Höhmann

So, 11.00 – 17.00 Uhr, **14. Juni, 1x** Nordwestzentrum; € 48

Schmuck aus Glasperlen

Kreieren Sie Ihren individuellen Schmuck und eigene Dekorationen aus Glasperlen! Mit Garn, Nylon und Draht fädeln, biegen und basteln Sie unter fachkundiger Anleitung (Netz-) Armbänder, Ringe, Colliers, Broschen, Gliederketten, Ohringe, Perlentiere, Schlüsselanhänger sowie Perlensterne und -blumen zum Dekorieren.

Bitte mitbringen: Rocailles (Saatperlen) in drei Farben (2,6 mm), gerne auch Perlen in verschiedenen Größen und Formen.

Materialien wie Garn, Nadeln oder Perlen können auch im Kurs erworben werden (im Kurs zu zahlen).

2601-20 Iris Korkus

Sa + So, 11.00 – 15.30 Uhr, **14. März + 15. März, 2x** VHS Sonnemannstraße; € 70

2601-21 Iris Korkus

Sa + So, 11.00 – 15.30 Uhr, **25. Apr. + 26. Apr., 2x** VHS Sonnemannstraße; € 70

Makramee-Armbänder

Makramee ist eine faszinierende Kunstform, die viel mehr ist als nur Knoten. Es bietet unzählige Möglichkeiten, kreativ zu werden – von filigranen Designs bis hin zu auffälligen, bunten Mustern. Aus einfachen Fäden entstehen einzigartige, handgefertigte Schmuckstücke. Wir knüpfen Armbänder mit gewachstem Baumwollgarn (0,5-10 mm) und kombinieren diese mit sog. Charms in Form von kleinen Symbolen, Muscheln, Herzen o.Ä.. Der Kurs richtet sich an Anfänger:innen, die mit den Grundlagen des Knotens beginnen möchten. Schritt für Schritt lernen Sie, eigene Armbänder zu fertigen und selbst zu entwerfen.

Bitte mitbringen: Stoffschere, Maßband.

Materialkosten: ca. € 5 je nach Verbrauch (im Kurs zu zahlen).

2601-30 Anastasia Cernov

Di, 17.00 – 19.00 Uhr, **24. März, 1x** VHS Sonnemannstraße; € 15

Papierwerkstatt

Papier schöpfen

Handgeschöpftes Papier ist aufgrund der natürlichen Fasern hochwertig, einzigartig und eröffnet gestalterische Möglichkeiten. Sie lernen am 1. Termin die grundlegenden Arbeitsschritte der traditionellen Papierherstellung: Vom Anrühren des Faserbreis aus Naturstoffen über das Schöpfen der Papiere bis hin

zur Veredelung mit Blüten, Gewürzen, pflanzlichen Farben oder eingearbeiteten Bildern. Am 2. Termin steht die fachgerechte Weiterverarbeitung im Fokus: die Papiere werden gepresst und einfache Buchbindetechniken aufgezeigt. Keine Vorerfahrungen erforderlich. Alle Arbeitsmaterialien (inkl. Schürzen) werden gestellt. Gepresste Pflanzen und besondere Papiere können zur künstlerischen Gestaltung gerne mitgebracht werden.
Die Papierwerkstatt ist weitgehend barrierearm.

2602-01 Lena Sandel
Sa, 10.00 – 14.00 Uhr, So, 15.00 – 16.30 Uhr,
11. Apr. + 12. Apr., 2x
DRK Soziale Manufaktur; € 60

Nachhaltiges Papierschöpfen

Nachhaltige Kreativität! Lernen Sie, wie Sie aus recyceltem Altpapier Ihr eigenes handgeschöpftes Papier herstellen. Bringen Sie eine Auswahl nicht mehr benötigter Alltagspapiere (ohne Kunststoffbeschichtung) mit und verwandeln Sie diese in etwas völlig Neues. Durch das Einarbeiten von Blüten, Gewürzen oder persönlichen Fundstücken entstehen individuelle Unikate. Wir erkunden verschiedene Nutzungsmöglichkeiten wie einfache Buchbindetechniken oder die Gestaltung einzigartiger Karten mit dem Falzbein. Keine Vorerfahrungen erforderlich. Alle Arbeitsmaterialien (inkl. Schürzen) werden gestellt. Ein Grundstock an Papierpulpe ist vorhanden und kann durch selbst Mitgebrachtes individualisiert werden.
Die Papierwerkstatt ist weitgehend barrierefrei.

2602-02 Lena Sandel
Sa, 10.00 – 14.00 Uhr, So, 15.00 – 16.30 Uhr,
25. Juli + 26. Juli, 2x
DRK Soziale Manufaktur; € 60

Freies Buchbinden

Lernen Sie die faszinierende Kunst des Buchbindens kennen und gestalten Sie Ihr eigenes handgefertigtes Buch, eine Mappe oder ein Album. Unter fachkundiger Anleitung erwerben Sie die Grundtechniken des Buchbindehandwerks und erfahren, wie Sie Papier, Pappe und Gewebe zu einem individuellen Werkstück verbinden. Schritt für Schritt werden Sie mit den Werkzeugen und Materialien vertraut gemacht – vom Zuschneiden und Falzen bis zum Heften und Beziehen. Dabei bleibt Raum für Kreativität und persönliche Gestaltungsideen.
Bitte mitbringen: Schürze zum Schutz der Kleidung, Lineal, Schere und Bleistift. Werkstattpauschale: € 15, weitere Materialkosten werden je nach Verbrauch getrennt abgerechnet (im Kurs zu zahlen).

2602-10 Silke Thiel
Di, 18.00 – 20.15 Uhr, **03. Feb. – 17. März, 7x**
Anni-Albers-Schule; € 126

2602-11 Claudia Schwarz
Mi, 18.00 – 20.15 Uhr, **04. Feb. – 18. März, 7x**
Anni-Albers-Schule; € 126

2602-12 Silke Thiel
Di, 18.00 – 20.15 Uhr, **14. Apr. – 26. Mai, 7x**
Anni-Albers-Schule; € 126

2602-13 Claudia Schwarz
Mi, 18.00 – 20.15 Uhr, **15. Apr. – 27. Mai, 7x**
Anni-Albers-Schule; € 126

2602-14 Silke Thiel
Di, 18.00 – 20.15 Uhr, **09. Juni – 01. Sep., 7x**
Anni-Albers-Schule; € 126

Glaswerkstatt

Tiffany-Glaskunst

Entdecken Sie, wie aus bunten Glasstücken und feiner Handarbeit einzigartige Kunstwerke entstehen. Mit der Tiffany-Technik können Motive, Ornamente oder dreidimensionale Objekte wie Lampenschirme gestaltet werden. Anhand eines einfachen Werkstücks üben Sie Schritt für Schritt das Schneiden des Glases sowie das Schleifen und Löten. Am Ende des Kurses nehmen Sie Ihr eigenes kleines Fensterbild mit nach Hause.

Bitte mitbringen: Sicherheitsbrille

Materialkosten: ca. € 15 für Glas und Vorlagen (im Kurs zu zahlen).

2603-01 Süd Ingeborg Gebauer-Milbradt
Sa + So, 13.30 – 17.00 Uhr, **14. März + 15. März, 2x**
Glasatelier Happy Glas; € 52

2603-02 Süd Ingeborg Gebauer-Milbradt
Sa + So, 13.30 – 17.00 Uhr, **30. Mai + 31. Mai, 2x**
Glasatelier Happy Glas; € 52

2603-03 Süd Ingeborg Gebauer-Milbradt
Sa + So, 13.30 – 17.00 Uhr, **29. Aug. + 30. Aug., 2x**
Glasatelier Happy Glas; € 52

Blumenwerkstatt

Ikebana

Tauchen Sie ein in die japanische Kunst des Blumenarrangierens. Sie erhalten eine umfassende Einführung in die Grundlagen und Techniken. Sowohl die tiefe Verwurzelung in der jap. Kultur und Ästhetik sind Thema, als auch der philosophische Ansatz, der dieser Zen-Kunst zugrunde liegt. Sie lernen die grundlegenden Prinzipien der Ikebana-Komposition kennen (Linienführung, Raumgestaltung und Proportionen), und erfahren, wie Sie mit der Anordnung von Blumen und Zweigen, Balance und

Harmonie schaffen können. Die Kursleiterin gehört der Sogetsu-Schule an. Der Kurs eignet sich für Anfänger:innen und Fortgeschrittene.

Sie gestalten ein Arrangement pro Termin, jeweils € 7 (im Kurs zu zahlen). Gefäße und Kenzan stehen für die Kursdauer zur Verfügung. Bitte mitbringen: Gartenschere, Tasche.

2604-01 Katharina Tack
Di/Do 19.00 – 20.30 Uhr, 17. März, 16. Apr., 12. Mai, 16. Juni, 16. Juli, 13. Aug., 6x
VHS Sonnemannstraße; € 66

Ikebana Workshop

Sie gestalten zwei Arrangements für € 14 (im Kurs zu zahlen). Gefäße und Kenzan stehen für die Kursdauer zur Verfügung.

Bitte mitbringen: Gartenschere, Tasche.

2604-03 Katharina Tack
So, 13.30 – 16.30 Uhr, **22. Feb., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 22

Textiles Handwerk

Einführung ins Makramee

Makramee ist eine aus dem Orient stammende Knüpftechnik und umfasst weitaus mehr als das Knüpfen von Blumenampeln und Wandteppichen. Durch unterschiedliche Knoten entstehen Kunstwerke, die in der Größe von wenigen Zentimetern bis zu mehreren Metern variieren können. Sie lernen die grundlegenden Knotenarten und können anschließend verschiedene Knotentechniken beim Knüpfen eines Schlüsselanhängers direkt umsetzen. Als Material verwenden wir gedrehtes und geflochtenes Garn in unterschiedlicher Stärke. Sie benötigen keine Vorkenntnisse, nur Lust und Freude an der kreativen Tätigkeit. Materialkosten werden im Kurs je nach individuellem Verbrauch berechnet, ca. € 5-10.

2605-01 Anastasia Cernov
Sa, 11.00 – 14.00 Uhr, **02. Mai, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 23

Makramee: Yogamatten-Tragegurt

Knüpfen Sie Ihren ganz persönlichen Tragegurt für Ihre Yogamatte. Mit 3 mm-Baumwollgarn lernen Sie Schritt für Schritt verschiedene Makrameeknoten kennen und setzen diese direkt um. Dabei können Sie selbst entscheiden, ob Sie ein schlichtes oder ein aufwändigeres Muster wählen. Auch lassen sich je nach individuellem Belieben Farben und Länge frei gestalten. Sie benötigen keine Vorkenntnisse, nur Lust und Freude an der kreativen Tätigkeit. Materialkosten werden im Kurs je nach Verbrauch berechnet, ca. € 10-15 (im Kurs zu zahlen).

NEU im
Programm

2605-02 Anastasia Cernov

Sa, 11.00 – 14.00 Uhr, **22. Aug. + 29. Aug., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 45

Schafe, Wolle und Handstickerei auf der Streuobstwiese

Wir widmen uns im schönen Ambiente der Streuobstwiese auf dem Gelände des MainÄppelhaus und in Gesellschaft der drei Schafdamen Emma, Lisa und Rosi der Handarbeitsgeschichte. Warum sind Schafe und deren Wolle ein essenzieller Bestandteil der Menschheit? Wie präg(ten) diese Tiere unsere Kultur und was machen Schafe eigentlich auf der Streuobstwiese? Begleitend zu diesen Fragestellungen lernen Sie mit aufbereiteter Schafwolle die Grundstiche des Stickens und gestalten mit einfachen Techniken ein kleines Stickwerk.

Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, Stickrahmen, Nadeln, Schere, Stickgarn. Materialien können auch im Kurs ausgeliehen bzw. für € 5 erworben werden.

Treffpunkt: Parkplatz Lohrberg

2605-10 Ost Sina Mook

So, 11.00 – 15.00 Uhr, **17. Mai, 1x**

Treffpunkt: Parkplatz Lohrberg, Anfahrt über Friedberger Ldstr., Buslinie 30 Heiligenstock; € 30

Rund um Wolle: Wollaufbereitung und mehr

Im Handel gibt es viele fertig aufbereitete Kammzüge und Vliese zum Spinnen und Filzen. Sie entsprechen jedoch nicht immer den eigenen Vorstellungen. Aber wie lassen sich die eigenen Ideen umsetzen? Wir beschäftigen uns mit verschiedenen Techniken zur Aufbereitung gewaschener Schafwolle, um sie weiterverarbeiten zu können. Dabei kommen verschiedene Werkzeuge zum Einsatz: Wollkämme, Handkarden und Walzenkardierer. Jede:r arbeitet abwechselnd an den einzelnen Stationen: Am Tischkamm ziehen wir bunte, vielfältige Kammzüge, am Blendingboard entstehen Rolags (Spinnröllchen). Materialkosten: Die im Kurs verarbeiteten Fasern werden separat berechnet (ca. € 4/100 g). Eigene Fasern können gerne mitgebracht werden.

2605-15 Nord Ina Greiff

So, 10.00 – 15.00 Uhr, **22. Feb., 1x**

Nordwestzentrum; € 50

Kerzenwerkstatt**Kerzen ziehen**

Kerzen ziehen bzw. tauchen ist eine alte, traditionelle Art der Kerzenherstellung. Hierbei wird der Docht in flüssiges Wachs getaucht. Bei jedem Tauchvorgang bildet sich eine Wachsschicht um den Docht und die Kerze wird auf diese Weise dicker. Durch die Verwendung unterschiedlicher Farbwachse entstehen zudem attraktive Farbverläufe, die Ihre Kerzen

zu unverwechselbaren Unikaten und schönen Geschenken machen.

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

2606-01 Nord Renate Happel

Sa, 15.00 – 18.00 Uhr, **21. Feb., 1x**

Nordwestzentrum; € 22, Mat. Kosten € 10

Kerzen ziehen – Outdoor**2606-05 Renate Happel**

Sa, 13.00 – 16.00 Uhr, **09. Mai, 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 22, Mat. Kosten € 10

Experimentelle Kerzen gießen

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

Bitte mitbringen: Gießgefäße (im Kurs ist eine begrenzte Anzahl vorhanden).

Materialkosten: Ein Grundstock für den Materialverbrauch von € 11 wird mit dem Kursentgelt eingezogen. Je nach Verbrauch entstehen weitere Kosten (im Kurs zu zahlen).

2606-10 Nord Renate Happel

Fr, 17.00 – 20.00 Uhr, **20. Feb., 1x**

Nordwestzentrum; € 22, Mat. Kosten € 11

Kerzen verzieren

Kerzen sind von festlich geschmückten Tischen und zahlreichen religiösen Riten unterschiedlicher Glaubensrichtungen nicht wegzudenken. Wir zeigen Ihnen, wie Sie Ihre ganz individuelle Kerze passend zum jeweiligen Anlass gestalten können. Unter fachkundiger Anleitung erfahren Sie alles Wissenswerte über das Material Wachs und den Bildaufbau. Sie lernen unterschiedliche Gestaltungsmöglichkeiten kennen, z.B. die Verwendung von Schablonen oder das freie Modellieren mit Wachs. Es stehen Kerzen in verschiedenen Größen zur Auswahl, bitte keine eigenen mitbringen.

Bitte mitbringen: Frottierhandtuch für den Transport.

Materialkosten: € 5-15 (im Kurs zu zahlen) je nach Kerzengröße und Wachsverbrauch.

2606-15 Christian Reuter

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

VHS Sonnemannstraße; € 22

Seifen-und Salbenküche**Naturkosmetik selbst gemacht**

Sie erlernen die wichtigsten Grundlagen der Naturkosmetik und erhalten einfache, erprobte Rezepte für die eigene Herstellung von Pflegeprodukten – ganz ohne künstliche Emulgatoren oder Konservierungstoffe. Schritt für Schritt stellen wir gemeinsam verschiedene Produkte her, darunter Cremes, Reinigungsmilch, Lippenbalsam, Haarpflege, Duschbalsam, Deodorant und Zahncreme.

2607-01 Karin Jolas

So, 10.00 – 14.00 Uhr, **01. Feb., 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 32, Mat. Kosten € 22

2607-02 West Karin Jolas

So, 10.00 – 14.00 Uhr, **22. März, 1x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 32, Mat. Kosten € 22

2607-03 Nord Karin Jolas

So, 10.00 – 14.00 Uhr, **10. Mai, 1x**

Nordwestzentrum; € 32, Mat. Kosten € 22

Kleine Salbenküche

Viele herkömmliche Salben enthalten Mineralöle oder Konservierungsstoffe – darauf möchten wir in diesem Kurs bewusst verzichten. Aus natürlichen, pflanzlichen Zutaten in Bioqualität stellen Sie wohltuende Salben selbst her, deren Haltbarkeit durch natürliche Konservierungsmittel gewährleistet wird. Neben grundlegenden Kenntnissen zur Salbenherstellung erhalten Sie erprobte Rezepte und praktische Tipps. Verwendet werden dabei unter anderem Arnika, Aloe Vera, Ringelblume, Lavendel und Hamamelis.

2607-05 Karin Jolas

Sa, 14.30 – 17.00 Uhr, **14. Feb., 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 20, Mat. Kosten € 15

2607-06 Nord Karin Jolas

So, 10.00 – 12.30 Uhr, **19. Apr., 1x**

Nordwestzentrum; € 20, Mat. Kosten € 15

2607-07 West Karin Jolas

Sa, 10.00 – 12.30 Uhr, **13. Juni, 1x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 20, Mat. Kosten € 15

Flechtwerkstatt**Körbe flechten aus Altpapier**

Upcycling liegt im Trend – und zeigt, wie einfach es ist, aus vermeintlichem Abfall etwas Schönes und Nützliches zu gestalten. In diesem Kurs

verwandeln Sie alte Zeitungen, Zeitschriften und Werbebroschüren in stabile Körbe, z.B. für Obst, Schmuck oder andere Kleinigkeiten. Sie lernen, wie man Papier vorbereitet, farblich gestaltet und mit einer einfachen Flechttechnik formschöne Unikate herstellt. Ganz nebenbei fördern Sie Ihre Kreativität, Feinmotorik und Koordination – und entwickeln ein Bewusstsein für den nachhaltigen Umgang mit Ressourcen.

Bitte mitbringen: alte Zeitungen, Zeitschriften und Werbeprospekte sowie Schere, Klebestift und ein Messer mit glatter Klinge (nicht gezahnt).

2608-01 Nord *Günter Bozem*
So, 10.00 – 14.00 Uhr, **26. Apr., 1x**
Nordwestzentrum; € 30

2608-02 *Günter Bozem*
So, 10.00 – 14.00 Uhr, **30. Aug., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 30

Körbe flechten mit Peddigrohr

Peddigrohr – auch bekannt als Rattan oder Rotang – wird aus dem Stamm bestimmter Palmen gewonnen und eignet sich hervorragend zum Flechten. Gefertigt wird ein einfacher, formschöner Korb mit Sperrholzboden. Sie lernen nicht nur den Umgang mit dem Naturmaterial, wie das Vorbereiten und Wässern der Peddigrohr-Staken, sondern auch die grundlegenden Techniken des Korbflechtens. Ziel ist es, Ihnen das nötige Wissen zu vermitteln, um anschließend eigene Ideen zu gestalten und weiterzuentwickeln.

Bitte mitbringen: Bleistift und Lineal (mindestens 20 cm).

2608-10 Nord *Günter Bozem*
So, 10.00 – 14.00 Uhr, **03. Mai, 1x**
Nordwestzentrum; € 30, Mat. Kosten € 12

2608-11 *Günter Bozem*
So, 10.00 – 14.00 Uhr, **10. Mai, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 30, Mat. Kosten € 12

Heimwerken

Do-it-yourself – Heimwerken für Frauen

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

Bitte mitbringen: Arbeitskleidung
Zusatzkosten: € 20 für Unterlagen zum Nachlesen und alles, was Sie zur Fertigung des Memoboards benötigen (im Kurs zu zahlen)

2611-01 West  *Sabine Christof*
Sa + So, 13.30 – 18.30 Uhr, **21. März + 22. März, 2x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 78

2611-02 West  *Sabine Christof*
Sa + So, 13.30 – 18.30 Uhr, **13. Juni + 14. Juni, 2x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 78

Knobelspiele aus Holz

Knobelspiele wie Tangram, Pentominos oder der Somawürfel sind zeitlose Klassiker – dekorativ, herausfordernd und ideal zum Verschenken oder Selbstbehalten. In diesem Kurs fertigen Sie unter fachkundiger Anleitung verschiedene Legespiele aus Holz. Gemeinsam zeichnen wir an, sägen (mit Laub- oder PUK-Säge), schleifen, beizen und wachsen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – jeder arbeitet im eigenen Tempo. Das Holz kann nach Wunsch farbig gestaltet oder naturbelassen bleiben. Spielanleitungen mit Lösungen erhalten Sie im Kurs.

Bitte mitbringen: Bleistift, Geodreieck
Zusatzkosten: ca. € 6 (im Kurs zu zahlen)

2611-10 Nord *Dr. Britta Schulmeyer*
Sa, 10.00 – 12.30 Uhr, **14. Feb., 1x**
Nordwestzentrum; € 19

NEU im
Programm

Internationale Kulturtechniken

Einführung in den japanischen Sado-Teeweg

Die Kunst der Teezubereitung wird mit ihren vier Prinzipien Wa (Harmonie), Kei (Respekt, Achtung), Sei (Reinheit) und Jaku (innere Ruhe) als spiritueller Übungs- oder Lebensweg verstanden. Der grüne Pulver-Tee (Matcha) gelangte im 12. Jahrhundert von China nach Japan. Buddhistische Mönche verwendeten ihn bei der Meditation. Im 16. Jahrhundert verband Sen no Rikyu ihn mit der Zen-Philosophie und schuf damit den Teeweg, Sado oder Chado genannt. Neben einer kulturgeschichtlichen Einführung erläutern wir die Verbindungen zu anderen jap. Künsten. Zur praktischen Anschauung zeigen wir die ritualhafte Handhabung der Utensilien und eine einfache Teezeremonie. Durch Haltung, Atmung und Sammlung begeben wir uns auf den Weg zu innerer Ruhe und Seelentiefe.

2612-01 *Chado Urasenke Tankokai Frankfurt Association*
Fr, 19.00 – 20.30 Uhr, **20. Feb., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 13, Mat. Kosten € 10

Russische Teekultur

Seit Anfang des 18. Jahrhunderts gehört Tee zum russischen Alltagsleben und wurde zum Nationalgetränk. Das Teetrinken ist aber nicht nur einfaches Durstlöschen, sondern eine wesentliche Erscheinungsform des öffentlichen Lebens. Tee ist fester Bestandteil von familiären Feiern und Treffen mit Freunden. Sie erhalten einen Einblick in die russische Teekultur und ihren kulturellen Hintergrund, trinken Tee und essen Gebäck.

2612-10 *Natalia Mojaeva-Hähnlein*
Sa, 16.00 – 17.30 Uhr, **20. Juni, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 13, Mat. Kosten € 4

Russischer Wodka und Vorspeisen

Wodka spielt in der Geschichte und Gesellschaft Russlands eine ebenso bedeutende wie widersprüchliche Rolle. Seine Ursprünge reichen bis ins 14. Jahrhundert zurück. Schon früh wurde er nicht nur als Genussmittel geschätzt, sondern auch zu medizinischen und religiösen Zwecken verwendet. Einerseits steht Wodka für Gastfreundschaft, Gemeinschaft und kulturelle Tradition, andererseits symbolisiert er auch soziale und gesundheitliche Herausforderungen. Er ist zugleich ein wichtiger Wirtschaftsfaktor und ein Mittel politischer Einflussnahme. Abgerundet wird der Theorieteil durch eine Verkostung, bei der Wodka mit typischen russischen Vorspeisen genossen wird.

2612-15 *Natalia Mojaeva-Hähnlein*
Sa, 18.00 – 19.30 Uhr, **20. Juni, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 13, Mat. Kosten € 5

Ebru Kunst

Farbwelten auf Papier: Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt des traditionsreichen „türkischen Marmorpapiers“. In einem Becken mit Gallerte werden Farbpigmente auf die Oberfläche aufgetragen und anschließend mit Stäbchen oder Kamm bewegt und zu lebendigen Mustern verwoben. So entstehen überraschende Farbspiele und einzigartige Formen, die dann auf Papier übertragen werden – jedes Bild ein echtes Unikat.

Bitte mitbringen: Schürze o.Ä.

Zusatzkosten: € 8 (im Kurs zu zahlen)

2612-20 Nord *Orhan Erdogan*
Sa, 11.00 – 14.00 Uhr, **28. Feb., 1x**
Nordwestzentrum; € 20

2612-21 Nord Orhan Erdogan
Sa, 11.00 – 14.00 Uhr, **18. Apr., 1x**
Nordwestzentrum; € 20

2612-22 Nord Orhan Erdogan
So, 11.00 – 14.00 Uhr, **21. Juni, 1x**
Nordwestzentrum; € 20

Mandala auf Stein

Erfahren Sie mehr über die spirituelle Geschichte und die symbolische Bedeutung von Mandalas in verschiedenen Kulturen und gestalten Sie Ihr eigenes Mandala auf Stein. Sie lernen die verschiedenen Mandala-Muster sowie die besten Techniken, um Steine vorzubereiten, zu bemalen und zu versiegeln, kennen. Mit dem neu erworbenen Wissen, Farben harmonisch zu kombinieren und Kontraste zu erzeugen, sind Sie in der Lage, Ihr eigenes Design zu kreieren. Diese Zen-Kunst kann zudem beruhigend und meditativ wirken.

Zusatzkosten: € 10 (im Kurs zu zahlen)

2612-30 Beate Weiß
Mi, 18.00 – 20.30 Uhr, **19. Aug. + 26. Aug., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 38

Cyanotypie-Technik

Fotografieren ohne Kamera! Die Cyanotypie, auch Eisenblaudruck oder Blueprint genannt, stammt aus dem Griechischen und bedeutete „blauer Abdruck“. Die Technik wurde 1842 von Sir John Herschel entwickelt und zählt zu den ältesten fotografischen Verfahren. Die Aquarellpapiere werden mit einer speziellen Chemikalie beschichtet, die unter einer UV-Lampe reagiert und anschließend ausgewaschen wird. Auf diese Weise entstehen Kontaktkopien in Form von Fotogrammen, die die charakteristischen Formen, Schatten und Strukturen von Naturmaterialien und Stoffen sichtbar machen. Sie gestalten ca. acht Werke in unterschiedlichen Formaten und entdecken die kreative Vielfalt dieser historischen Technik.

Bitte mitbringen: Schürze o.Ä.

2612-40 Nord Elena Slobodova
Fr, 17.30 – 20.30 Uhr, **27. Feb., 1x**
Nordwestzentrum; € 24, Mat. Kosten € 15

2612-41 Nord Elena Slobodova
So, 10.00 – 13.00 Uhr, **19. Apr., 1x**
Nordwestzentrum; € 24, Mat. Kosten € 15

NEU im
Programm

Nähen, Textiles Gestalten

Nähen für Anfänger:innen

Nähen lernen – Basis

Umgang mit der Nähmaschine

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

Nähmaschinen sind vorhanden, bitte keine eigene mitbringen.

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

2800-01 Tina Wentland
Do, 09.30 – 12.30 Uhr, **13. Aug. – 27. Aug., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 50

Am Wochenende

2800-10 Carin Wagner
So, 10.00 – 15.30 Uhr, **08. Feb., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 40

2800-11 Marion Rutkowski
Sa, 10.00 – 15.30 Uhr, **21. Feb., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 40

2800-12 Nord Jana Krieger
So, 10.00 – 15.30 Uhr, **22. Feb., 1x**
Nordwestzentrum; € 40

2800-13 Marion Rutkowski
Sa, 10.00 – 15.30 Uhr, **28. Feb., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 40

2800-14 Barbara Detig-Dietz
So, 10.00 – 15.30 Uhr, **08. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 40

2800-15 Lilian Würkner
So, 10.00 – 15.30 Uhr, **15. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 40

2800-16 Nord Jana Krieger
Sa, 10.00 – 15.30 Uhr, **21. März, 1x**
Nordwestzentrum; € 40

2800-17 Tina Wentland
Sa, 10.00 – 15.30 Uhr, **28. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 40

2800-18 Mirta Kljajo
Sa, 10.00 – 15.30 Uhr, **18. Apr., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 40

2800-19 Tina Wentland
So, 10.00 – 15.30 Uhr, **03. Mai, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 40

2800-20 Nord Jana Krieger
Sa, 10.00 – 15.30 Uhr, **09. Mai, 1x**
Nordwestzentrum; € 40

2800-21 Mirta Kljajo
Sa, 10.00 – 15.30 Uhr, **30. Mai, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 40

2800-22 Tina Wentland
Sa, 10.00 – 15.30 Uhr, **06. Juni, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 40

2800-23 Mirta Kljajo
So, 10.00 – 15.30 Uhr, **21. Juni, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 40

2800-24 Tina Wentland
Sa, 10.00 – 15.30 Uhr, **15. Aug., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 40

Nähen lernen – Aufbau

Übungsprojekte für einen Tag

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

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Umgang mit der Nähmaschine.

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

2801-01 Carin Wagner
So, 10.00 – 15.30 Uhr, **01. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 40

2801-02 Cornelia Matani
So, 10.00 – 15.30 Uhr, **22. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 40

2801-03 Tina Wentland
Sa, 10.00 – 15.30 Uhr, **16. Mai, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 40

2801-04 Mirta Kljajo

So, 10.00 – 15.30 Uhr, **28. Juni, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 40

2801-05 Nord Jana Krieger

Sa, 10.00 – 15.30 Uhr, **22. Aug., 1x**
Nordwestzentrum; € 40

Reißverschlüsse einnähen

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

Nähmaschinen sind vorhanden.

Bitte mitbringen: Schere, Maßband, festen Stoff, passendes Garn, Reißverschluss. Materialien können Sie auch im Kurs erwerben, ca. € 8-12 je nach Verbrauch.

2802-01 Lilian Würkner

So, 10.00 – 15.30 Uhr, **23. Aug., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 40

2802-02 Nord Jana Krieger

So, 10.00 – 15.30 Uhr, **23. Aug., 1x**
Nordwestzentrum; € 40

Schnittmuster verwenden

Sie können bereits Kissen, Taschen, Beutel und einfache Accessoires nähen. Jetzt geht es an das erste eigene Kleidungsstück! Genäht wird ein einfaches T-Shirt aus einem fließenden Jersey in Schwarz. An diesem Beispiel lernen Sie die Grundlagen im Umgang mit Schnittmustern: Material und Größe wählen, Schnittmuster verstehen und übertragen, alles über Nahtzugaben und Fadenläufe sowie den richtigen Zuschchnitt.

Nähmaschinen sind vorhanden.

Schnitt, Stoff, Garn und passende Nadeln werden gestellt und sind in den Materialkosten enthalten.

Bitte mitbringen: Papier- und Stoffschere, Stecknadeln oder Klammern, Bleistift, Radiergummi, Geodreieck.

2803-01 Lilian Würkner

So, 10.00 – 15.30 Uhr, **14. Juni, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 40, Mat. Kosten € 14

Die eigene Nähmaschine besser bedienen lernen

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

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

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Nähen.

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

2805-01 Lilian Würkner

Sa, 09.30 – 13.30 Uhr, **25. Apr., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 34

Die eigene Overlock-Nähmaschine besser bedienen lernen

Bringen Sie Ihre eigene Overlock-Nähmaschine mit – egal welches Fabrikat, ob alt oder neu, Hauptsache funktionstüchtig. Wir erklären Ihnen Bedienung, Pflege und Funktionen Ihrer Maschine. Inhalte sind u.a. einfädeln und versäubern, das Einstellen der Fadenspannung und des Differentialtransports sowie ggf. Stichlängen. Auch haben Sie die Möglichkeit, individuelle Fragen und Probleme im Umgang mit der eigenen Overlock zu stellen. Es wird Sie begeistern, wie vielseitig die Einsatzmöglichkeiten Ihrer Overlock sind!

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Nähen.

Bitte mitbringen: eigene Overlock-Nähmaschine mit Zubehör und Bedienungsanleitung, 4 Rollen Overlockgarn und Stoff.

2805-05 Lilian Würkner

Sa, 14.00 – 18.00 Uhr, **25. Apr., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 44

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

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

Hinweise:

- Näh- und Overlockmaschinen sind vorhanden.
- Bitte mitbringen: Schere, Stecknadeln, Zentimetermaß, Stoff, Garn, Schnitt, Kopierpapier und alles, was Sie für Ihr Nähprojekt benötigen.

- Anfänger:innen bitte zunächst nur mitbringen was bereits vorhanden ist und die Beratung am ersten Kurstag abwarten.

Vormittags nach Wochentagen**2810-01 Nord Jana Krieger**

Mo, 09.30 – 12.30 Uhr, **02. Feb. – 16. März, 6x**
Nordwestzentrum; € 100

2810-02 Nord Jana Krieger

Mo, 09.30 – 12.30 Uhr, **13. Apr. – 18. Mai, 6x**
Nordwestzentrum; € 100

2810-03 Nord Jana Krieger

Mo, 09.30 – 12.30 Uhr, **01. Juni – 22. Juni, 4x**
Nordwestzentrum; € 67

2810-04 Nord Jana Krieger

Mo, 09.30 – 12.30 Uhr, **10. Aug. – 31. Aug., 4x**
Nordwestzentrum; € 67

2810-05 Heidrun Bratenberg

Di, 09.30 – 12.30 Uhr, **03. Feb. – 24. Feb., 4x**
VHS Leipziger Straße; € 67

2810-06 Heidrun Bratenberg

Di, 09.30 – 12.30 Uhr, **03. März – 24. März, 4x**
VHS Leipziger Straße; € 67

2810-07 Heidrun Bratenberg

Di, 09.30 – 12.30 Uhr, **14. Apr. – 19. Mai, 6x**
VHS Leipziger Straße; € 100

2810-08 Heidrun Bratenberg

Di, 09.30 – 12.30 Uhr, **26. Mai – 23. Juni, 5x**
VHS Leipziger Straße; € 84

2810-09 Laura Dormeier-Jones

Mi, 09.30 – 12.30 Uhr, **04. Feb. – 25. Feb., 4x**
VHS Leipziger Straße; € 67

2810-10 Laura Dormeier-Jones

Mi, 09.30 – 12.30 Uhr, **04. März – 25. März, 4x**
VHS Leipziger Straße; € 67

2810-11 Laura Dormeier-Jones

Mi, 09.30 – 12.30 Uhr, **15. Apr. – 20. Mai, 6x**
VHS Leipziger Straße; € 100

2810-12 Laura Dormeier-Jones

Mi, 09.30 – 12.30 Uhr, **27. Mai – 24. Juni, 5x**
VHS Leipziger Straße; € 84

2810-13 Mirta Kljajo

Do, 09.30 – 12.30 Uhr, **05. Feb. – 26. Feb., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 67 / max. 8 TN

2810-14 Mirta Kljajo

Do, 09.30 – 12.30 Uhr, **05. März – 26. März, 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 67 / max. 8 TN

2810-15 Mirta Kljajo

Do, 09.30 – 12.30 Uhr, **16. Apr. – 28. Mai, 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 100 / max. 8 TN

2810-16 Mirta Kljajo

Do, 09.30 – 12.30 Uhr, **11. Juni – 25. Juni, 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 50 / max. 8 TN

Nachmittags**2811-01 Lilian Würkner**

Do, 15.00 – 18.00 Uhr, **05. Feb. – 26. Feb., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 67

2811-02 Lilian Würkner

Do, 15.00 – 18.00 Uhr, **05. März – 26. März, 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 67

2811-03 Lilian Würkner

Do, 15.00 – 18.00 Uhr, **16. Apr. – 28. Mai, 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 100

2811-04 Lilian Würkner

Do, 15.00 – 18.00 Uhr, **11. Juni – 25. Juni, 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 50

2811-05 Lilian Würkner

Do, 15.00 – 18.00 Uhr, **13. Aug. – 27. Aug., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 50

Abends nach Wochentagen**2812-01 Birgit Hans-Czaplok**

Mo, 18.30 – 21.30 Uhr, **02. Feb. – 16. März, 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 100

2812-02 Birgit Hans-Czaplok

Mo, 18.30 – 21.30 Uhr, **13. Apr. – 18. Mai, 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 100

2812-03 Birgit Hans-Czaplok

Mo, 18.30 – 21.30 Uhr, **01. Juni – 22. Juni, 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 67

2812-04 Birgit Hans-Czaplok

Mo, 18.30 – 21.30 Uhr, **10. Aug. – 31. Aug., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 67

2812-05 Nord Jana Krieger

Di, 18.30 – 21.30 Uhr, **03. Feb. – 17. März, 6x**
Nordwestzentrum; € 100

2812-06 Mirta Kljajo

Di, 18.30 – 21.30 Uhr, **03. Feb. – 24. Feb., 4x**
VHS Leipziger Straße; € 67

2812-07 Kerstin Jentschke

Di, 18.30 – 21.30 Uhr, **03. Feb. – 10. März, 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 100

2812-08 Mirta Kljajo

Di, 18.30 – 21.30 Uhr, **03. März – 24. März, 4x**
VHS Leipziger Straße; € 67

2812-09 Nord Jana Krieger

Di, 18.30 – 21.30 Uhr, **14. Apr. – 19. Mai, 6x**
Nordwestzentrum; € 100

2812-10 Kerstin Jentschke

Di, 18.30 – 21.30 Uhr, **14. Apr. – 19. Mai, 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 100

2812-11 Mirta Kljajo

Di, 18.30 – 21.30 Uhr, **14. Apr. – 19. Mai, 6x**
VHS Leipziger Straße; € 100

2812-12 Nord Jana Krieger

Di, 18.30 – 21.30 Uhr, **26. Mai – 23. Juni, 5x**
Nordwestzentrum; € 84

2812-13 Cornelia Matani

Di, 18.30 – 21.30 Uhr, **26. Mai – 23. Juni, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 84

2812-14 Mirta Kljajo

Di, 18.30 – 21.30 Uhr, **26. Mai – 23. Juni, 5x**
VHS Leipziger Straße; € 84

2812-15 Cornelia Matani

Di, 18.30 – 21.30 Uhr, **11. Aug. – 25. Aug., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 50

2812-16 Nord Jana Krieger

Di, 18.30 – 21.30 Uhr, **11. Aug. – 25. Aug., 3x**
Nordwestzentrum; € 50

2812-17 Laura Dormeier-Jones

Mi, 18.30 – 21.30 Uhr, **04. Feb. – 25. Feb., 4x**
VHS Leipziger Straße; € 67

2812-18 Carin Wagner

Mi, 18.30 – 21.30 Uhr, **04. Feb. – 25. Feb., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 67

2812-19 Laura Dormeier-Jones

Mi, 18.30 – 21.30 Uhr, **04. März – 25. März, 4x**
VHS Leipziger Straße; € 67

2812-20 Carin Wagner

Mi, 18.30 – 21.00 Uhr, **04. März – 25. März, 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 67

2812-21 Laura Dormeier-Jones

Mi, 18.30 – 21.30 Uhr, **15. Apr. – 20. Mai, 6x**
VHS Leipziger Straße; € 100

2812-22 Carin Wagner

Mi, 18.30 – 21.30 Uhr, **15. Apr. – 20. Mai, 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 100

2812-23 Laura Dormeier-Jones

Mi, 18.30 – 21.30 Uhr, **27. Mai – 24. Juni, 5x**
VHS Leipziger Straße; € 100

2812-24 Carin Wagner

Mi, 18.30 – 21.30 Uhr, **27. Mai – 24. Juni, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 84

2812-25 Mirta Kljajo

Do, 18.30 – 21.30 Uhr, **05. Feb. – 26. Feb., 4x**
VHS Leipziger Straße; € 67

2812-26 Marion Rutkowski

Do, 18.30 – 21.30 Uhr, **05. Feb. – 26. Feb., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 67

2812-27 Cornelia Matani; Mirta Kljajo

Do, 18.30 – 21.30 Uhr, **05. März – 26. März, 4x**
VHS Leipziger Straße; € 100

2812-28 Marion Rutkowski

Do, 18.30 – 21.30 Uhr, **05. März – 26. März, 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 67

2812-29 Mirta Kljajo; Cornelia Matani

Do, 18.30 – 21.30 Uhr, **16. Apr. – 28. Mai, 6x**
VHS Leipziger Straße; € 100

2812-30 Mirta Kljajo

Do, 18.30 – 21.30 Uhr, **11. Juni – 25. Juni, 3x**
VHS Leipziger Straße; € 50

2812-31 Laura Dormeier-Jones

Fr, 18.00 – 21.00 Uhr, **06. Feb. – 27. Feb., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 67

2812-32 Laura Dormeier-Jones

Fr, 18.00 – 21.00 Uhr, **06. März – 27. März, 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 67

2812-33 Laura Dormeier-Jones

Fr, 18.00 – 21.00 Uhr, **17. Apr. – 29. Mai, 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 100

2812-34 Laura Dormeier-Jones

Fr, 18.00 – 21.00 Uhr, **05. Juni – 26. Juni, 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 67

2812-35 Laura Dormeier-Jones

Fr, 18.00 – 21.00 Uhr, **14. Aug. – 28. Aug., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 50

Nähen für Fortgeschrittene**Tageswerkstatt am Wochenende**

Bringen Sie Ihr Nähvorhaben und erforderliche Materialien mit. Sie erhalten dazu individuelle fachliche Anleitung und Beratung durch eine Schneiderin und erweitern Ihre Nähkenntnisse. Grundkenntnisse im Nähen werden vorausgesetzt. Näh- und Overlockmaschinen sind vorhanden.

2820-01 Birgit Hans-Czaplok

So, 10.00 – 15.30 Uhr, **15. Feb., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 40

2820-02 Birgit Hans-Czaplok

Sa, 10.00 – 15.30 Uhr, **14. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 40

2820-03 Nord Jana Krieger

So, 10.00 – 15.30 Uhr, **22. März, 1x**
Nordwestzentrum; € 40

2820-04 Birgit Hans-Czaplok
Sa, 10.00 – 15.30 Uhr, **19. Apr., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 40

2820-05 Birgit Hans-Czaplok
Sa, 10.00 – 15.30 Uhr, **17. Mai, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 40

2820-06 Birgit Hans-Czaplok
Sa, 10.00 – 15.30 Uhr, **13. Juni, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 40

2820-07 Nord Jana Krieger
Sa, 10.00 – 15.30 Uhr, **13. Juni, 1x**
Nordwestzentrum; € 40

2820-08 Birgit Hans-Czaplok
Sa, 10.00 – 15.30 Uhr, **16. Aug., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 40

Verschiedene Nähprojekte

Kimonojacke schneiden und besticken

Wir nähen eine eigene Kimonojacke und gestalten diese mit Applikationen. Die Jacke wird mit Schnittschablonen zugeschnitten und nach eigenem Entwurf individuell bestickt. Sie erhalten neben Einführungen zu Näh- und Sticktechnik auch Tipps und Tricks zur Gestaltung und Ausführung. Grundkenntnisse im Nähen sind zwingend erforderlich. Bitte mitbringen: Leinenstoff (ca. 2m), zum Jackenmaterial passende Stoffreste, Sticknadeln und -garn, Nähzeug. Materialkosten entstehen je nach zusätzlichem Verbrauch.

2820-10 Carin Wagner
Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, **29. März + 26. Apr., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 98

Mode und mehr

Mode-, Farb- und Typberatung

Selbstsicheres Auftreten und ein gepflegtes Äußeres sind ein Teil des Schlüssels zum Erfolg, sich im Berufs- und Privatleben vorteilhaft und damit überzeugend zu präsentieren. Ebenso entscheidend ist die Wahl der typgerechten Farben und Kleidungsstücke. Dieser Kurs vermittelt Ihnen Grundkenntnisse der Figur- und Farbtypologie und der entsprechenden Kleidungslinien, so dass Sie Ihren eigenen Stil optimal entfalten können. Auch werden Tipps zu Haarschnitt und Frisur sowie der typgerechten Brille vermittelt.

Dieser Kurs richtet sich an alle Geschlechter.

2830-01 Nord Karin Jolas
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **14. März, 1x**
Nordwestzentrum; € 50

2830-02 Karin Jolas
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **09. Mai, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 50

2830-03 West Karin Jolas
So, 10.00 – 16.30 Uhr, **14. Juni, 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 50

Mode zeichnen und entwerfen – Ihr persönliches Mode-Artbook

Tauchen Sie ein in die visuelle Sprache der Modewelt. Erlernen Sie die Grundlagen des Modezeichnens und gestalten Sie Schritt für Schritt ein eigenes Mode-Artbook mit Figurinen, Outfits, Stoff- und Farbidéen sowie Collagen. Der Kurs eignet sich sowohl für Anfänger:innen als auch für alle, die ihre Kenntnisse im Modezeichnen auffrischen oder erweitern möchten – ideal auch zur Vorbereitung auf ein Modedesign-Studium. Kenntnisse im Zeichnen sind hilfreich, werden aber nicht vorausgesetzt. Eine Materialliste und ein detaillierter Kursplan wird Ihnen vor Kursbeginn zugesandt.

2830-10 ① Katarina Skupch
Do, 18.00 – 20.00 Uhr, **07. Mai – 25. Juni, 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 84



Flicken, Ändern, Upcycling

Kleidung kürzen, flicken und ausbessern

Lernen Sie unter fachkundiger Anleitung, Ihre mitgebrachten Kleidungsstücke zu reparieren. Sie können Hose oder Rock kürzen, Knöpfe annähen, zerrissene Taschen flicken, geplatze Nähte oder Löcher in Strickwaren schließen, einen heruntergetretenen Saum annähen, Flicken aufsetzen oder einen kaputten Reißverschluss erneuern. Genäht wird entweder mit der Nähmaschine oder mit der Hand. Die vier Handstiche (Saum-, Stepp-, Punkt- und Stopfstich) reichen, um fast alle kaputten Kleidungsstücke auch ohne Maschine retten zu können. Nähmaschinen sind vorhanden.

Bitte mitbringen: Kleidungsstücke zum Reparieren sowie Nadeln, Schere und passendes Nähgarn.

2840-01 Barbara Detig-Dietz
Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, **07. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 45

Passform ändern auf Maß

Zum Wegwerfen viel zu schade, aber anziehen mag man das unförmige Kleidungsstück auch nicht mehr: Der Schnitt zu kastig oder sackig, der Kragen zu groß, die Schultern zu breit, der Rock zu glockig, die Hose mit Bundfalten. Alles kein Problem – unter fachkundiger Anleitung einer Maßschneidermeisterin bringen Sie Ihre alten Schätze wieder in modische Form und auf Figur. Grundkenntnisse im Nähen werden vorausgesetzt. Näh- und Overlockmaschinen sind vorhanden.

Bitte mitbringen: Schere, Stecknadeln, Maßband, abgelegte Kleidungsstücke und passendes Garn.

2840-10 Heidrun Bratenberg
So, 10.00 – 16.00 Uhr, **31. Mai, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 45

Upcycling in der Mode

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

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Nähen. Nähmaschinen sind vorhanden.

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

2840-20 Nord Laura Dormeier-Jones
So, 10.00 – 15.00 Uhr, **26. Apr., 1x**
Nordwestzentrum; € 37

Textilkunst

Stoffe selbst gestalten mit Drucktechniken

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

Bitte mitbringen: Einweghandschuhe, Schürze, 50 cm weiße Baumwolle zum Üben (gerne alte

Bettwäsche), Stofftasche, T-Shirt, Geschirrhandtuch o.Ä., altes Handtuch als Druckunterlage, Haushaltsschwamm, Wasserglas, Schere, Sticknadel (wenn vorhanden), gerne auch eigene Model, Farben und Pinsel.

2850-01 West *Gisela Hafer*

Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, **21. März, 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 46,
Mat. Kosten € 5

Foto trifft Textil

Erlernen Sie verschiedene Transfertechniken zur Übertragung von Fotos und Farbkopien auf Textil. Sowohl durch die Zusammensetzung der Motive als auch durch deren Verfremdung entstehen Collagen und kleine Kunstwerke.

Bitte mitbringen: Farbfotokopien von Fotos oder Postkarten.

2850-02 West *Gisela Hafer*

Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, **09. Mai, 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 46,
Mat. Kosten € 5

Handarbeit

Häkeln

Häkeln lernen – Basis

Häkeln ist ganz leicht! Es gibt nur drei verschiedene Grundmaschen: Luftmasche, feste Masche und Stäbchen – daraus werden dann viele andere Muster abgeleitet. Sie erlernen und üben diese Grundmaschen, den Fadenring sowie das Ab- oder Zunehmen von Maschen zum Verändern der Form. Garn und Nadeln zum Üben können im Kurs ausgeliehen bzw. erworben werden, € 2-5 je nach Verbrauch (im Kurs zu zahlen).

2860-01 *Christine Bodner*
Sa, 09.30 – 13.30 Uhr, **07. Feb., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 30

2860-02 Nord *Christine Bodner*
So, 13.30 – 17.30 Uhr, **01. März, 1x**
Nordwestzentrum; € 30

Häkeln lernen – Aufbau

Vertiefen Sie Ihre Grundlagen im Häkeln und erweitern Sie Schritt für Schritt Ihre Kenntnisse. Wir wiederholen und üben wichtige Maschenarten, lernen Maschen zuzunehmen und abzunehmen – sowohl in Reihen als auch in Runden – und häkeln Granny Squares. Außerdem beschäftigen wir uns mit den gängigsten Muster- maschen und erproben kleine Projekte, bei denen

das Gelernte direkt angewendet werden kann. Der Kurs eignet sich für alle, die bereits den Basis- kurs besucht haben oder über gute Grundkenntnisse im Häkeln verfügen. Wolle und Häkelnadeln zum Üben werden gestellt – eigene Materialien dürfen gerne mitgebracht werden.

2860-05 *Christine Bodner*
Sa, 10.00 – 13.00 Uhr, **14. Feb., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 23

2860-06 Nord *Christine Bodner*
So, 14.00 – 17.00 Uhr, **08. März, 1x**
Nordwestzentrum; € 23

Stricken

Stricken lernen – Basis

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

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

2870-01 *Christine Bodner*
Sa, 14.00 – 17.30 Uhr, **07. Feb. + 14. Feb., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 52

2870-02 Nord *Christine Bodner*
So, 09.30 – 13.00 Uhr, **01. März + 08. März, 2x**
Nordwestzentrum; € 52

2870-03 West *Ingrid Siebeneicher*
So, 10.00 – 13.30 Uhr, **08. März + 22. März, 2x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 52

Stricken lernen – Aufbau

Lernen und üben Sie weitere Stricktechniken: das Stricken in Runden (Nadelspiel, Rundstricknadel, „Magic-Loop-Technik“), einfache Mustervarianten aus rechten und linken Maschen sowie das Zu- und Abnehmen von Maschen zum Verändern der Form des Strickstücks. Außerdem erhalten Sie Informationen zur Maschenprobe und zum Berechnen des Materialverbrauchs. Mit diesen neu erworbenen Kenntnissen können Sie dann z.B. Mützen, Pulswärmer, Stulpen oder einfache Pullover stricken. Voraussetzung: Grundkenntnisse im Stricken. Garn und Nadeln zum Üben können im Kurs ausgeliehen bzw. erworben werden, € 2-5 je nach (im Kurs zu zahlen).

2870-05 *Christine Bodner*
Sa, 09.00 – 13.00 Uhr, **14. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 30

Strickanleitungen lesen und verstehen

Selbst erfahrene Handarbeitsbegeisterte seufzen gelegentlich, wenn es um das Lesen und Verstehen von Anleitungen geht. Und es stimmt: lange Texte, verwirrende Diagramme und eine Fülle von Abkürzungen können schnell die Freude am Stricken trüben. Aber damit ist bald Schluss! Wir werden in diesem Kurs Stück für Stück das Rätsel rund um Strickanleitungen entschlüsseln. Gemeinsam schauen wir uns verschiedene Beispiele an. Sie erhalten Tipps & Tricks, auf englischsprachige Anleitungen werfen wir ebenfalls einen Blick. Bringen Sie gerne Anleitungen mit!

2870-10 West *Ingrid Siebeneicher*
So, 14.00 – 17.00 Uhr, **08. März, 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 23

2870-11 *Christine Bodner*
Sa, 10.00 – 13.00 Uhr, **28. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 23

Die Vielfalt des mehrfarbigen Strickens

Das mehrfarbige Stricken wird i.d.R. in drei Techniken eingeteilt: Fair Isle, Mosaik und Jacquard. Zwei oder mehr Farben pro Reihe werden beim Fair Isle verwendet, um detailreiche Muster zu kreieren. Mosaik basiert auf dem Wechseln der Farben in jeder Reihe, wobei nur eine Farbe pro Reihe gestrickt wird und geometrische Muster entstehen. Jacquard wird für eher großflächige Motive und Schriftzüge eingesetzt. Alle drei Techniken werden ausführlich vorgestellt und in kleinen Musterprojekten geübt. Dabei lernen Sie Varianten der Fadenhaltung, alles über Spannfäden und das Verstehen von Strickanleitungen. Übungsmaterial (Nadeln, Wolle) wird im Kurs kostenfrei zur Verfügung gestellt. Voraussetzung: gute Kenntnisse im Stricken in Reihen und Runden.

2870-20 *Christine Bodner*
Sa, 14.00 – 18.00 Uhr, **14. März + 28. März, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 60

Pullover stricken, und zwar von oben

Wenn Sie gerne stricken, sollten Sie unbedingt diese Technik kennenlernen, die viele Vorteile hat: Es gibt keine Nähte zu schließen und die Länge der Ärmel und des Rumpfes können am Ende getestet und bestimmt werden. Mit nur einer Methode kann man aus jedem beliebigen Material einen Pullover oder eine Stickjacke stricken.

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

NEU im
Programm

Bitte mitbringen: Schreibutensilien, Wolle, passende Rundstricknadel 60-80 cm und eine etwas dünnere, Maschenprobe ca. 14x14 cm (weitere Infos erfolgen vor Kursbeginn), gut passenden Pullover (möglichst Raglan) als Größenmuster, falls vorhanden Maschenmarkierer und Nadelseile (im Kurs auch als „Pullover-Zubehörpaket“ für € 10 zu erwerben).

2870-25 Nord Susanne Staechelin

So, 10.00-14.00 Uhr, **1. Feb.**,

So, 10.00-13.00 Uhr, **8. Feb. + 8. März., 3x**

Nordwestzentrum; € 75

Dreieckstuch stricken aus Wollresten

Haben Sie auch Unmengen an Wollresten? Daraus könnten Sie ein Dreieckstuch gestalten. Es werden Ihnen verschiedene Zunahme-Methoden vorgestellt, mit denen Sie unterschiedliche geometrische Tuchformen kreieren können. Mit einer gewählten Methode, Muster, Gestaltungs- und Stilelementen verwandeln Sie Ihre Wollreste auf diese Weise in ein individuelles Tuch oder einen Schal. Sie können Zunahmen, Muster, Farbverläufe und verschiedene Wolle unter fachkundiger Anleitung ausprobieren. Sie können gerne untereinander auch Ihre Wollreste tauschen.

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

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

2870-30 Nord Susanne Staechelin

So, 10.00 – 15.00 Uhr, **19. Apr., 1x**

Nordwestzentrum; € 38

Verkürzte Reihen stricken

Die Stricktechnik der verkürzten Reihen kann äußerst praktisch sein: So lässt sich die Passform eines Pullovers optimieren, oder aber bei einer Jacke Rückenteil, Brustkeil oder Schalkragen individuell anpassen. Entdecken Sie die vielfältigen Anwendungsmöglichkeiten und probieren Sie sich darin aus.

Strickerfahrungen werden vorausgesetzt.

Bitte mitbringen: möglichst helle Wollreste, Nadelstärke 3,5-5, verschiedene passende Stricknadeln (auch angrenzende Stärken), Maschenmarkierer, Nadelseile, Schere und Schreibutensilien.

2870-35 Nord Susanne Staechelin

So, 10.00 – 15.00 Uhr, **29. März, 1x**

Nordwestzentrum; € 38

Stricken: Socken upgrade

Sie haben schon unzählige Socken gestrickt und würden gerne neue Varianten kennenlernen? Es gibt viele Techniken, die Sie mit ihrer gewohnten Sockenmethode und Fersenform kombinieren können. Wie wäre es z.B. mit Zöpfen, verschiedenen Farben oder Ajourmustern?

Voraussetzung: Erfahrungen im Sockenstricken.

Bitte mitbringen: ein Paar selbstgestrickte Socken zur Ansicht, Sockenwolle (helle Uni-Farbe und weitere Sockenwollreste, möglichst kontrastreich), passende Nadelspiele und -seile, Maschenmarkierer und Schreibutensilien.

2870-40 Nord Susanne Staechelin

Fr, 16.30 – 19.30 Uhr, **17. Apr. + 24. Apr., 2x**

Nordwestzentrum; € 45

NEU im
Programm

NEU im
Programm

Sticken

Kreuzstich

Entdecken Sie die vielfältige Welt des Kreuzstichs! Der Stickstich ist einfach zu erlernen und es lassen sich mit ihm eine Vielzahl an Motiven zu nahezu jedem Thema sticken. Sie lernen nicht nur die grundlegenden Kreuzstich-Techniken, sondern erhalten auch eine kurze Einführung in die Geschichte des Stickstichs, sowie wertvolle Tipps, was es zum Thema Stoff, Nadeln und Garn zu beachten gibt. Am Ende des Kurses nehmen Sie ein Kreuzstichmotiv Ihrer Wahl mit nach Hause.

Bitte mitbringen: Baumwollstoff, kleine Schere, Sticknadeln (mit spitzer und stumpfer Spitze), Stickgarn. Materialien (außer der Schere) können auch im Kurs für € 6 erworben werden.

2880-01 Nord Sina Mook

So, 14.00 – 16.00 Uhr, **19. Apr., 1x**

Nordwestzentrum; € 15



Gute Zeiten

Schlechte Zeiten

Rufen Sie an, wenn ein Kind Hilfe braucht:
0800/20 10 111 gebührenfrei

**365 Tage im Jahr
bis 23 Uhr
erreichbar!**

Frankfurter Kinder-
und Jugendschutztelefon

STADT FRANKFURT AM MAIN
- Dezernat Soziales, Senioren, Jugend und Recht -



In unseren Angeboten der Gesundheitsbildung

- erfahren Sie, wie Sie Ihre Gesundheit fördern können
- verbinden Sie Bewegung und sportliche Aktivität mit bewusster Körperwahrnehmung
- lernen Sie Methoden der Stressbewältigung und Wege eines gesunden Lebensstils kennen

Gesellschaft, Politik,
Psychologie

Frankfurt, Region,
Umwelt

Kunst, Kultur,
Kreativität

Gesundheit

Deutsch als
Fremdsprache

Sprachen

Beruf, Karriere,
Computer, Internet

Grundbildung,
Besseres Deutsch

Bildungsurlaub

Gesundheit

Wissen und Praxis rund um die Gesundheit.....	96	Yoga	107
Ernährung, Essen, Trinken	100	Fitness	111
Entspannung, Körpererfahrung	101		

Wissen und Praxis rund um die Gesundheit

Gesundheit aktiv und informativ

Barfußtraining für natürlich starke Füße

NEU im Programm

Durch das Barfußgehen wird sowohl die Fuß- als auch die Wadenmuskulatur aufgebaut und gekräftigt. Bedingt durch die vielen Nervenzellen an den Fußsohlen können ebenso Sensorik, Koordinationsvermögen und Gleichgewichtssinn verbessert werden. Sie lernen zusammen mit einer Ergotherapeutin die Vorteile und Möglichkeiten des Barfußgehens auf unterschiedlichen Untergründen (drinnen und draußen) kennen. Ergänzend werden unterstützende Fußgymnastikübungen gezeigt. Die Grundlagen entstammen der Barfußschule und beziehen sich sowohl auf das Gehen als auch auf das Laufen. Alle Übungen im Workshop können Sie barfuß, in Socken oder gerne auch in vorhandenen Barfußschuhen durchführen.

3003-01 Anja Schmid
Sa, 09.00 – 12.00 Uhr, **23. Mai, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 28

Das Kiefergelenk aus Sicht der Osteopathie

Was haben Schwindel, Tinnitus, Kopfschmerzen, Migräne, Hörsturz, Nackenschmerzen, Schulter-Arm-Syndrom, Beckenblockierung und Hexenschuss gemeinsam? Alles kann durch eine Fehlfunktion des Kiefergelenks verursacht werden. Nach einer kurzen Einführung in Geschichte und Grundlagen der Osteopathie beschäftigen wir uns mit der osteopathischen Untersuchung des Kiefergelenks. Es werden Zusammenhänge zwischen Kiefer, Hals- und Lendenwirbelsäule, Becken, Beckenboden bzw. den inneren Organen und wie man sie osteopathisch nutzen kann, aufgezeigt. Wir besprechen aber auch die Grenzen der Osteopathie.

3004-01 Andrea Berninger
Mi, 19.00 – 21.30 Uhr, **25. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 24

Entspannungstechniken bei Zähneknirschen

Vorgestellt wird ein Entspannungstraining in Theorie und Praxis, das bei richtiger Anwendung das Knir-

schen, Schmerzen und Fehlbeanspruchungen der Kieferpartie am Tag und bei Nacht reduzieren kann.

3005-01 Jürgen Schäfer
Sa, 09.00 – 15.30 Uhr, **09. Mai, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 56

Entspannungstechniken bei Tinnitus

Dauernde Ohrgeräusche können zu einer schweren Belastung im täglichen Leben werden. Nach Abschluss einer ärztlichen Tinnitus-Behandlung oder wenn eine organische Ursache ausgeschlossen wurde, können verschiedene Entspannungstechniken bei regelmäßiger Anwendung eine Linderung verschaffen.

Zunächst werden die Ursachen für einen Tinnitus und anschließend die Wirkweise der Entspannungstechniken erläutert.

3006-01 Jürgen Schäfer
Sa, 09.00 – 15.30 Uhr, **07. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 56

Lachyoga

Theorie und Praxis des Humors

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

3015-01 Florentina Ionescu
So, 10.00 – 14.30 Uhr, **10. Mai, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 42

Hand- und Fingerspiele

Hände und Gehirn beweglich halten

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

3020-01 Eva Fuchs
Sa, 12.30 – 15.30 Uhr, **13. Juni, 1x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 28

Erholsamer Schlaf

Schlaffördernde Ernährung, Bewegung und Entspannung

Erfahren Sie, wie Sie Ihren Schlaf fördern können. Im Mittelpunkt des Workshops stehen drei Themenbereiche: Bewegungsabfolgen für besseren Schlaf, eine Entspannungstechnik (einfache Meditation) und Informationen zu Lebensmitteln, die den Schlaf beeinflussen. Zudem erhalten Sie praktische Tipps, wie Sie Ihr Schlafgleichgewicht weiter fördern können. Alle Übungen und Empfehlungen sind leicht zu Hause umsetzbar.

3025-01 Sabine Berger
Sa, 14.00 – 17.00 Uhr, **11. Apr., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 28

Die Wechseljahre: Ein neuer Lebensabschnitt

Frauen erleben diesen Lebensabschnitt sehr unterschiedlich. Im Workshop erhalten Sie grundlegende Informationen über die verschiedenen Phasen der Wechseljahre, typische körperliche Veränderungen und mögliche Begleiterscheinungen. Sie lernen, wie Sie Symptome auf natürliche Weise durch angepasste Ernährung und Bewegung lindern und Folgeerkrankungen vorbeugen können. Wir befassen uns einerseits mit den Grenzen dieser Methoden, tauschen uns aber vor allem über die positiven Aspekte dieser Veränderungen aus. Ideal für alle, die gut vorbereitet in diesen neuen Lebensabschnitt starten möchten.

3030-01  Dr. Elena Vieten
Sa, 14.00 – 17.00 Uhr, **09. Mai, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 28

Ayurveda

Ayurveda heißt übersetzt „Wissen vom Leben“ und ist die traditionelle Medizin aus Indien. Dahinter verbirgt sich ein jahrtausendealtes System der Gesundheitspflege und der Behandlung von Krankheiten, mit dem Ziel, möglichst lange gesund leben zu können. Der Schwerpunkt liegt dabei auf Anpassungen des Lebensstils durch Ernährung und Bewegung in Kombination mit Massagen und Pflanzenheilkunde.

Ayurveda für den Einstieg

Vorgestellt wird der spezielle Ansatz des Ayurvedas und eine Einführung in das ayurvedische Menschenbild. Sie erhalten neue Impulse, wie Sie Ihre persönliche Gesundheitsroutine bewusster gestalten können. Thematisiert werden vor allem auf die Bereiche Ernährung, Bewegung, Massage, soziale Beziehungen, Entspannung und Meditation.

3070-01 Barbara Barres
Sa, 14.00 – 17.00 Uhr, **25. Apr., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 28

Mit Ayurveda durch den Frühling und den Sommer

Frühjahresmüdigkeit vertreiben, frische Kraft schöpfen – Lernen Sie wertvolle Ayurveda-Routinen kennen, die traditionell den Regenerationsprozess im Frühling unterstützen sollen. Und nicht nur das: Wir beschäftigen uns mit den Hintergründen von Ayurveda und was davon wissenschaftlich gestützt ist. Dabei kommt auch der Nutzen von heimischen Heilpflanzen nicht zu kurz.

Online

3072-01 Juliane Huth
Di, 19.00 – 21.00 Uhr, **10. März, 1x**
Online; € 19

Bildungsurlaub

In Bewegung kommen

Smart bewegen, gesund essen: Lebenslust statt Leistungstief

Bewegung und Ernährung sind entscheidend für die körperliche Gesundheit und können helfen, Stress besser zu bewältigen. Beide kommen aber oft zu kurz. Dieser Bildungsurlaub motiviert zur Veränderung, vermittelt verschiedene Sport- und Trainingsmöglichkeiten sowie Tipps, wie Sie Bewegung in Ihren Alltag integrieren können. Thematisiert werden:

- Bedeutung von Bewegung für Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit
- Grundlagen der Bewegung und gesunden Ernährung
- Motivation erlangen und aufrechterhalten
- Einblicke in die Bewegungspraxis: Kräftigung, Laufen, Dehnen, Atmung, Intervalltraining
- Übungen für den (Arbeits-)Alltag, Entwicklung von Routinen.

3101-02 West BU Norman Höll
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **06. Juli – 10. Juli, 5x**
BIKUZ Sporthalle; € 290

Mindful2Work

Stress und dessen Auswirkungen auf die Gesundheit verstehen und entgegenwirken

Mindful2Work ist ein praktisches Training, das darauf abzielt, den Stress im Beruf und darüber hinaus zu reduzieren und mehr Lebensfreude zu gewinnen. Sie erfahren, wie Sie Stresssymptome erkennen und vorbeugen können. Bewegungs- und Yogasequenzen sowie Achtsamkeitsmeditationen unterstützen Sie darin, sich ruhiger und leistungsfähiger zu fühlen.

Inhalte:

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

3103-10 West BU Nicole Zijnen
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **20. Apr. – 24. Apr., 5x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 290

3103-11 Nord BU Nicole Zijnen
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **20. Juli – 24. Juli, 5x**
Nordwestzentrum; € 290

Meditation – Ruhe und Gelassenheit auch in turbulenten Zeiten

Lernen Sie verschiedene Formen der Meditation in Theorie und Praxis kennen: Body Scan, Geh- und Sitz-Meditation, Meditative Körperübungen, Achtsames Essen u.a.. Sie üben, Ihre Aufmerksamkeit bewusst zu steuern und bei sich selbst zu bleiben. Impulsvorträge informieren über die Ursprünge der Meditation und ihre jeweiligen kulturellen Hintergründe. Wissenschaftliche Erkenntnisse zu den Auswirkungen meditativer Praxis werden vermittelt und auf ihre Relevanz für das Privatleben und den Beruf hin reflektiert. Die positiven Wirkungen von Meditation können Sie in vielen praktischen Einheiten durch eigenes Innehalten erfahren. Sie sind eingeladen, Ihre Kraft aufzutanken, Ihren Geist zu klären und eine für Sie und Ihren (Arbeits-)Alltag passende meditative Praxis zu entwickeln oder zu vertiefen.

3105-05 BU Sigrid Huth-Kitlikoglu
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **20. Apr. – 24. Apr., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

3105-06 BU Sigrid Huth-Kitlikoglu
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **13. Juli – 17. Juli, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 290

MBSR-Intensiv – Stressbewältigung durch Achtsamkeit

„Mindfulness Based Stress Reduction“ (MBSR) – Stressbewältigung durch Achtsamkeit, ist eine wissenschaftlich fundierte Methode, die von Dr. Jon Kabat-Zinn entwickelt wurde. MBSR kombiniert Meditation, sanfte Bewegungseinheiten und neueste Erkenntnisse der modernen Stressforschung, um Stress abzubauen, emotionale Stabilität fördern und die Lebensqualität nachhaltig steigern zu können. Die Schulung von Achtsamkeit steht im Mittelpunkt. Angeleitete Meditationen im Sitzen, Gehen und Liegen wechseln sich ab mit einfachen Bewegungsübungen, Kurzvorträgen, Phasen der Selbstreflexion und Gruppengesprächen. Ziel ist es, eigene Stressmuster zu erkennen und heilsame Alternativen entwickeln zu können. Viel Raum zum Üben und Vertiefen der MBSR-Techniken ermöglicht, dass Sie nach dem Kurs die Übungen eigenständig weiterführen können.

3105-08 BU Catherine Hanek
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **24. Aug. – 28. Aug., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 290

Stressbewältigung mit Yoga und Meditation

Sie lernen unterschiedliche Stressmanagementtechniken kennen, die helfen können, die Auswirkungen von Stress zu mildern. Dazu gehören Yoga, Meditation, Entspannungs- und Atemtechniken. Zu jeder Methode erhalten Sie eine theoretische Einführung. Viel Raum zum Üben und Vertiefen ermöglicht den Transfer in Ihren Alltag und das Berufsleben.

Inhalte:

- Yoga als ganzheitliche Gesundheitskonzept
- Einführung in unterschiedliche Yoga-Praxen (Hatha Yoga, Restauratives Yoga, Yin Yoga, Yoga Nidra)
- Atem-, Meditations- und Entspannungsübungen
- Aufmerksamkeit und Bewusstsein
- Stressmodell und Zusammenhänge zwischen Stress und Gesundheit.

3130-01 BU Monica Vuerich
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **13. Juli – 17. Juli, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 290

Yoga und Meditation für eine gesunde Work-Life-Balance

Durch Hatha Yoga und Meditation können Sie Ihre Balance und Widerstandskräfte stärken. Sie üben einfache Yogasequenzen und kurze Meditationen, die sich leicht in den Alltag integrieren lassen.

NEU im Programm

Inhalte:

- Stressfaktoren und deren Auswirkung
- Strategien bei akutem und chronischem Stress
- Wege zu mehr Gelassenheit
- Yoga als ganzheitliches Gesundheits- und Philosophiekonzept
- Hatha Yoga-Techniken: Yoga-Haltungen (Asanas), Atemübungen, Meditation

Materialkosten: €5 für Kopien.

Nicht geeignet für Schwangere.

3135-01 West  Caroline Pauls-Albert
Di – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **07. Apr. – 10. Apr., 4x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 235

3135-02 West  Caroline Pauls-Albert
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **29. Juni – 03. Juli, 5x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 290

3135-04 West  Caroline Pauls-Albert
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **13. Juli – 17. Juli, 5x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 290

In gesunder Balance mit Yoga, Meditation und gezielter Atmung

Entdecken Sie die Kraft des Hatha Yoga und bringen Sie mehr Ruhe, Energie und Ausgeglichenheit in Ihren Alltag. Sanfte Yoga- und Meditationsübungen können helfen, den Körper zu entspannen, das Nervensystem zu beruhigen und den Geist klarer werden zu lassen. Mit einfachen Techniken im Sitzen und Liegen gewinnen Sie Abstand vom Trubel des Berufslebens und schöpfen neue Kraft. Sie lernen, wie Sie auch in stressigen Zeiten gelassen bleiben und Ihre innere Balance finden können. Begleitende Kurzvorträge und der Austausch in der Gruppe unterstützen Sie dabei, das Gelernte besser zu verstehen und in Ihren Alltag zu integrieren.

Voraussetzung: Körperliche Grundfitness und Yoga-grundkenntnisse

3137-01 Nord  Sabine Berger; Frank Beringer
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **06. Juli – 10. Juli, 5x**
Nordwestzentrum; € 290

3137-02 West  Sabine Berger; Frank Beringer
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **03. Aug. – 07. Aug., 5x**
BIKUZ Sporthalle; € 290

Ausgeglichen durch Yoga, Meditation und Ayurveda

Erfahren Sie, wie Yoga und Meditation Ihnen dabei helfen können, den eigenen Bedürfnissen in einem herausfordernden (Berufs-)Alltag Raum zu geben und dadurch psychische wie körperliche Belastungen auszugleichen.

Inhalte:

- Stressfaktoren und deren Auswirkung

- Anatomische Grundlagen und Analyse individueller Ressourcen
- Yoga als ganzheitliches Gesundheits- und Philosophiekonzept
- Yogastile im Vergleich – Hintergründe und Wirksamkeiten
- Meditation und Tiefenentspannung – Potenziale zur Stressreduktion und Nutzen als Schlafhilfe
- Yoga und Ayurveda – Einführung in eine typgerechte Lebens- und Ernährungsweise

Voraussetzung: Körperliche Grundfitness und erste Yogaerfahrung. Nicht geeignet für Schwangere.

3139-01  Eva Paasch
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **06. Juli – 10. Juli, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 290

Ausgeglichen durch Yoga, Meditation und Klang

Yogastile erforschen, Meditation üben, sich vom Klang tragen lassen: Erfahren Sie, wie Yoga und Meditation dabei helfen können, den eigenen Bedürfnissen in einem herausfordernden (Berufs-)Alltag Raum zu geben und dadurch psychische wie körperliche Belastungen auszugleichen.

Inhalte:

- Stressfaktoren und deren Auswirkung
- Anatomische Grundlagen und Analyse individueller Ressourcen
- Yoga als ganzheitliches Gesundheitskonzept
- Yogastile im Vergleich – Hintergründe und Wirksamkeiten
- Meditation und Tiefenentspannung – Potenziale zur Stressreduktion und Nutzen als Schlafhilfe
- Yoga und Klangmeditation – Einführung in die vielfältigen Wirkungen des Klangs

Voraussetzung: Körperliche Grundfitness und erste Yogaerfahrung. Nicht geeignet für Schwangere.

3139-02 Nord  Eva Paasch; Elham Adolph
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **29. Juni – 03. Juli, 5x**
Nordwestzentrum; € 290

Ganzheitliche Gesundheitsförderung durch Yoga

Für Teilzeitbeschäftigte

Gerade Teilzeitbeschäftigte jonglieren häufig zwischen Beruf und privaten Anforderungen (Care-Arbeit, eigene Krankheit, mehrere Jobs). Yoga kann helfen, die Balance in den vielfältigen Anforderungen zu finden, ohne die eigenen Bedürfnisse dabei aus dem Blick zu verlieren. Gönnen Sie sich eine Auszeit und erfahren Sie dabei mehr zu den vielfältigen Unterstützungsmöglichkeiten des Yoga. Sie schärfen dabei Ihre Stresswahrnehmung und lernen, wie sie frühzeitig mit Körperübungen (Asanas),

Atemtechniken (Pranayama), Konzentrations-, Achtsamkeitsübungen und Meditation (Dhyana) gegensteuern können.

Für Teilzeitbeschäftigte mit max. 20 Std./Woche.

3141-01  Dr. Petra Laubach; Barbara Barres
Mo – Do, 09.00 – 14.30 Uhr, **03. Aug. – 06. Aug., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 180

Yoga und Ayurveda

Fit in Beruf und Alltag

Sie erfahren mehr über Stress und dessen Wirkung auf Körper und Geist und lernen Ihre individuellen Stressfaktoren kennen. Entdecken Sie, wie Yoga und ayurvedische Methoden Ihnen helfen können, Stress abzubauen und besser mit herausfordernden Situationen umzugehen.

Inhalte:

- Stressmodell und Zusammenhänge zwischen Stress und Gesundheit
- Yoga und Ayurveda zur Erhaltung von körperlicher und geistiger Gesundheit
- Yoga-, Atem- und Meditationsübungen
- Yoga bei Rücken- und Nackenbeschwerden
- Tipps aus Ayurveda und Yogaphilosophie

Zusatzkosten: Eine Teilnahme ist nur mit Übernachtung und Vollpension in der JH Kloster Höchst möglich. € 104,30 pro Person/Nacht.
Infoblatt bitte anfordern oder herunterladen

3142-01  Susanne Kleidon
Mo, 09.00 – 16.00 Uhr, Di – Do, 09.00 – 16.45 Uhr,
Fr, 09.00 – 13.30 Uhr, **29. Juni – 03. Juli, 5x**
Jugendherberge Kloster Höchst; € 320

Rückenfit und gelassen mit Business Yoga

Ein Methodenkoffer für den (Berufs-)Alltag

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

3143-01 West  Sonja Holzschuh
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **27. Juli – 31. Juli, 5x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 290

Ruhe und Stabilität durch Yoga und Pilates

Prävention und Stressmanagement in der Arbeitswelt

Hektik, Stress, Bewegungsmangel prägen oft den Alltag. Yoga ist eine sehr alte, ganzheitliche Methode, um Körper, Geist und Seele gesund zu halten. Das neuere Pilates fördert das Körperbewusstsein und stärkt gezielt die tiefliegende Muskulatur. Beide Ansätze werden praxisnah vermittelt und wir arbeiten die Unterschiede sowie das Zusammenspiel heraus. Sie lernen alltagstaugliche Atem-, Entspannungs- und Körperübungen kennen und üben und vertiefen diese. Sie erfahren, nehmen bewusst wahr und wir besprechen, wie beide Ansätze Sie beim Umgang mit Stress und zur Bewältigung körperlicher Beschwerden unterstützen kann. Ziel ist, dass Sie Übungen für zwischendurch selbstständig in den (beruflichen) Alltag integrieren können.

3145-01 West  Derya Morgen;
Nicole Kettenring

Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **29. Juni – 03. Juli, 5x**
BIKUZ Sporthalle; € 290

Yoga, Achtsamkeit & Natur Stressreduktion und Resilienz durch Bewegung und Natur

Lernen Sie, durch Yoga, Achtsamkeit und Waldbaden Ihre Balance zu stärken und Widerstandskräfte zu fördern.

Inhalte:

- Eigene Stressmuster erkennen und verstehen
- Strategien der Achtsamkeit und Selbstfürsorge im (Berufs-)Alltag anwenden
- Bewegungs- und Atemübungen zur Stressregulation eigenständig umsetzen
- Die Wirkung von Naturerfahrung und somatischer Arbeit auf die Gesundheit reflektieren
- Kenntnisse über gesellschaftliche Ursachen von Stress erweitern
- Resilienzfaktoren stärken und persönliche Ressourcen aktivieren

Die Einheiten im Freien finden im Niddapark statt.

3147-01 Nord  Rebecca Wies
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **13. Juli – 17. Juli, 5x**
Nordwestzentrum; € 290

Tai Chi und Qigong Fit in Beruf und Alltag

Sie lernen die vielfältigen Seiten des Tai Chi und Qigong kennen. Diese aus China stammenden Bewegungskünste zeichnen sich durch langsam und bewusst ausgeführte Übungen aus. In der

Kombination von Teilen der Tai Chi „Form“ mit Einzelübungen des Qigong können Sie die Atmung gezielt vertiefen, die Muskulatur kräftigen und die Motorik schulen.

Inhalte:

- Tradition und Übungsprinzipien von Tai Chi und Qigong
- Praxiseinheiten: Teile der Tai Chi „Form“ und Qigong-Übungen
- Erkennen und Vorbeugung von Stresssymptomen
- Entwicklung von Gelassenheit im (Berufs-)Alltag unter Nutzung der beiden „Bewegungsschulen“
- Fragen der gesunden Lebensführung

3160-01 West  Dr. phil. Carlos Cobos Schlicht
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **04. Mai – 08. Mai, 5x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 290

3160-05 Nord  Dr. phil. Carlos Cobos Schlicht
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **27. Juli – 31. Juli, 5x**
Nordwestzentrum; € 290

Im ehemaligen Kloster Höchst im Odenwald

Zusatzkosten: Eine Teilnahme ist nur mit Übernachtung und Vollpension in der JH Kloster Höchst möglich. € 104,30 pro Person/Nacht.
Infoblatt bitte anfordern oder herunterladen

3160-10  Jobst Flesch
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **08. Juni – 12. Juni, 5x**
Jugendherberge Kloster Höchst; € 320

Qigong, Entspannung, Beweglichkeit

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

3170-01 West  Dr. phil. Carlos Cobos Schlicht
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **06. Juli – 10. Juli, 5x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 290

Entspannung und Bewegung

Autogenes Training, Jogging, Walking, Fantasiereisen

Überlastung, Zeitnot oder Leistungsdruck? Verschiedene Bewegungsformen und Entspannungstechniken können helfen, Körper, Gedanken und Gefühle

positiv zu beeinflussen, Stress und Anspannung abzubauen und Konflikte besser zu bewältigen.

Inhalte:

- Was ist Stress und wie wirkt es sich auf Körper und Psyche aus?
- Einführung in verschiedene Entspannungstechniken: Autogenes Training, Blitzentspannung, Muskelentspannung, Akupressur
- Atem- und Körperwahrnehmungsübungen
- Einführung in die Gehmeditation und Fantasiereisen
- Walking und Jogging in Theorie und Praxis

Zusatzkosten: Eine Teilnahme ist nur mit Übernachtung und Vollpension in der JH Kloster Höchst möglich. € 104,30 pro Person/Nacht.
Infoblatt bitte anfordern oder herunterladen

3175-01  Jürgen Schäfer
Mo + Mi, 09.00 – 16.00 Uhr,
Di + Do, 09.00 – 16.45 Uhr, Fr, 09.00 – 13.45 Uhr,
27. Juli – 31. Juli, 5x
Jugendherberge Kloster Höchst; € 320

Starker Rücken im Beruf – Innere Kraft und Haltung

Dieser Bildungsurlaub soll Ihnen Impulse geben, um nachhaltig zu einer rückengesunden und ausgeglichenen Lebensführung zu finden. Sie identifizieren Fehlbelastungen, schulen Ihr Körperbewusstsein und lernen Strategien kennen, mit denen Sie Ihr körperliches Wohlbefinden im (Berufs-)Alltag steigern können.

Inhalte:

- Grundlagen und Folgen von Bewegungsarmut
- Gesellschaftliche Potenziale von Rückengesundheit
- Stresssymptome erkennen und vorbeugen
- Methoden zur Haltungsschulung und Kräftigung der Rumpfmuskulatur
- Verringerung von Stressreaktionen
- Ergonomische Arbeitsplatzgestaltung
- Entspannungsmethoden

3185-01  Amalia Boutrid
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **23. Feb. – 27. Feb., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 290

3185-02  Amalia Boutrid
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **18. Mai – 22. Mai, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 290

3185-03  Amalia Boutrid
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **29. Juni – 03. Juli, 5x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 290

NEU im
Programm

Ernährung, Essen, Trinken

Das 1x1 der gesunden Ernährung

Was macht eine gesunde Ernährung wirklich aus? Kompakt, praxisnah und leicht verständlich lernen Sie die Basics, um gesunde von weniger gesunden Lebensmitteln zu unterscheiden. Praktische Tipps und leckere Rezeptideen unterstützen Sie dabei, das erlernte Wissen direkt im Alltag umzusetzen.

3205-01 Anita Ukaj
So, 14.00 – 17.00 Uhr, **26. Apr., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 29

Ernährungstipps für Frauen ab 40

Viele Frauen im mittleren Alter machen die Beobachtung, dass sie schneller zu- und schwerer abnehmen. Die Ursache liegt oft in körperlichen und hormonellen Veränderungsprozessen. Erfahren Sie mehr über den physiologischen Wandel in Ihrem Körper, beschäftigen Sie sich mit den regulativen Möglichkeiten durch die Ernährung, berechnen Sie Ihren veränderten Kalorienbedarf. Praxisnahe Ernährungstipps rund um die Menopause helfen Ihnen bei der Umsetzung im Alltag.

3207-01  Dr. Elena Vieten
Sa, 14.00 – 17.00 Uhr, **11. Apr., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 29

Mood Food

Essen für gute Laune und einen klaren Kopf

Erfahren Sie kompakt und praxisnah, wie die Ernährung Ihre Stimmung, Konzentration und Stressbewältigung beeinflusst. Sie lernen die Verbindung zwischen Darm und Gehirn kennen, entdecken wichtige Nährstoffe für mentale Stärke und erhalten praktische Tipps für alltagstaugliche Ernährungsroutinen.

3209-01 Florentine Budde
So, 13.00 – 17.00 Uhr, **22. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 38

Stark durch die richtige Ernährung

Ernährungsimpulse und Krafttraining

Ob Muskelaufbau, Kraft oder stabile Knochen – die Basis bildet ein Zusammenspiel zwischen gezielter Ernährung und effektivem Krafttraining. Sie lernen die wichtigsten Nährstoffe kennen, berechnen Ihren individuellen Kalorienbedarf und erfahren, wie die Ernährung den

Muskelaufbau unterstützt und die Knochen stärkt. Praktische Trainingsimpulse ergänzen das verständlich aufbereitete Hintergrundwissen und sorgen für eine spannende Mischung aus Theorie und Praxis – direkt anwendbar im Alltag.

Bitte mitbringen: Sportkleidung sowie ein (Hand-) Tuch zum Abdecken der Matte.

3213-01 Ruben Starziczny
Sa, 13.00 – 17.00 Uhr, **07. Feb., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 38

Einführung in die vegane Sporternährung

Immer mehr Profi-Sportler:innen berichten von positiven Trainingseffekten durch pflanzliche Ernährung. Meist haben die Profis jedoch Fachkräfte an ihrer Seite, die ihnen ausgewogene Ernährungspläne erstellen und sie fachlich begleiten. Ohne Konzept und Hintergrundwissen kann eine vegane Ernährungsweise im Sport auch negative Auswirkungen haben. In diesem Workshop erhalten Sie einen Überblick darüber, was bei veganer Ernährung von Hobbysportler:innen zu beachten ist und erarbeiten eine auf Sie individuell angepasste Ernährungsstrategie. Basierend auf den erlernten Inhalten kann die vegane Ernährung in den aktiven Alltag integriert werden. Dieses Angebot ersetzt keine Ernährungsberatung.

3213-02 Anne Mayer
Sa, 10.00 – 15.00 Uhr, **28. Feb., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 42

„Ich nehme ab“: Schritt für Schritt zum Wohlfühlgewicht

Orientiert am Programm der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V.

Langfristig abnehmen, sich wohlfühlen und dabei genießen – das ist möglich! In Anlehnung an das DGE-Programm „Ich nehme ab“ lernen Sie, Ihr Ess- und Bewegungsverhalten nachhaltig umzustellen. Und das ganz ohne Verbote oder Verzicht. Jede Woche erwartet Sie ein neues praxisnahes und ermutigendes Thema. In der Kleingruppe tauschen Sie Erfahrungen aus und werden auf Ihrem Weg begleitet. Bringen Sie Ihr Wohlbefinden selbstbestimmt in Schwung!

3222-01 Nord Anita Ukaj
Di, 18.00 – 19.30 Uhr, **10. Feb. – 24. März, 7x**
Nordwestzentrum; € 98 / max. 8 TN

Von Verzicht zu Balance

Warum traditionelle Diäten oft scheitern und wie es anders geht

Sind Sie bereit einen neuen Blickwinkel auf die eigenen Ernährungsgewohnheiten zu gewinnen? Diäten sind oft kurzlebig und zeigen langfristig wenig Erfolg. Wir tauchen tiefer in die wissenschaftlichen Grundlagen ein und enthüllen die Fallstricke, die viele auf dem Weg zu ihrem Wohlfühlgewicht erleben. Im Zentrum steht eine ganzheitliche Perspektive, die weit über den Aspekt des reinen Kalorienzählens hinausgeht. Wir werden verstehen, wie der Körper auf drastische Ernährungsänderungen reagiert und warum es so wichtig ist, einen anderen Ansatz zu wählen. Sie bekommen Werkzeuge und Strategien an die Hand, um den Verzicht hinter sich zu lassen und eine gesunde Balance in Ihre Ernährung zu bringen.

Die Nachbesprechung am 19. Mai findet online statt.

3225-01 Diana Grünler
Di, 19.00 – 20.30 Uhr, Sa, 13.00 – 17.00 Uhr,
25. Apr. + 19. Mai, 2x
VHS Sonnemannstraße; € 52

Fasten: Eine Einführung

Kompakt und informativ erfahren Sie mehr über Ursprung und Entwicklung verschiedener Fasten-Methoden: Vom klassischen Heilfasten bis zum Intervallfasten. Fasten ist eine beliebte und uralte Methode zur Gesunderhaltung und Gewichtsregulation. Viele nutzen Fasten als Einstieg, um die Ernährungsgewohnheiten langfristig zu verbessern. Gleichzeitig bergen einige Methoden auch Risiken. Sie erhalten einen Gesamtüberblick über existierende Fasten-Methoden und praktische Tipps für die Umsetzung. Nutzen Sie den Raum für Austausch, um Ihre Erfahrungen zu teilen und von anderen zu lernen.

3229-01 Björn Liske
Do, 18.00 – 20.00 Uhr, **19. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 19

Abnehmen mit dem Blutzucker-Trick

Heißhunger, Stimmungstiefs, Fressattacken und lästige Fettpölsterchen – Vielen kommt das bekannt vor. Wissenschaftler:innen sehen die Ursache im ständigen Auf und Ab des Blutzuckerspiegels, das durch die „westliche“ Ernährung begünstigt wird. Doch es ist erstaunlich einfach, den Blutzucker im Griff zu behalten. In diesem Kurs lernen Sie, wie eine geschickte Anpassung der Ernährung hilft, den Blutzuckerspiegel stabil zu halten. So können Sie Ihr

NEU im
Programm

NEU im
Programm

NEU im
Programm

Wohlbefinden steigern und gleichzeitig das Risiko für Übergewicht, Typ-2-Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen verringern.

Vortrag

3231-01 Dr. Franz-Werner Dippel
Di, 18.00 – 19.30 Uhr, **28. Apr., 1x**
Online; € 14

Darmflora in Balance

Ernährung und Selbstregulation als Schlüssel zu einem ausgegogenen Mikrobiom

Wer unter Verdauungsbeschwerden leidet, weiß wie belastend die Symptome sein können. Wir widmen uns dem menschlichen Verdauungssystem und besprechen Faktoren, die das Magen-Darm-Gleichgewicht beeinflussen können. Sie erfahren mehr über Therapieansätze und wie sie die Verdauung unterstützen können. Im Mittelpunkt stehen die Potenziale einer darmschonenden, anti-entzündlichen Ernährung sowie Techniken zur Selbstregulation. Anleitungen und Übungen helfen dabei, das Gelernte direkt im Alltag umzusetzen. Der Austausch mit anderen Teilnehmenden ermöglicht es, wertvolle Tipps und Erfahrungen zu teilen. Gemeinsam erarbeiten wir Strategien für mehr Balance und Wohlbefinden im Alltag.

3243-01 Christine Sauer
Sa, 14.00 – 17.00 Uhr, **21. Feb., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 27

NEU im
Programm

Entspannung, Körpererfahrung

Entspannungstechniken

Progressive Muskelentspannung

Progressive Muskelentspannung nach Edmund Jacobson ist eine einfache und wirksame Methode der Selbstentspannung. Durch systematische An- und Entspannung der Muskulatur können Sie positiv auf die eigene Psyche einwirken, Ihre Körperwahrnehmung verbessern und Spannungszustände lösen. Bei den Übungen spannen Sie einzelne Muskelgruppen für etwa 10 Sekunden an und entspannen diese anschließend für etwa 30 Sekunden. Das Ganze wiederholen Sie nacheinander mit verschiedenen Muskelgruppen im ganzen Körper. Durch die Übungen können Sie besser erkennen, in welchen Körperbereichen Sie angespannt sind, um dann rechtzeitig mit einer Muskelentspannung gegenzusteuern.

3300-01 Anke Rocholl
Sa, 10.00 – 15.30 Uhr, **18. Apr., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 47

Autogenes Training

Das Autogene Training ist eine einfach zu erlernende Methode der Selbstentspannung, die auf Autosuggestion basiert. Es umfasst sechs Grundübungen, die in einer festgelegten Reihenfolge mithilfe innerlich gesprochener Formelsätze im Sitzen oder Liegen ausgeführt werden. Regelmäßig durchgeführt, können die Übungen eine dauerhafte innere Ruhe und Gelassenheit bewirken und die Leistungsfähigkeit und Konzentration verbessern.

3310-01 Nord Anke Rocholl
Sa, 10.00 – 15.30 Uhr, **21. Feb., 1x**
Nordwestzentrum; € 47

Aufbau

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

3312-01 Jürgen Schäfer
Di, 20.00 – 21.30 Uhr, **10. Feb. – 21. Apr., 8x**
Praxis Löwengasse 14; € 112

3312-02 Jürgen Schäfer
Di, 20.00 – 21.30 Uhr, **05. Mai – 23. Juni, 8x**
Praxis Löwengasse 14; € 112

Schnelle Entspannung mit Vagusnerv-Übungen

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

3315-01 Dörte Fischer
Sa, 10.00 – 14.15 Uhr, **21. Feb., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 38

3315-02 West Dörte Fischer
Sa, 10.00 – 14.15 Uhr, **09. Mai, 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 38

Tamarkoz – Bewegte Achtsamkeit

Tamarkoz ist eine Methode aus dem Sufismus, bei der man sich selbst durch Konzentration und Meditation besser kennenlernen kann. Durch bewusste Bewegung und angeleitete Entspannung kann die körperliche und geistige Gesundheit gestärkt werden. Die Muskeln werden flexibel und gestärkt, der Geist wird klar und Emotionen werden reguliert. Es entsteht innere Ruhe und die Fähigkeit zu einer tiefen Meditation. Tamarkoz ist leicht zugänglich und erfordert keine speziellen Grundkenntnisse oder körperliche Fitness. Die erlernte Methode kann selbstständig zu Hause oder unterwegs angewendet werden. Bitte bequeme Kleidung tragen.

3316-01 Olivia Wehde
So, 14.00 – 16.00 Uhr, **22. Feb., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 19

3316-02 Olivia Wehde
So, 14.00 – 16.00 Uhr, **31. Mai, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 19

Der Atem und seine ungenutzten Potenziale

Atmen ist mehr als nur Luftholen. Der Atem ist die Quelle unseres Lebens. Wir atmen in jedem Moment unseres Daseins. Oft atmen wir jedoch ungünstig – flach, hastig, stockend – oder halten sogar die Luft an. Hier steht das bewusste Erleben von Atmung im Vordergrund. Es werden grundlegende Atem-

techniken vermittelt und geübt. Sie erhalten Informationen zum Einfluss einer tiefen Atmung auf anatomische und physiologische Vorgänge des Körpers und können die Wirkung auf Körper und Stimmung selbst analysieren und erfahren.

3322-01 Kathrine Cloppenburg
Do, 18.00 – 19.30 Uhr, **05. März – 26. März, 4x**
Online; € 45

Eine Atempause mit dem Erfahrbaren Atem®

Sich eine Atempause gönnen – wie geht das? Im Hamsterrad des Alltags wünschen wir uns eine Atempause. Haben wir dann freie Zeit gehabt, bleibt oft das Gefühl zurück, sie nicht gut genug genutzt zu haben. Nach der Methode des Erfahrbaren Atems® nach Prof. Ilse Middendorf erlernen Sie einfache Spür- und Bewegungsübungen, die Ihre physiologische Atempause unterstützen. Durch diese genussvolle Körperarbeit profitiert das ganze Nervensystem und echte Gelassenheit kann sich einstellen.

3324-01 West Susanne Lauer
So, 10.30 – 12.45 Uhr, **08. März, 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 21

Starre auflösen mit dem Erfahrbaren Atem®

Ganz schleichend kann sich in unserem Alltag Starre einstellen: durch ähnliche Bewegungsmuster, Vermeidungshaltungen bei Schmerzen oder auch Gedanken, die sich ständig wiederholen. Durch die Methode des Erfahrbaren Atems® erlernen Sie einfache Bewegungs- und Wahrnehmungsübungen, um (wieder) ein gesundes Verhältnis zu Ihrem Körper aufzubauen. Sie verbessern den Durchfluss Ihres Atems und können damit Entspannung fördern und Ihr Wohlbefinden steigern.

Bitte zu unseren Entspannungs- und Körpererfahrungskursen mitbringen (je nach Bedarf):

- Handtuch
- Getränk und bei Workshops einen Imbiss
- Etwas zum Überziehen
- Warme rutschfeste Socken



3324-02 West Susanne Lauer
So, 10.30 – 12.45 Uhr, **14. Juni, 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 21

Achtsames Wandern – vom Stress befreit durch die Natur

Beim achtsamen Wandern geht es nicht darum „Strecke zu machen“, sondern die Freude an der Langsamkeit zu entdecken. Wir kommen mehr zur Ruhe und legen den Fokus auf den Moment. Durch verschiedene Atem- und Wahrnehmungsübungen lassen wir unsere Sorgen los und bekommen den Kopf frei.

Bitte mitbringen: Festes Schuhwerk und wetterangepasste Kleidung.

Treffpunkt: Riedbad Bergen Enkheim, Fritz-Schubert-Ring 2, 60388 Frankfurt

3332-01 Corina König-Schön
So, 14.00 – 17.00 Uhr, **21. Juni, 1x**
Treffpunkt: Riedbad Bergen-Enkheim; € 28

Finden Sie Ihre innere Ruhe: Kleine Pausen, große Wirkung

Lernen Sie sanfte, sofort umsetzbare Techniken aus Achtsamkeit, bewusster Atmung und kurzen Meditationseinheiten kennen. Diese können innere Ruhe, besseren Schlaf und die Konzentration fördern.

Damit Sie auch in stressigen Momenten souverän bleiben, Ihre Anspannung reduzieren und Ihre Resilienz stärken können. Schlafen Sie tiefer, wachen Sie erholt auf.

3340-01 West Franziska Meng
Sa, 10.00 – 15.15 Uhr, **18. Apr., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 47

ZenBo Balance®

ZenBo Balance® ist ein ganzheitliches Konzept. Es verbindet Bewegung, Meditation und Entspannung aus verschiedenen Traditionen in einer ausgewogenen Einheit. Die Übungen sind sanft, spielerisch und werden achtsam ausgeführt – sie fördern Konzentration, Körperbewusstsein und innere Ruhe. Yoga-, QiGong- und andere Körperübungen mobilisieren, kräftigen und dehnen, halten den Körper geschmeidig und aktiv. Elemente aus der Zen-Meditation und verschiedener Entspannungsmethoden, z.B. Progressive Muskelentspannung, unterstützen den mentalen Ausgleich. Der Kurs ist für Menschen jeden Alters geeignet, unabhängig von Vorerfahrungen.

3345-01 Claudia Mauelshagen
Mi, 20.00 – 21.15 Uhr, **11. Feb. – 25. März, 7x**
VHS Sonnemannstraße; € 56

3345-02 Claudia Mauelshagen
Mi, 20.00 – 21.15 Uhr, **22. Apr. – 24. Juni, 9x**
VHS Sonnemannstraße; € 72

Auf der Dachterrasse

3345-03 Claudia Mauelshagen
Mi, 18.00 – 19.00 Uhr, **15. Juli – 05. Aug., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 26

Massage

Kalifornische Massage

Die ganzheitliche Kalifornische Massage zeichnet sich durch sanfte Berührungen, fließende Bewegungen und tiefe Entspannung aus. Mit dem Ziel, Spannungen zu lösen, das Immunsystem zu stärken und innere Ruhe zu fördern, hilft sie sowohl Massierenden als auch Massierten, sich tief zu entspannen. Sie erlernen Massagegriffe aus der kalifornischen und klassischen Massage z.B. Streichen, Kneten, Reiben und Klopfen. Sie lernen diese bewusst einzusetzen und auch welche Körperteile mit welchem Druck massiert werden sollten. Das Gelernte wird in Paarübungen trainiert und lässt sich gut im Alltag umsetzen.

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

Anmeldung nur zu zweit möglich.

Mit besonderem Schwerpunkt auf Rücken und Beine

3350-01 Nord Diana Schreiner
Sa, 10.00 – 18.00 Uhr, **28. Feb., 1x**
Nordwestzentrum; € 56

Mit besonderem Schwerpunkt auf Gesicht, Kopf, Füße und Hände

3350-02 Nord Diana Schreiner
Sa, 10.00 – 18.00 Uhr, **18. Apr., 1x**
Nordwestzentrum; € 56

Ganzkörpermassage

3350-03 Nord Diana Schreiner
So, 10.00 – 18.00 Uhr, **14. Juni, 1x**
Nordwestzentrum; € 56

Thai Yoga Massage

Thai Yoga Massage findet bekleidet auf Bodenmatten statt. Es wird kein Öl verwendet. Der sogenannte Gebende bringt den Empfangenden in verschiedene passive Streck- und Dehnpositionen, die dem klassischen Hatha Yoga entnommen sind.

Durch sanfte Berührungen, Akupressur und leichte Dehnung der Muskulatur, kann der Körper von Anspannungen gelöst und die Gelenke mobilisiert werden. Hinzu kommen achtsame Druckpunkt-massagen, die mit den Handballen, Daumen und Ellbogen sowie Knien und Füßen sanft ausgeführt werden. Sie lernen die verschiedenen Hand- und Körpertechniken des Thai Yoga Massage kennen und erhalten für die weitere Praxis zuhause ein Skript über die Inhalte des Tages.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, kleines Kissen, Schreibmaterial

Bitte zu zweit anmelden

3351-01 Sandy Lehmann
So, 10.00 – 17.00 Uhr, **31. Mai, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 45

Selbstmassagen mit Tuina

Aus den fünf Hauptsäulen der Traditionellen Chinesischen Medizin kommend, ist Tuina eine Form der chinesischen Selbstmassage. Sie wird bekleidet im Stehen (oder im Sitzen) ausgeführt und dauert ca. 30 Minuten. Sie dient zur Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens, Aktivierung und Ausgleich des Stoffwechsels und Stärkung des körpereigenen Immunsystems. Zur sanften Aktivierung aller Gelenke wird zuerst eine Qigong- bzw. eine Tai Chi-Aufwärm-Sequenz angewandt. Danach lernen Sie die Basis-Grifftechniken der Tuina kennen, die harmonisierend, ausgleichend und beruhigend wirken. Die erlernten Techniken basieren auf einem detaillierten Skript. Auszüge davon erhalten Sie für Ihre weitere Praxis am Ende des Workshops.

3355-01 Werner Freystätter
Sa, 10.00 – 13.00 Uhr, **14. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 29

Meditation und Achtsamkeit

Meditationstechniken heute

Wege zu Gelassenheit, Stille und Konzentration

Sie lernen unterschiedliche Meditationstechniken kennen und erhalten Einblick in aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse über Meditation und ihre Wirkungsweise.

Wir praktizieren:

- Achtsamkeitsmeditation
- Meditation mit Affirmationen
- Metta Meditation
- körperbezogene Meditation
- Gegenstands- / Lichtmeditation

• Entspannungsmeditation

Kein stundenlanges Verharren in unbequemer Position – Sie finden Ihre persönliche Meditationshaltung, ob sitzend auf dem Stuhl oder Boden, im Liegen oder in Bewegung. Die Meditationen haben ihre Wurzeln im Buddhismus, Yoga und anderen Traditionen und sind auf die Bedürfnisse des modernen Menschen ausgerichtet. Am Ende werden Sie in der Lage sein, Ihre persönliche Meditationsform zu wählen.

3360-02 West Petra Heller
Do, 19.15 – 20.15 Uhr, **19. Feb. – 26. März, 6x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 39

3360-04 Corinna Koch
So, 10.00 – 14.30 Uhr, **15. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 27

3360-06 West Petra Heller
Sa, 14.00 – 17.15 Uhr, **18. Apr., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 24

3360-08 Corinna Koch
So, 10.00 – 14.30 Uhr, **21. Juni, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 27

Acem-Meditation

Gemeinsam meditieren in der Gruppe

Ein Angebot für alle, die die Acem-Meditation erlernt haben.

In der Gruppe zu meditieren gibt vielen Menschen ein intensiveres Erleben der Meditation und neue Impulse für die Meditation zu Hause. Bei den Treffen meditieren wir gemeinsam und sprechen über die Erfahrungen und Hemmnisse in der eigenen Meditationspraxis. Außerdem werden Themen der Acem-Meditationspsychologie erörtert und neue Kenntnisse aus der Meditationsforschung vermittelt

3363-01 Rita Herzenstiel-Cézanne
Di, 19.00 – 21.00 Uhr, **15. Feb., 17. März, 21. Apr., 19. Mai, 16. Juni, 21. Juli + 18. Aug., 7x**
VHS Sonnemannstraße; € 20

3363-02 Rita Herzenstiel-Cézanne
So, 10.30 – 13.30 Uhr, **01. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 15

Zen Meditation

Zen ist eine Lebens- und Geisteshaltung auf folgenden Grundlagen:

- Üben der Aufmerksamkeit
- Den Geist beruhigen
- Konzentriertes Handeln
- Nichts erreichen wollen
- Unabhängig sein von allem

Leben heißt, da zu sein, den Weg zu gehen, der im Augenblick vor uns liegt.

Die Übung findet in einem dafür eingerichteten Raum statt, dem Dojo.

Die Haltung: Wir sitzen auf einem Kissen.

Der Alltag als Übungsfeld: In der Konzentration auf den Alltag steht die Aktivität, die man gerade in diesem Augenblick ausübt, im Zentrum. Es geht um eine möglichst vollkommene Hinwendung an das, was man tut, ohne sich dabei von irgendwelchen Gedanken ablenken zu lassen.

3369-01 Barbara Beste
Do, 19.00 – 20.15 Uhr, **09. Apr. – 30. Apr., 4x**
Zen Dojo Frankfurt e.V.; € 38

3369-02 Barbara Beste
Do, 19.00 – 20.15 Uhr, **11. Juni – 02. Juli, 4x**
Zen Dojo Frankfurt e.V.; € 38

Achtsamkeit mit MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction)

Achtsamkeit ist das bewertungsfreie, ruhige und gelassene Wahrnehmen von allem, was um und in uns auftaucht. Es kann helfen, Blockaden zu überwinden, Stress abzubauen und besser mit Ängsten und Schmerzen umzugehen. Das Achtsamkeitstraining MBSR wurde von Dr. Jon Kabat-Zinn entwickelt. Seine gesundheitsfördernde, stressreduzierende und die Lebensqualität steigernde Wirkung ist durch zahlreiche Studien bestätigt. Unsere Achtsamkeitskurse mit MBSR sind an das klassische 8-wöchige MBSR-Programm angelehnt und beinhalten Körperübungen, Body-Scan und Sitzmeditationen. Die Kurse werden von zertifizierten MBSR-Lehrenden durchgeführt.

Einführung in die „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ nach Kabat-Zinn

Sie erhalten eine Einführung in die Methode des MBSR und erlernen Übungen, die Sie selbstständig anwenden können. Dazu gehören Achtsamkeitsübungen sowie Meditationen im Sitzen und Liegen. Immer geht es darum, den Körper zu erspüren und Atmung und Gedankenfluss zu beobachten.

3370-01 Nord Winfried Kümmel
So, 10.00 – 16.30 Uhr, **22. März, 1x**
Nordwestzentrum; € 48

Resilienz durch Achtsamkeit und Meditation unterstützen

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

3370-04 Winfried Kümmel

So, 10.00 – 16.30 Uhr, **08. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 48

Meditation: Fürsorge und Mitgefühl für sich selbst tragen

Unser Leben ist geprägt von unzähligen Aufgaben, Pflichten und Tätigkeiten. Diese erfordern von uns ein hohes Maß an physischer und psychischer Energie. Nicht immer gelingt eine gute Balance zwischen den Herausforderungen und Fürsorge und Mitgefühl für uns selbst. Achtsamkeit, Selbstfürsorge und Selbstmitgefühl können jedoch unser Verhältnis zu anderen Menschen und den Dingen des Alltags verändern, so dass wir die Herausforderungen des Lebens leichter bewältigen.

In diesem Kurs lernen und erfahren Sie Strategien die helfen können, inmitten eines gefüllten Alltags sich selbst nicht zu verlieren. Übungen aus dem MBSR-Achtsamkeits- und Mitgefühlstraining unterstützen diesen Prozess. Kleinere Theorieinputs und Austausch in der Gruppe vertiefen die Erfahrungen.

3370-06 Nord Winfried Kümmel

Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **13. Juni, 1x**
Nordwestzentrum; € 48

MBSR light: Stressreduktion durch Achtsamkeit

Mit den Methoden des MBSR können Sie Stress und Burnout vorbeugen und Wohlbefinden und Gesundheit fördern.

Kern des Programms bilden meditative Übungen, sanfte Körperarbeit aus dem Yoga, Reflexionen in der Gruppe, Kommunikationsübungen und kurze Theorie-Einheiten. Tägliches und eigenverantwortliches Üben zwischen den Kurseinheiten ist wesentliches Element für den Kurserfolg.

Im Vergleich zu einem klassischen MBSR-Kurs sind die Kurstermine eine Stunde kürzer und Ihre tägliche Übungspraxis daheim etwa halbiert.

3370-08 Frank Cibulski

Mo, 19.00 – 20.30 Uhr, **13. Juli – 31. Aug., 8x**
VHS Sonnemannstraße; € 80

Early Bird Meditation

Morgens sich gleich etwas Gutes tun – mit sanften und achtsamen Bewegungen. Jeder Termin hat ein bestimmtes Thema. Achtsamkeit und die eigene Mitte erspüren stehen immer im Mittelpunkt. Sie benötigen eine Sitzgelegenheit, eine Matte oder Decke, ein Kissen und vielleicht etwas gegen das Auskühlen bei Übungen im ruhigen Liegen.

3372-06 Frank Cibulski

Di, 06.30 – 07.00 Uhr, **16. Juni – 04. Aug., 8x**
Online; € 27

Good Night Meditation

Abends runterkommen und Ruhe einladen. Beginnend mit sanften Bewegungen und abschließend mit einer geführten Meditation im Sitzen oder Liegen. Jeder Termin hat ein bestimmtes Thema. Achtsamkeit und die eigene Mitte erspüren stehen immer im Mittelpunkt. Sie benötigen eine Sitzgelegenheit, eine Matte oder Decke, ein Kissen und vielleicht etwas gegen das Auskühlen bei Übungen im ruhigen Liegen.

3373-04 Frank Cibulski

Mo, 20.30 – 21.30 Uhr, **02. März – 27. Apr., 8x**
Online; € 53

Trommelmeditation und Klangwirkung Rhythmus und innere Balance

Klang und Rhythmus haben nachweislich Einfluss auf Gehirnaktivität, Entspannung und Konzentration. In diesem Workshop erfahren Sie, wie Trommelrhythmen in unterschiedlichen Kulturen für innere Einkehr genutzt wurden und welche wissenschaftlichen Erkenntnisse heute ihre Wirkung auf Körper und Geist erklären.

Günter Bozem, Weltmusiker, Schlagzeuger und Percussionist, vermittelt Hintergrundwissen zur Trommelpraxis indigener Völker und verbindet dieses mit aktuellen Studien aus Musik- und Neurowissenschaft. In einer 30-minütigen gemeinsamen Trommelmeditation können Sie die wohltuende Wirkung der Klänge erleben und Impulse für mehr Ausgeglichenheit in Alltag und Beruf mitnehmen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

3374-02 Günter Bozem

Fr, 19.30 – 21.30 Uhr, **27. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 16

Stärken Sie Ihre Präsenz und Achtsamkeit mit allen Sinnen**Ein Workshop zur Stärkung von Präsenz und Achtsamkeit**

Hören, Riechen, Schmecken, Sehen und Tasten: Unsere fünf Sinne stehen im Zentrum dieses Workshops. Eine Einführung in das Thema bringt uns ihre jeweilige Bedeutung näher. Mithilfe verschiedener Meditationspraktiken und Achtsamkeitsübungen lernen wir unsere Wahrnehmung über die verschiedenen Sinne zu schärfen und zu nutzen. Langfristig helfen die Übungen, Achtsamkeit und Präsenz im eigenen Leben zu kultivieren. Egal, ob Sie bereits Erfahrung mit Meditation haben oder gerade erst Ihre Reise zur Achtsamkeit beginnen, dieser Kurs bietet eine einladende und

NEU im Programm

NEU im Programm

NEU im Programm

unterstützende Umgebung, um Ihre Praxis zu vertiefen und neue Einsichten zu gewinnen.

3374-06 West Melanie Bianca Kropp

So, 10.00 – 13.00 Uhr, **31. Mai, 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 24

Meditierend die Sterne begrüßen Ein Abend auf der Dachterrasse der VHS

Die Sonne strebt dem Horizont entgegen, der Tag geht in den Abend über. Geführte Meditationen in Ruhe und Bewegung, die auch die Begegnung mit den Elementen thematisieren, begleiten diesen Übergang. Ein besonderes Erlebnis unter freiem Himmel und im Kontakt mit der Stadt, und doch ganz bei sich an einem zurückgezogenen Ort. Sollte das Wetter nicht mitspielen, steht ein Raum zur Verfügung.

Bitte mitbringen: Kissen, Decke, Matte, Sonnenschutz nach Bedarf.

3377-08 Frank Cibulski

Di, 19.30 – 21.00 Uhr, **18. Aug., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 11

3377-09 Frank Cibulski

Mi, 20.00 – 21.30 Uhr, **08. Juli, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 11

Körpererfahrung**Feldenkrais®****Bewegliche Hüften, starke Knie und Füße**

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

3401-01 Christina Mundt-Beisel

Sa, 10.00 – 15.45 Uhr, **30. Mai, 1x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 49

Bewusstheit durch Bewegung

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

Verspannungen zu lösen, Ihre Beweglichkeit zu fördern und Ihr Körperbewusstsein zu stärken.

3401-02 West Barbara Albers
Di, 18.15 – 19.15 Uhr, **10. Feb. – 24. März, 6x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 45

3401-03 West Barbara Albers
Di, 18.15 – 19.15 Uhr, **14. Apr. – 23. Juni, 10x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 75

Bewusster bewegen, stressfreier leben – mit Alexander-Technik

Kennen Sie Verspannungen, innere Unruhe, schlechte Haltung, das Gefühl ständig „unter Strom“ zu stehen? Ohne es zu merken, greifen wir zu unbewussten Bewegungsmustern: Wir ziehen die Schultern hoch, halten die Luft an oder pressen den Kiefer zusammen. Mit der Alexander-Technik lernen Sie, diese Gewohnheiten frühzeitig wahrzunehmen und konstruktiv zu verändern. Sie entwickeln ein feines Gespür für Ihren Körper und entdecken, wie Sie mit mehr Leichtigkeit und Klarheit auf äußere Anforderungen reagieren können – in alltäglichen Bewegungen und Ihren Alltagsaufgaben. Sie erfahren wie Haltung und Nervensystem zusammenwirken, wie Sie ungünstige Gewohnheiten erkennen und verändern. Ziel ist nicht „mehr tun“, sondern natürlich „weniger tun“.

3410-01 West Gabriele Breuninger
Sa, 10.00 – 15.30 Uhr, **21. März, 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 27

Qigong zum Kennenlernen

In sanften, fließenden Bewegungen nehmen Sie Ihren Körper bewusster wahr, lösen Spannungen und schöpfen neue Energie. Sie üben grundlegende Haltungen und Bewegungsformen, die Körper und Geist in Einklang bringen.

Zwischendurch geben kurze, theoretische Impulse – etwa zum Yin-Yang-Prinzip oder zur Bedeutung einer gesunden Körperhaltung – wertvolles Hintergrundwissen und vertiefen Ihr Verständnis.

Der Fokus liegt jedoch klar auf der praktischen Erfahrung: ruhig, achtsam und alltagstauglich. Sie schenken sich Zeit für sich selbst und finden einen ersten, persönlichen Zugang zur Welt des Qigong. Am Ende nehmen Sie eine leicht umsetzbare Übungssequenz mit nach Hause, die sich mühelos in Ihren Alltag integrieren lässt.

3420-01 Nord Fabian Felsch
Sa, 11.00 – 15.00 Uhr, **11. Apr., 1x**
Nordwestzentrum; € 38

3420-02 Fabian Felsch
Sa, 11.00 – 15.00 Uhr, **27. Juni, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 38

Qigong: Die acht Gesundheitsübungen

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

3421-01 Nord Rainer Zabolitzki
Di, 18.00 – 19.30 Uhr, **10. Feb. – 19. Mai, 11x**
Nordwestzentrum; € 106

3421-02 Nord Rainer Zabolitzki
Di, 18.00 – 19.30 Uhr, **02. Juni – 25. Aug., 12x**
Nordwestzentrum; € 115

Qigong: Die fünf Elemente

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

3422-01 Nikolai Bosselmann
Di, 19.45 – 21.15 Uhr, **10. Feb. – 16. Juni, 16x**
VHS Sonnemannstraße; € 154

3422-02 West Nikolai Bosselmann
Mi, 19.10 – 20.40 Uhr, **11. Feb. – 17. Juni, 17x**
BIKUZ Sporthalle; € 163

Qigong: Die fünfzehn Ausdrucksformen

Diese harmonischen Bewegungsabläufe und Körperhaltungen können stressbedingte Blockaden und Fehlhaltungen lösen und chronischen Krankheiten vorbeugen. Charakteristisch ist die Verwendung von Vorstellungsbildern aus der Natur, wie Wolken und Berge, aus dem Tierreich, wie Kranich und Drache, und aus der Welt der Symbole, wie der Kreis. Es werden leicht nachvollziehbare Bewegungsmuster und Schrittkombinationen erlernt, die bei regelmäßiger Übung das Wohlbefinden und die Bewegungskoor-

dination fördern können. Eine entsprechende Atemführung unterstützt den Prozess.

3423-01 Ost Philip Stanley
Di, 10.00 – 11.30 Uhr, **03. Feb. – 24. März, 8x**
Kath. Kirchengemeinde Heilig Kreuz; € 77

3423-02 Ost Philip Stanley
Di, 10.00 – 11.30 Uhr, **14. Apr. – 23. Juni, 10x**
Kath. Kirchengemeinde Heilig Kreuz; € 96

Qigong für einen entspannten Nacken- und Schulterbereich

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

3425-01 West Dr. phil. Carlos Cobos Schlicht
Sa, 10.00 – 15.15 Uhr, **13. Juni, 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 47

IDOGO®-Qigong

Das IDOGO®-Übungssystem wurde von Meister Ping Liong Tjoa als moderne Weiterentwicklung traditioneller Qigong-Prinzipien konzipiert. Grundlage der Methode ist ein speziell geformter Holzstab mit abgerundeten Enden, der zwischen den Handflächen geführt wird. Sie lernen fließenden Bewegungsabläufe kennen, die die Beweglichkeit der Armgelenke fördern, die Koordination verbessern und eine aufrechte Körperhaltung unterstützen. Rotationsübungen wirken mobilisierend auf die Brustwirbelsäule und erleichtern die Atemdynamik. Die Übungen werden im Stehen ausgeführt; unterschiedliche Standpositionen schulen Gleichgewicht und Stabilität. IDOGO®-Stäbe werden für den Kurs kostenfrei zur Verfügung gestellt.

3426-01 Anja Schneider
Mo, 18.30 – 19.30 Uhr, **09. Feb. – 01. Juni, 14x**
Selbsthilfe- und Nachbarschaftszentrum Ostend e.V.; € 90

Tai Chi

Tai Chi kommt aus dem Taoismus und bedeutet „Meditation in der Bewegung“. Durch langsame, fließende Bewegungsabläufe im Stehen soll der Körper beweglich und durchlässig gemacht werden. Traditionelles Ziel ist es, die Lebensenergie Chi ungehindert im ganzen Körper fließen zu lassen und

NEU im
Programm

so zu mehr Vitalität, Ruhe und Ausgeglichenheit zu finden. Beim Üben der Bewegungsabläufe lernen Sie Atem, Körper und Geist in Einklang zu bringen. Die Übungen sind in jedem Alter und in jeder körperlichen Verfassung erlernbar.

3430-01 Franz Konter

Do, 18.30 – 20.00 Uhr, **05. Feb. – 25. Juni, 17x**
VHS Sonnemannstraße; € 163

3430-02 Nord Rainer Zabolitzki

Di, 19.30 – 21.00 Uhr, **10. Feb. – 19. Mai, 11x**
Nordwestzentrum; € 106

3430-03 Rainer Zabolitzki

Do, 20.00 – 21.30 Uhr, **12. Feb. – 23. Apr., 8x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 77

3430-04 Süd Wahjudin Wangsadinata

Mo, 18.00 – 19.30 Uhr, **02. März – 11. Mai, 9x**
Riedhofschule; € 101

3430-05 Rainer Zabolitzki

Do, 20.00 – 21.30 Uhr, **07. Mai – 27. Aug., 9x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 86

3430-06 Nord Rainer Zabolitzki

Di, 19.30 – 21.00 Uhr, **02. Juni – 25. Aug., 12x**
Nordwestzentrum; € 115

Aufbau

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

3432-01 Franz Konter

Do, 20.00 – 21.30 Uhr, **05. Feb. – 25. Juni, 17x**
VHS Sonnemannstraße; € 163

3432-02 Anja Schneider

Mo, 20.00 – 21.30 Uhr, **09. Feb. – 01. Juni, 14x**
Selbsthilfe- und Nachbarschaftszentrum Ostend e.V.; € 134

Auf der Dachterrasse

Tai Chi über den Dächern des Ostends: Geübt werden die sanften Bewegungsabläufe auf der Dachterrasse unserer VHS. Mit viel Bewegungsfreiheit, frischer Luft und Sonnenenergie lernen Sie, Atem, Körper und Geist in Einklang zu bringen.

Bitte mitbringen: Sonnenschutz, etwas zum Überziehen.

Bei schlechtem Wetter wird die Stunde in Absprache mit der Kursleitung nachgeholt.

3433-01 Anja Schneider

Mo, 19.00 – 20.00 Uhr, **06. Juli – 03. Aug., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 32

Meditative Bewegung mit Tai Chi

An diesem Wochenende im ehemaligen Kloster Höchst bekommen Sie einen wohltuenden Eindruck vom Tai Chi. Wir beschäftigen uns mit einem kleinen Ausschnitt aus dem Yangstil Tai Chi. Die Übungen sind sehr einfach und haben durch ihre langsame Ausführung einen angenehm meditativen Charakter. Sie können am letzten Tag alle Übungen mit dem Handy aufnehmen, um sie auch zu Hause durchzuführen.

Zusatzkosten: Eine Teilnahme ist nur mit Übernachtung und Vollpension in der JH Kloster Höchst möglich. € 104,30 pro Person/Nacht.

Infoblatt bitte anfordern oder herunterladen

3435-01 Jobst Flesch

Fr, 19.00 – 21.15 Uhr, Sa, 09.30 – 17.30 Uhr,
So, 09.30 – 12.30 Uhr, **22. Mai – 24. Mai, 3x**
Jugendherberge Kloster Höchst; € 110

Lu Jong – Tibetisches Körpertraining

Lu Jong (sog. tibetisches Heilyoga) nach Tulku Lobsang ist eine Bewegungslehre aus Tibet und hat seinen Ursprung in dem Wissen um die wechselseitige Abhängigkeit von Natur, Geist, Atmung und Körper. Lu bedeutet Körper und Jong bedeutet Training. Die fließenden und ruhigen Bewegungen nach Tulku Lobsang sind leicht zu erlernen und werden im Sitzen und im Stehen ausgeführt. Sie dienen dem Ausgleich der Körperenergien, können vorhandene Blockaden lösen und, regelmäßig ausgeführt, dazu

verhelfen Körper und Geist in Einklang zu bringen. Lu Jong ist für alle Altersgruppen geeignet, unabhängig von den eigenen körperlichen Möglichkeiten. Auch für Menschen mit einem etwas unflexibleren Körper ist es möglich, diese Körper- und rhythmischen Atemübungen auszuführen.

Die fünf Grundübungen der fünf Elemente

Sie erlernen die fünf Grundübungen des Lu Jong. Diese dienen dem Ausgleich der Körperenergien, balancieren die Elemente Raum, Erde, Wind, Feuer und Wasser und bringen damit, regelmäßig ausgeführt, Körper und Geist in Einklang.

3450-01 Eva Fuchs

So, 13.00 – 17.00 Uhr, **08. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 38

3450-02 Eva Fuchs

Mi, 17.30 – 19.00 Uhr, **01. Juli – 29. Juli, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 56

Die komplette Übungsreihe

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

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

3451-01 Eva Fuchs

Mi, 17.00 – 18.15 Uhr, **15. Apr. – 17. Juni, 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 93

Sa, 24.1.

ab 13 Uhr
Eintritt frei

Bewegung, Balance, Bewusstsein

**Schnuppertag Gesundheit am 24. Januar
an der Frankfurter Volkshochschule
Sonnemannstraße 13, Frankfurt**

Ein Nachmittag mit kostenlosen Mitmachangeboten aus unserem Gesundheitsbereich, gibt Ihnen einen kleinen Einblick in unsere Programmvelfalt.

Kommen Sie einfach vorbei.

Eine Anmeldung oder Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Mehr Infos unter
vhs.frankfurt.de



Yoga

Klassisches Hatha Yoga

Hatha Yoga

Hatha Yoga ist klassisches Yoga und die Basis vieler Yogastile. Eine Yogastunde beginnt mit Entspannung und Atemübungen, gefolgt von klar angeleiteten Yoga-Haltungen (Asanas), inklusive Variationen für jedes Fitness-Level. Eine erholsame Schlussentspannung rundet die Praxis ab. Regelmäßiges Üben stärkt Flexibilität, Balance und Kraft und unterstützt den ganzheitlichen Stressabbau – für mehr Gelassenheit, Energie und Wohlbefinden im Alltag.

Hatha Yoga: Zum Kennenlernen

Für Interessierte, die Yoga ausprobieren und wichtige Grundlagen kennenlernen möchten. Schritt für Schritt tasten wir uns an einzelne Yoga-Haltungen (Asanas) heran. Sie haben Raum für individuelle Fragen und können so besser entscheiden, ob ein wöchentlicher Kurs das richtige für Sie ist. Die ruhige Stundengestaltung ermöglicht einen sanften Einstieg.

3500-01 Nord Rebecca Wies
Sa, 10.00 – 13.00 Uhr, **14. März, 1x**
Nordwestzentrum; € 28

3500-02 West Karolina Pier
So, 10.00 – 13.00 Uhr, **14. Juni, 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 28

Hatha Yoga: Grund- und Mittelstufe

Sie lernen grundlegende Asanas kennen und vertiefen Ihre Yogakenntnisse. Geeignet für alle, die eine moderate Bewegungsform bevorzugen.

Tagsüber

3502-01 West Caroline Pauls-Albert
Di, 10.30 – 12.00 Uhr, **03. Feb. – 24. März, 8x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 77

3502-02 West Wiebke Linde
Mo, 10.30 – 12.00 Uhr, **09. Feb. – 23. März, 7x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 68

3502-03 Nicole Kettenring
Di, 10.00 – 11.30 Uhr, **10. Feb. – 16. Juni, 16x**
VHS Sonnemannstraße; € 154

3502-04 West Wiebke Linde
Mo, 10.30 – 12.00 Uhr, **13. Apr. – 22. Juni, 10x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 96

3502-05 West Caroline Pauls-Albert
Di, 10.30 – 12.00 Uhr, **14. Apr. – 23. Juni, 11x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 106

3502-06 West Wiebke Linde
Mo, 10.30 – 12.00 Uhr, **10. Aug. – 28. Sep., 8x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 77

3502-07 Nicole Kettenring
Di, 10.00 – 11.30 Uhr, **11. Aug. – 15. Dez., 14x**
VHS Sonnemannstraße; € 135

3502-08 West Caroline Pauls-Albert
Di, 10.30 – 12.00 Uhr, **11. Aug. – 29. Sep., 8x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 77

Abends

3504-01 West Caroline Pauls-Albert
Mo, 17.45 – 19.15 Uhr, **02. Feb. – 23. März, 8x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 77

3504-02 West Caroline Pauls-Albert
Mo, 19.30 – 21.00 Uhr, **02. Feb. – 23. März, 8x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 77

3504-03 Nord Caroline Pauls-Albert
Do, 17.30 – 19.00 Uhr, **05. Feb. – 26. März, 8x**
Nordwestzentrum; € 77

3504-04 Nord Caroline Pauls-Albert
Do, 19.00 – 20.30 Uhr, **05. Feb. – 26. März, 8x**
Nordwestzentrum; € 77

3504-05 Nord Rebecca Wies
Mo, 17.45 – 19.15 Uhr, **09. Feb. – 16. März, 6x**
Nordwestzentrum; € 58

3504-06 Süd Julia Flerow
Mo, 17.45 – 19.15 Uhr, **09. Feb. – 23. März, 7x**
KiBiz De-Neufville ; € 68

3504-07 Kai Söltner
Mo, 18.00 – 19.30 Uhr, **09. Feb. – 23. März, 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 58

3504-08 West Manfred Führer
Di, 17.45 – 19.15 Uhr, **10. Feb. – 31. März, 8x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 77

3504-09 Nord Susanne Kleidon
Di, 18.00 – 19.30 Uhr, **10. Feb. – 17. März, 6x**
Ev. Miriamgemeinde Kalbach; € 58

3504-10 Nord Dagmar Hajrovic
Di, 19.30 – 21.00 Uhr, **10. Feb. – 24. März, 7x**
Begegnungszentrum Hausener Obergasse 15a; € 68

3504-11 West Manfred Führer
Di, 19.30 – 21.00 Uhr, **10. Feb. – 31. März, 8x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 77

3504-12 Nord Susanne Kleidon
Di, 19.45 – 21.15 Uhr, **10. Feb. – 17. März, 6x**
Ev. Miriamgemeinde Kalbach; € 58

3504-13 Nord Sophie Börs; Ricarda Deutsch
Mi, 18.00 – 19.30 Uhr, **11. Feb. – 10. Juni, 18x**
Nordwestzentrum; € 173

3504-14 Julia Flerow
Mi, 18.30 – 20.00 Uhr, **11. Feb. – 25. März, 7x**
KiBiz Schopenhauer; € 68

3504-15 West Irena Morczinek
Do, 18.00 – 19.30 Uhr, **12. Feb. – 02. Apr., 8x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 77

3504-16 Nicole Kettenring
Do, 20.00 – 21.15 Uhr, **12. Feb. – 26. März, 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 48

3504-17 Nord Caroline Pauls-Albert
Fr, 18.00 – 19.30 Uhr, **13. Feb. – 19. Juni, 13x**
Ev. Bethaniengemeinde; € 125

3504-18 West Caroline Pauls-Albert
Mo, 17.45 – 19.15 Uhr, **13. Apr. – 22. Juni, 10x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 96

3504-19 Süd Julia Flerow
Mo, 17.45 – 19.15 Uhr, **13. Apr. – 15. Juni, 8x**
KiBiz De-Neufville ; € 77

3504-20 Nord Rebecca Wies
Mo, 17.45 – 19.15 Uhr, **13. Apr. – 22. Juni, 10x**
Nordwestzentrum; € 96

3504-21 Kai Söltner
Mo, 18.00 – 19.30 Uhr, **13. Apr. – 22. Juni, 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 96

3504-22 West Caroline Pauls-Albert
Mo, 19.30 – 21.00 Uhr, **13. Apr. – 22. Juni, 10x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 96

3504-23 West Manfred Führer
Di, 17.45 – 19.15 Uhr, **14. Apr. – 23. Juni, 11x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 106

3504-24 Nord Dagmar Hajrovic
Di, 19.30 – 21.00 Uhr, **14. Apr. – 23. Juni, 11x**
Begegnungszentrum Hausener Obergasse 15a; € 106

3504-25 West Manfred Führer
Di, 19.30 – 21.00 Uhr, **14. Apr. – 23. Juni, 11x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 106

3504-26 Julia Flerow
Mi, 18.30 – 20.00 Uhr, **15. Apr. – 17. Juni, 9x**
KiBiz Schopenhauer; € 87

3504-27 Nord Caroline Pauls-Albert

Do, 17.30 – 19.00 Uhr, **16. Apr. – 25. Juni, 9x**
Nordwestzentrum; € 87

3504-28 West Irena Morczinek

Do, 18.00 – 19.30 Uhr, **16. Apr. – 25. Juni, 9x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 87

3504-29 Nord Caroline Pauls-Albert

Do, 19.00 – 20.30 Uhr, **16. Apr. – 25. Juni, 9x**
Nordwestzentrum; € 87

3504-30 Nicole Kettenring

Do, 20.00 – 21.15 Uhr, **16. Apr. – 18. Juni, 8x**
VHS Sonnemannstraße; € 64

3504-31 Nord Susanne Kleidon

Di, 18.00 – 19.30 Uhr, **28. Apr. – 16. Juni, 8x**
Ev. Miriamgemeinde Kalbach; € 77

3504-32 Nord Susanne Kleidon

Di, 19.45 – 21.15 Uhr, **28. Apr. – 16. Juni, 8x**
Ev. Miriamgemeinde Kalbach; € 77

3504-33 West Caroline Pauls-Albert

Mo, 17.45 – 19.15 Uhr, **10. Aug. – 28. Sep., 8x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 77

3504-34 Nord Rebecca Wies

Mo, 17.45 – 19.15 Uhr, **10. Aug. – 28. Sep., 8x**
Nordwestzentrum; € 77

3504-35 Kai Söltner

Mo, 18.00 – 19.30 Uhr, **10. Aug. – 28. Sep., 8x**
VHS Sonnemannstraße; € 77

3504-36 West Caroline Pauls-Albert

Mo, 19.30 – 21.00 Uhr, **10. Aug. – 28. Sep., 8x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 77

3504-37 Nord Susanne Kleidon

Di, 18.00 – 19.30 Uhr, **11. Aug. – 22. Sep., 7x**
Ev. Miriamgemeinde Kalbach; € 68

3504-38 Nord Dagmar Hajrovic

Di, 19.30 – 21.00 Uhr, **11. Aug. – 29. Sep., 8x**
Begegnungszentrum Hausener Obergasse 15a; € 77

3504-39 Nord Susanne Kleidon

Di, 19.45 – 21.15 Uhr, **11. Aug. – 22. Sep., 7x**
Ev. Miriamgemeinde Kalbach; € 68

3504-40 Nord Sophie Bös

Mi, 18.00 – 19.30 Uhr, **12. Aug. – 09. Dez., 18x**
Nordwestzentrum; € 173

3504-41 Nord Caroline Pauls-Albert

Do, 17.30 – 19.00 Uhr, **13. Aug. – 01. Okt., 8x**
Nordwestzentrum; € 77

3504-42 Nord Caroline Pauls-Albert

Do, 19.00 – 20.30 Uhr, **13. Aug. – 01. Okt., 8x**
Nordwestzentrum; € 77

3504-43 Nicole Kettenring

Do, 20.00 – 21.15 Uhr, **13. Aug. – 01. Okt., 7x**
VHS Sonnemannstraße; € 56

3504-44 Nord Caroline Pauls-Albert

Fr, 18.00 – 19.30 Uhr, **14. Aug. – 22. Jan. 2027, 18x**
Ev. Bethaniengemeinde; € 173

3504-45 Süd Julia Flerow

Mo, 17.45 – 19.15 Uhr, **17. Aug. – 28. Sep., 7x**
KiBiz De-Neufville; € 68

3504-46 West Manfred Führer

Di, 17.45 – 19.15 Uhr, **18. Aug. – 06. Okt., 8x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 77

3504-47 West Manfred Führer

Di, 19.30 – 21.00 Uhr, **18. Aug. – 06. Okt., 8x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 77

3504-48 Julia Flerow

Mi, 18.30 – 20.00 Uhr, **19. Aug. – 30. Sep., 7x**
KiBiz Schopenhauer; € 68

Hatha Yoga: Mittelstufe

Voraussetzung: Yogagrundkenntnisse

3508-02 Süd Waltraud Engel

Do, 18.15 – 19.45 Uhr, **19. Feb. – 23. Apr., 10x**
Begegnungszentrum Sachsenhausen; € 96

3508-03 Süd Waltraud Engel

Do, 20.00 – 21.00 Uhr, **19. Feb. – 23. Apr., 10x**
Begegnungszentrum Sachsenhausen; € 64

3508-04 Süd Waltraud Engel

Do, 18.15 – 19.45 Uhr, **07. Mai – 23. Juli, 10x**
Begegnungszentrum Sachsenhausen; € 96

3508-05 Süd Waltraud Engel

Do, 20.00 – 21.00 Uhr, **07. Mai – 23. Juli, 10x**
Begegnungszentrum Sachsenhausen; € 64

Hatha Yoga: Flexibel

Sie haben mehrere Termine in der Woche zur Auswahl und können flexibel entscheiden, welche davon sie wahrnehmen.

Voraussetzung: Yogagrundkenntnisse

3509-01 Kursleiter:innen- Team

Mo, 09.15 – 10.45 Uhr, Mi, 18.00 – 19.30 Uhr,
Fr, 17.30 – 19.00 Uhr, **09. Feb. – 25. März, 20x**
VHS Sonnemannstraße; € 100

3509-02 Kursleiter:innen- Team

Mo, 09.15 – 10.45 Uhr, Mi, 18.00 – 19.30 Uhr,
Fr, 17.30 – 19.00 Uhr, **13. Apr. – 19. Juni, 26x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

3509-03 Kursleiter:innen- Team

Mo, 09.15 – 10.45 Uhr, Mi, 18.00 – 19.30 Uhr,
Fr, 17.30 – 19.00 Uhr, **17. Aug. – 30. Sep., 20x**
VHS Sonnemannstraße; € 100

Hatha Yoga für den Rücken

Verspannungen lösen, Rückenmuskulatur stärken, Beweglichkeit fördern:

Mit ausgewählten wohltuenden

Yoga-Übungen (Asanas) unterstützen

wir die Aufrichtung des Körpers und entlasten den Rücken. Atem- und Wahrnehmungsübungen sowie

geführte Entspannung ergänzen die Praxis. Sie

lernen, stressbedingte Anspannung loszulassen und schöpfen neue Energie.

Für alle, die Verspannungen lösen und Rückenproblemen vorbeugen möchten. Bei akuten Beschwerden bitte die Teilnahme ärztlich abklären.

3514-01 Claudia Mauelshagen

Mi, 18.30 – 19.45 Uhr, **18. Feb. – 25. März, 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 48

3514-02 Claudia Mauelshagen

Mi, 18.30 – 19.45 Uhr, **29. Apr. – 17. Juni, 7x**
VHS Sonnemannstraße; € 56

Sanftes Yoga**Faszien-Yoga und Entspannung**

Sie erlernen Yoga-Haltungen (Asanas) und abgestimmte Übungen zur Stimulation Ihrer Faszien. Beim Faszien-Yoga wird der ganze Körper trainiert, um mehr Flexibilität und Geschmeidigkeit zu erreichen. Gezielte Bewegungsabfolgen helfen, die Faszienbahnen zu dehnen und geschmeidiger zu machen. So kann sich neues kollagenes Bindegewebe bilden. Im Anschluss können Sie diese Asanas und Übungen selbstständig in Ihren Alltag integrieren.

3520-01 West Petra Heller

Do, 17.30 – 19.00 Uhr, **12. Feb. – 02. Apr., 8x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 77

3520-02 West Petra Heller

Do, 17.30 – 19.00 Uhr, **16. Apr. – 25. Juni, 9x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 87

3520-03 West Petra Heller

Do, 17.30 – 19.00 Uhr, **13. Aug. – 01. Okt., 8x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 77

Yin Yoga

Yin Yoga wird überwiegend im Sitzen oder Liegen praktiziert. Sie lernen, die Yogastellungen über einen längeren Zeitraum zu halten, um langsam und achtsam in eine tiefe Dehnung zu gehen. Nicht nur Muskeln werden gedehnt, sondern auch tieferliegende Schichten des Körpers (Faszien, Bänder, Sehnen, Gelenke). Yin Yoga fördert Ihre Flexibilität

NEU im
Programm

und trägt dazu bei, tiefe Verspannungen zu lösen. Es eignet sich daher besonders als Ausgleich zu dynamischen, kraftbetonten Sportarten wie Joggen, Radfahren und Ballsport.

3526-01 West Irena Morczinek
Mi, 18.00 – 19.30 Uhr, **11. Feb. – 25. März, 7x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 68

3526-02 Nicole Kettenring
Do, 18.15 – 19.45 Uhr, **12. Feb. – 18. Juni, 14x**
VHS Sonnemannstraße; € 135

3526-03 West Irena Morczinek
Mi, 18.00 – 19.30 Uhr, **15. Apr. – 17. Juni, 10x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 96

3526-04 Nicole Kettenring
Do, 18.15 – 19.45 Uhr, **13. Aug. – 17. Dez., 14x**
VHS Sonnemannstraße; € 135

3526-05 West Wibke Saar-Tebati
Mi, 18.00 – 19.30 Uhr, **19. Aug. – 30. Sep., 7x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 68

Yin und Restoratives Yoga

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

3527-01 Nord Rebecca Wies
Mo, 19.30 – 20.30 Uhr, **09. Feb. – 16. März, 6x**
Nordwestzentrum; € 39

3527-02 Nord Rebecca Wies
Mo, 19.30 – 20.30 Uhr, **13. Apr. – 22. Juni, 10x**
Nordwestzentrum; € 64

3527-03 Nord Rebecca Wies
Mo, 19.30 – 20.30 Uhr, **10. Aug. – 28. Sep., 8x**
Nordwestzentrum; € 52

Yoga Stretch & Release

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

3528-01 Kai Söltner
Mo, 19.30 – 21.00 Uhr, **09. Feb. – 23. März, 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 58

3528-02 West Heike Schemmer-Schlapp
Mo, 20.00 – 21.00 Uhr, **09. Feb. – 23. März, 7x**
BIKUZ Sporthalle; € 45

3528-03 Nord Sophie Börs; Ricarda Deutsch
Mi, 19.30 – 21.00 Uhr, **11. Feb. – 10. Juni, 18x**
Nordwestzentrum; € 173

3528-04 Kai Söltner
Mo, 19.30 – 21.00 Uhr, **13. Apr. – 22. Juni, 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 96

3528-05 West Heike Schemmer-Schlapp
Mo, 20.00 – 21.00 Uhr, **13. Apr. – 08. Juni, 8x**
BIKUZ Sporthalle; € 52

3528-06 Kai Söltner
Mo, 19.30 – 21.00 Uhr, **10. Aug. – 28. Sep., 8x**
VHS Sonnemannstraße; € 77

3528-07 Nord Sophie Börs
Mi, 19.30 – 21.00 Uhr, **12. Aug. – 09. Dez., 18x**
Nordwestzentrum; € 173

Yoga trifft Klang

Wir verbinden fließende Yoga-Übungen (Asanas) mit sanften Klängen und einfachen gesungenen Elementen (Mantras). Die Praxis unterstützt Sie dabei, Körper, Atem und Stimme bewusster wahrzunehmen und in Einklang zu bringen. Durch achtsame Bewegung, Atemführung und Klangarbeit fördern wir Entspannung, Konzentration und emotionale Ausgeglichenheit. Gleichzeitig werden Kraft, Beweglichkeit und innere Stabilität gestärkt. So entsteht ein Raum, in dem Sie zur Ruhe kommen, neue Energie schöpfen und Ihr Wohlbefinden nachhaltig fördern können.

3531-01 West Katja Stein
Mi, 19.45 – 21.15 Uhr, **18. Feb. – 25. März, 6x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 58

3531-02 West Katja Stein
Mi, 19.45 – 21.15 Uhr, **29. Apr. – 17. Juni, 8x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 77

Yoga Relax

Auf der Dachterrasse

Lösen Sie Anspannung und finden Sie innere Ruhe mit ausgleichenden Yoga-Haltungen unter freiem Himmel auf der Dachterrasse der VHS. Eine langsame Praxis, Atemübungen und Entspannungseinheiten fördern körperliche wie geistige Regeneration. Sie erlernen Übungen für zuhause, die Ihnen helfen, im Alltag zu entspannen. Bei schlechtem Wetter steht ein Ausweichraum zur Verfügung.

Bitte mitbringen: eigene Matte

3535-15 Claudia Maelshagen
Mi, 19.15 – 20.15 Uhr, **15. Juli – 05. Aug., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 26

Yoga Walk

Im Niddapark

„Yoga Walk“ ist ein Yoga-Programm, das Bewegung und Achtsamkeit in der Natur verbindet. Es vereint Yoga-Haltungen (Asanas) im Stehen mit Gehphasen, Meditation und Atemübungen. Sie erleben im Niddapark die harmonische Verbindung von Atem, Bewegung und Natur. Diese Praxis fördert nicht nur die körperliche Fitness (Kraft und Balance), sondern auch geistige Klarheit und innere Ruhe.

3536-01 Nord Rebecca Wies
Do, 18.30 – 19.30 Uhr, **21. Mai – 25. Juni, 5x**
Treffpunkt: Brücken-Café, Praunheimer Landstr. 228; € 38

3536-02 Nord Rebecca Wies
Do, 18.30 – 19.30 Uhr, **27. Aug. – 24. Sep., 5x**
Treffpunkt: Brücken-Café, Praunheimer Landstr. 228; € 38

Dynamisches und kraftvolles Yoga

Yoga mit Präzision

Im Mittelpunkt steht die präzise Anleitung der Yoga-Haltungen (Asanas) angepasst auf den individuellen Körperbau und die persönliche Beweglichkeit. Hilfsmittel wie Klötze oder Gurte unterstützen und vertiefen die Übungen. Längeres Halten, Dehnen und Kräftigen fördert nicht nur Beweglichkeit und Stabilität, sondern auch Ruhe, Achtsamkeit und die Fähigkeit zur tiefen Entspannung.

3540-01 Angela Harter
Di, 18.00 – 19.30 Uhr, **10. Feb. – 16. Juni, 17x**
VHS Sonnemannstraße; € 164

3540-02 Angela Harter
Di, 18.00 – 19.30 Uhr, **11. Aug. – 08. Dez., 16x**
VHS Sonnemannstraße; € 154

Vinyasa Yoga Flow

Yoga im Fluss der Atmung

Ein dynamisch, fließender Yogastil, bei dem die Yoga-Haltungen (Asanas) mit der Atmung zu harmonischen Bewegungsfolgen verschmelzen. Der Übergang von einer Haltung zur nächsten ist genauso lang wie der Atemzug. Schritt für Schritt entstehen fließende Sequenzen

NEU im Programm

NEU im Programm

(„Flows“), die gleichzeitig Kraft und Beweglichkeit fördern. Durch die Konzentration auf den Moment kann der Kopf vollkommen loslassen. Wer einen regelmäßigen Rundum-Ausgleich sucht, ist hier genau richtig. Körperliche Grundfitness und erste Yogaerfahrung sind von Vorteil.

Tagsüber

3552-01 Anastasia Duscha
Fr, 08.30 – 09.45 Uhr, **17. Apr. – 19. Juni, 7x**
VHS Sonnemannstraße; € 66

3552-02 Anastasia Duscha
Fr, 08.30 – 09.45 Uhr, **21. Aug. – 25. Sep., 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 56

Abends

3552-03 Ricarda Deutsch
Di, 19.00 – 20.30 Uhr, **17. Feb. – 24. März, 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 58

3552-04 Ricarda Deutsch
Di, 19.00 – 20.30 Uhr, **21. Apr. – 09. Juni, 8x**
VHS Sonnemannstraße; € 77

Sunset Yoga Flow Auf der Dachterrasse

Kommen Sie zur Ruhe und schließen Ihren Tag mit einer ganzheitlichen Yogastunde unter freiem Himmel ab. Die Einheit enthält sowohl kräftigende als auch die Flexibilität fördernde Sequenzen für Körper und Geist. Zur Musik erlernen und praktizieren wir kleine Bewegungsabfolgen im Atemfluss. Den Abschluss des Abends bildet eine Tiefenentspannung. Neben der Verbesserung der Atem- und Körperwahrnehmung steht jede Einheit unter einem übergeordneten yogischen Thema. Ein Ausweichraum bei schlechtem Wetter steht zur Verfügung.

3553-01 Sophie Börs
Do, 19.30 – 21.00 Uhr, **02. Juli – 23. Juli, 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 39

Von Yang zu Yin Yoga Kraft und Ruhe in Balance

Erst dynamisch und kraftvoll, dann ganz sanft, ausgleichend und entspannend. Jede Einheit beginnt mit Yoga-Sequenzen, die den Kreislauf anregen und den Körper stärken. Anschließend tauchen wir in die sanfte, ausgleichende Praxis des Yin Yoga ein. Längeres Verweilen in Dehnungen aktiviert das tiefe Bindegewebe, beruhigt den Geist und fördert Regeneration sowie innere Ruhe. Eine ideale Balance für alle, die Kraft und Beweglichkeit ebenso schätzen wie Entspannung und Ausgleich. Körperliche Grundfitness und erste Yogaerfahrung sind von Vorteil.

NEU im
Programm

3555-01 Alina Faust
Mi, 19.45 – 21.00 Uhr, **18. Feb. – 25. März, 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 48

3555-02 Alina Faust
Mi, 19.45 – 21.00 Uhr, **29. Apr. – 17. Juni, 8x**
VHS Sonnemannstraße; € 64

Yoga Workshops

Hatha Yoga für die Gelenke

Sanfte, leicht durchführbare Lockerungs- und Kräftigungsübungen aus dem Hatha Yoga werden hier mit klassischen Atemtechniken und einer bewussten Atemarbeit während der Körperübungen verbunden. Ziel ist es, die Beweglichkeit der Gelenke zu erhöhen und Blockaden zu lösen.

3563-01 Dr. Andrea Blochmann
So, 11.00 – 15.15 Uhr, **22. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 35

Hatha Yoga und Meditation

Sie erhalten einen Einblick in die Meditation in der Yogatradition. Im klassischen Yoga gilt Meditation als die wesentliche Übung des inneren Weges. Der Weg in die Stille eröffnet uns die Erfahrung von innerer Ruhe, Gelassenheit und Selbsterkenntnis. Hierdurch kann eine bessere Bewältigung unserer alltäglichen Herausforderungen ermöglicht werden. Im Anschluss an eine Hatha Yoga-Stunde üben wir einfache Meditationstechniken, die Sie sofort in Ihren Alltag integrieren können.

3565-01 Dr. Andrea Blochmann
So, 11.30 – 15.45 Uhr, **22. Feb., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 35

Yin Yoga

Zum Kennenlernen

Lernen Sie eine sanfte und meditative Yogaform kennen. Yin Yoga findet überwiegend im Sitzen oder im Liegen statt. Mit unterschiedlichen Hilfsmitteln halten Sie die Asanas (Körperhaltungen) für mehrere Minuten. Nicht nur Muskeln werden gedehnt, sondern auch tieferliegende Schichten des Körpers (Faszien, Bänder, Sehnen, Gelenke). Yin Yoga fördert Ihre Flexibilität und trägt dazu bei, tiefe Verspannungen zu lösen.

3568-01 Brigitte Lange
Sa, 10.00 – 13.00 Uhr, **28. Feb., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 28

3568-02 Brigitte Lange
Sa, 10.00 – 13.00 Uhr, **08. Aug., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 28

Schwerpunkt: Rücken und Hüfte

Der Schwerpunkt liegt auf wohltuenden Yin Yoga Übungen für den Rücken und die Hüften. Dazu gehören Hüftöffner sowie Vor- und Rückbeugungen für den Rücken. Die intensiven Dehnungen können helfen, die Hüfte zu lockern und den Rücken zu entspannen.

3568-10 Brigitte Lange
Sa, 10.00 – 13.00 Uhr, **13. Juni, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 28

Mit Meditation

Die Yin Yoga Einheit wird durch geführte Meditationen und Körperreisen abgerundet.

3568-20 Nord Monika Caparelli-Hippert
So, 14.00 – 17.00 Uhr, **01. März, 1x**
Nordwestzentrum; € 29

Entspannt ins Wochenende

Über vier Abende lernen Sie die sanften Asanas der Yin Yoga Praxis kennen. Pro Abend wird ein Thema Schwerpunkt sein:

- Einführung in die Yin Yoga Praxis
- Schwerpunkt: Rücken
- Schwerpunkt: Hüfte
- Yin Yoga für den ganzen Körper

3568-30 Brigitte Lange
Fr, 17.00 – 19.00 Uhr, **13. Feb. – 27. März, 4x**,
14-täglich
VHS Sonnemannstraße; € 76

Faszien-Yoga

Zum Kennenlernen

Sie lernen Yogahaltungen (Asanas) kennen, die den Fokus explizit auf das Bindegewebe (die Faszien) richten und die Sie selbstständig zuhause durchführen können. Gezielte Bewegungsabfolgen helfen die Faszienbahnen zu dehnen und geschmeidiger zu machen. So kann sich neues kollagenes Bindegewebe bilden und eine bessere Flexibilität entstehen.

3572-19 West Petra Heller
Sa, 14.00 – 17.15 Uhr, **21. März, 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 28

3572-20 Nord Petra Heller
Sa, 14.00 – 17.15 Uhr, **30. Mai, 1x**
Nordwestzentrum; € 28

Yoga für den Vagusnerv

Erfahren Sie, wie Sie mit Yoga, Atem und Achtsamkeit den Vagusnerv, der das Gehirn mit allen wichtigen Organen verbindet, stimulieren können. Sie lernen Übungen kennen, die das Nervensystem beruhigen und wieder in Balance bringen können. Ziel ist mehr Ruhe, Ausgeglichenheit und Selbstfürsorge im Alltag.

NEU im
Programm

3573-01 Brigitte Lange

Sa, 10.00 – 13.00 Uhr, **21. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 28

Yoga mit Präzision

Mit Fokus auf den Einsatz von Hilfsmitteln

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

Anzeige

**Damit aus dem Umzug
keine große Kiste wird:**

115



Unter der 115 erfahren Sie schneller, wie Sie Ihre Behördengänge erledigen können. Sie erreichen die 115 ohne lange Wartezeit **wochentags von 8 bis 18 Uhr**. Aus dem Festnetz können Sie die 115 zum Ortstarif oder per Flatrate erreichen. Weitere Infos, auch zu den Mobilfunkkosten, erhalten Sie unter **www.115.de**.

3574-01 Nord Karolina Pier

Sa, 14.00 – 17.00 Uhr, **14. März, 1x**
Nordwestzentrum; € 28

3574-02 Karolina Pier

Sa, 14.00 – 17.00 Uhr, **16. Mai, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 28

Akupressur und Yoga

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

3580-01 Nord Rebecca Wies

Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **25. Apr., 1x**
Nordwestzentrum; € 56

Fitness

Kombi-Fitness

Fitness-Mix

Ein effektives Herz-Kreislauf-Training kombiniert mit Kraft- und Dehnübungen für alle Muskelgruppen. Es schafft einen idealen Ausgleich zu einseitigen Belastungen oder langem Sitzen. Durch abwechslungsreiche Bewegungsabläufe fördern Sie Kondition, Stabilität und Beweglichkeit gleichermaßen.

3600-01 Katharina Grad

Di, 16.45 – 17.45 Uhr, **03. Feb. – 24. März, 8x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 52

3600-02 West Heike Schemmer-Schlapp

Mo, 18.00 – 19.00 Uhr, **09. Feb. – 08. Juni, 15x**
BIKUZ Sporthalle; € 96

3600-03 West Marion Hüllner

Mi, 19.00 – 20.00 Uhr, **11. Feb. – 17. Juni, 19x**
BIKUZ Sporthalle; € 122

3600-04 Katharina Grad

Di, 16.45 – 17.45 Uhr, **14. Apr. – 16. Juni, 10x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 64

3600-05 Nord Heike Schemmer-Schlapp

Do, 18.00 – 19.00 Uhr, **16. Apr. – 18. Juni, 8x**
Nordwestzentrum; € 60

3600-06 Nord Heike Schemmer-Schlapp

Do, 18.00 – 19.00 Uhr, **02. Juli – 30. Juli, 5x**
Nordwestzentrum; € 38

3600-07 Nord Heike Schemmer-Schlapp

Do, 18.00 – 19.00 Uhr, **20. Aug. – 01. Okt., 7x**
Nordwestzentrum; € 45

Fitness-Mix: Sanft

Ein ausgewogenes Herz-Kreislauf-Training kombiniert mit einfachen Kraft- und Dehnübungen. Für alle, die sich einen sanften Ausgleich wünschen. Auch für den Sport(wieder)einstieg geeignet.

3600-20 West Dr. Elena Vieten

Mo, 17.00 – 18.00 Uhr, **02. März – 15. Juni, 11x**
BIKUZ Sporthalle; € 71

Fit in die Woche starten

Bewegung und Energie für Ihren Alltag

Sie trainieren Beweglichkeit, Kraft sowie Balance und lernen, diese Übungen in Ihren Alltag zu integrieren – ob zwischendurch im Büro, nach der Uni oder zuhause. Das ganzheitliche Workout

NEU im
Programm

bietet eine gute Grundlage, um mit neuer Energie und guter Laune in die Woche zu starten.

3608-01 Nord Ralf Rudolf
Mo, 09.30 – 10.30 Uhr, **23. Feb. – 30. März, 6x**
Nordwestzentrum; € 45

3608-02 Nord Ralf Rudolf
Mo, 10.45 – 11.45 Uhr, **23. Feb. – 30. März, 6x**
Nordwestzentrum; € 45

3608-03 Nord Ralf Rudolf
Mo, 09.30 – 10.30 Uhr, **13. Apr. – 18. Mai, 6x**
Nordwestzentrum; € 45

3608-04 Nord Ralf Rudolf
Mo, 10.45 – 11.45 Uhr, **13. Apr. – 18. Mai, 6x**
Nordwestzentrum; € 45

3608-05 Nord Ralf Rudolf
Mo, 09.30 – 10.30 Uhr, **01. Juni – 06. Juli, 6x**
Nordwestzentrum; € 45

3608-06 Nord Ralf Rudolf
Mo, 10.45 – 11.45 Uhr, **01. Juni – 06. Juli, 6x**
Nordwestzentrum; € 45

3608-07 Nord Ralf Rudolf
Mo, 09.30 – 10.30 Uhr, **20. Juli – 24. Aug., 6x**
Nordwestzentrum; € 45

3608-08 Nord Ralf Rudolf
Mo, 10.45 – 11.45 Uhr, **20. Juli – 24. Aug., 6x**
Nordwestzentrum; € 45

Sport für Vielsitzer:innen

Sie lernen Übungen zur Mobilisation und Kräftigung von Oberkörper, Beinen, Rücken sowie Schulter- und Nackenbereich kennen. Kurze theoretische Impulse zu Themen wie Sitzhaltung oder dem funktionalen Zusammenspiel der Muskelketten vermitteln wissenschaftlich fundiertes Hintergrundwissen und fördern das Verständnis für gesunde Bewegung. Die praktischen Workouts lassen sich leicht in den Alltag integrieren und unterstützen dabei, Verspannungen vorzubeugen und das eigene Wohlbefinden zu steigern.

NEU im Programm

3618-01 Fabian Felsch
Mo, 16.45 – 17.45 Uhr, **09. Feb. – 23. März, 7x**
VHS Sonnemannstraße; € 53

3618-02 Nord Fabian Felsch
Mo, 20.15 – 21.15 Uhr, **09. Feb. – 23. März, 7x**
Nordwestzentrum; € 53

3618-03 Fabian Felsch
Mo, 16.45 – 17.45 Uhr, **13. Apr. – 15. Juni, 9x**
VHS Sonnemannstraße; € 68

3618-04 Nord Fabian Felsch
Mo, 20.15 – 21.15 Uhr, **13. Apr. – 15. Juni, 9x**
Nordwestzentrum; € 68

Aerobic und Bauch-Beine-Po

Mit Aerobic-Schritten verbessern wir zu Beginn jeder Stunde unsere allgemeine Ausdauer. Anschließend wird durch gezieltes Krafttraining die Muskulatur an Bauch, Beinen und Po trainiert. Zum Stundenausklang wird die beanspruchte Muskulatur gedehnt.

3620-02 Sonja-Maya Schickedanz
Mo, 18.30 – 19.30 Uhr, **13. Apr. – 22. Juni, 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 64

Intensives Intervalltraining (HIIT) trifft Yoga

Kraft, Ausdauer und Balance vereint

Kombiniert werden dynamisch fließende Yogaelemente mit intensivem Intervalltraining („HIIT = High Intensity Interval Training“). Im Wechsel aus kraftvollen Asanas, aktiven Intervallen und bewusster Atmung entsteht ein dynamischer Bewegungsfluss, der Körper und Geist gleichermaßen fordert. Die rhythmische Musik unterstützt das Training und fördert die Konzentration. Durch die Kombination von Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit wird der gesamte Körper aktiviert – ein abwechslungsreiches Workout mit spürbarem Energie- und Spaßfaktor.

3630-01 Claudia Hildenbrand
Di, 19.30 – 20.30 Uhr, **14. Apr. – 16. Juni, 9x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 58

Leicht Intensives Intervalltraining (LIIT)

LIIT verbindet funktionelle Kräftigungsübungen mit fließenden Beweglichkeitsübungen und sorgt so für ein harmonisches Ganzkörpertraining. Durch die moderate Intensität können Sie jede Bewegung kontrolliert ausführen und Ihren Körper gezielt stärken, ohne ihn zu überlasten. In den aktiven Phasen kräftigen Sie Ihre Muskulatur und fördern die Ausdauer. In den ruhigeren Phasen lockern und mobilisieren Sie Ihren gesamten Körper. Das abwechslungsreiche Workout wird von melodischer Musik begleitet, die den Rhythmus vorgibt und den Bewegungsfluss unterstützt.

3631-01 Susanne Eggert
Mi, 20.15 – 21.15 Uhr, **04. Feb. – 18. März, 7x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 45

3631-02 Susanne Eggert
Mi, 20.15 – 21.15 Uhr, **15. Apr. – 10. Juni, 9x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 58

3631-03 Susanne Eggert
Mi, 20.15 – 21.15 Uhr, **12. Aug. – 09. Dez., 16x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 103

Fitness-Kickboxen

Fitness-Kickboxen ist ein dynamisches Ganzkörpertraining ohne Körperkontakt. Aerobic-Grundlagen werden mit Elementen des Kickboxens bei motivierender Musik kombiniert. Es ist einfach zu erlernen und es werden keine Geräte benötigt. Das intensive Training fördert die Muskelkräftigung, die Beweglichkeit, die Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems und den Stressabbau.

3632-01 Susanne Eggert
Mi, 19.15 – 20.15 Uhr, **04. Feb. – 10. Juni, 17x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 109

3632-02 Susanne Eggert
Mi, 19.15 – 20.15 Uhr, **12. Aug. – 09. Dez., 16x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 103

POUND® – Rockout. Workout.

Ganzkörpertraining mit Drumsticks

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

3633-01 Sarah Peters
Fr, 17.15 – 18.15 Uhr, **06. Feb. – 20. März, 7x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 45



Gemeinsam – Gelassen – Gesund

Dieses Motto leitet mich seit Jahren bei all meinen Übungsstunden, denn der Sport soll uns allen Spaß bereiten und unsere Batterien wieder aufladen – was hilft da mehr als eine Sportstunde in Gemeinschaft ohne Verbissenheit und viel möglichst viel Heiterkeit?

Das Sportliche kommt dabei nicht zu kurz: Jeder darf und soll sich im gesunden Rahmen anstrengen!

Ralf Rudolf

3633-02 West Sarah Peters
Do, 18.00 – 19.00 Uhr, **12. Feb. – 26. März, 7x**
BIKUZ Sporthalle; € 45

3633-03 West Sarah Peters
Do, 19.00 – 20.00 Uhr, **12. Feb. – 26. März, 7x**
BIKUZ Sporthalle; € 45

3633-04 Sarah Peters
Fr, 17.15 – 18.15 Uhr, **17. Apr. – 19. Juni, 7x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 45

3633-05 West Sarah Peters
Do, 18.00 – 19.00 Uhr, **23. Apr. – 18. Juni, 7x**
BIKUZ Sporthalle; € 45

3633-06 West Sarah Peters
Do, 19.00 – 20.00 Uhr, **23. Apr. – 18. Juni, 7x**
BIKUZ Sporthalle; € 45

Auf der Dachterrasse

3633-07 Sarah Peters
Mo, 19.30 – 20.30 Uhr, **06. Juli – 03. Aug., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 38

Workout rund um den Step

Herz-Kreislauf- und Kraftausdauertraining
Durch motivierende Musik und einfache Schritt-kombinationen werden mit Hilfe eines Stepboards Ausdauer und Koordination trainiert. Die Schrittfolgen sind auch für Anfänger:innen leicht nachvollziehbar. In Kombination mit anderen Kleingeräten (z.B. Hanteln, Fitness-Tubes, Pilatesrollen) entsteht eine abwechslungsreiche Kraft- und Ausdauertrainingsstunde. Eine entspannende Stretch- und Relaxeinheit rundet das Training ab und beugt Verspannungen und Verkürzungen vor.

3635-01 Agnieszka Elbrecht
Mi, 19.00 – 20.00 Uhr, **18. Feb. – 25. März, 6x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 39

3635-02 Agnieszka Elbrecht
Mi, 19.00 – 20.00 Uhr, **15. Apr. – 17. Juni, 10x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 64

Fitness und Kraft

Achtsames Rückentraining

Es erwarten Sie gezielte, langsame Bewegungsabläufe, die die Wirbelsäule mobilisieren, die Muskulatur entspannen und die Atmung vertiefen. Kräftigende Übungen stärken besonders den Rumpf- und Bauchbereich, während Dehnübungen Beine und Rumpf flexibel halten. So werden Beweglichkeit, Körperwahrnehmung und Haltung gefördert. Der Unterricht kombiniert bewährte Methoden aus

Wirbelsäulengymnastik, Rückenschule, Eutonie, Yoga, Pilates und der Atemlehre nach Middendorff und bietet ein ausgewogenes, praxisnahes Training für den gesamten Rücken.

3700-01 Patricia Leinhos
Mo, 17.15 – 18.30 Uhr, **09. Feb. – 08. Juni, 14x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 112

3700-02 Marion Hüllner
Di, 13.00 – 14.00 Uhr, **03. Feb. – 24. März, 8x**
VHS Sonnemannstraße; € 60

3700-03 Marion Hüllner
Di, 13.00 – 14.00 Uhr, **14. Apr. – 12. Mai, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 38

3700-04 Marion Hüllner
Di, 13.00 – 14.00 Uhr, **26. Mai – 23. Juni, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 38

Rückentraining: Sanft

Atmen, dehnen, entspannen: Auf angenehme und effektive Weise wird der Rücken durch eine Mobilisation von Schultergürtel, Hüfte, Wirbelsäule und Rumpfmuskulatur trainiert und gestärkt. Verkürzte Muskeln werden gedehnt, was eine aufrechte Haltung fördert und die Wirbelsäule vor einseitiger Abnutzung und Versteifung schützt. Übungen aus dem Fasziatraining ergänzen das Programm. Bei akuten Rückenbeschwerden lassen Sie die Teilnahme bitte zuvor ärztlich abklären.

3705-01 Eva Fuchs
Do, 19.00 – 20.00 Uhr, **02. Juli – 30. Juli, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 32

Rückenfit von Zuhause

Es erwartet Sie ein Übungsprogramm zur gezielten Kräftigung von Rücken-, Schulter- und Nackenmuskulatur. Ziel ist es, einen körperlichen Ausgleich zu einseitigen Belastungen wie langem Sitzen, schwerem Tragen oder Bewegungsmangel zu schaffen. Ergänzend trainieren Sie Gesichts- und Halsmuskulatur, bevor eine Entspannungsphase den Körper zur Ruhe bringt. So entsteht ein ausgewogenes Programm, das Haltung, Beweglichkeit und Wohlbefinden nachhaltig unterstützt – bequem von zuhause aus.

Onlinekurs

3710-01 Lilly Trubitzin
Mi, 19.30 – 20.30 Uhr, **11. Feb. – 01. Apr., 8x**
Online; € 52

3710-02 Lilly Trubitzin
Mi, 19.30 – 20.30 Uhr, **15. Apr. – 17. Juni, 10x**
Online; € 64

Rückenfit auf dem Hocker

Ein abwechslungsreicher Kurs zur Stabilisierung der Wirbelsäule und Kräftigung der gesamten Rumpfmuskulatur im Sitzen. Nach kurzem Aufwärmen geht es an die Aktivierung der gesamten Muskulatur. Übungen zur Mobilisation und Dehnung fördern die Beweglichkeit der Wirbelsäule. Kräftigungs-, Gleichgewichts- und Koordinationsübungen geben der Rumpfmuskulatur Stabilität und Halt. Der Kurs bietet eine ideale Grundlage zur Verbesserung der Körperhaltung und eignet sich auch für Menschen mit Mobilitätseinschränkungen und Rollstuhlfahrer:innen.

3715-01 Nord Pawlik Aivazi
Mo, 15.00 – 16.00 Uhr, **02. Feb. – 23. März, 8x**
Nordwestzentrum; € 52

3715-02 Nord Pawlik Aivazi
Fr, 11.00 – 12.00 Uhr, **13. Feb. – 26. Juni, 16x**
Nordwestzentrum; € 104

3715-03 Nord Pawlik Aivazi
Mo, 15.00 – 16.00 Uhr, **13. Apr. – 22. Juni, 10x**
Nordwestzentrum; € 64

3715-05 Nord Pawlik Aivazi
Mo, 15.00 – 16.00 Uhr, **06. Juli – 24. Aug., 8x**
Nordwestzentrum; € 52

3715-06 Nord Pawlik Aivazi
Fr, 11.00 – 12.00 Uhr, **10. Juli – 21. Aug., 7x**
Nordwestzentrum; € 45

Wirbelsäulengymnastik

Ausgewogenes Training zur Kräftigung der Rückenmuskulatur kombiniert mit Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit, Koordination und Körperwahrnehmung. Sie lernen ein Übungsprogramm kennen, das regelmäßig durchgeführt, den Rücken stärken, die Haltung verbessern, Verspannungen wohltuend lindern und Rückenschmerzen vorbeugen kann. Informationen über rückenfreundliches Verhalten geben Impulse für den Alltag.

Tagsüber

3720-01 West Elfrun Wagner
Do, 09.15 – 10.15 Uhr, **05. Feb. – 26. März, 8x**
BIKUZ Sporthalle; € 52

3720-02 West Elfrun Wagner
Do, 10.15 – 11.15 Uhr, **05. Feb. – 26. März, 8x**
BIKUZ Sporthalle; € 52

3720-03 Nord Pawlik Aivazi
Fr, 10.00 – 11.00 Uhr, **13. Feb. – 26. Juni, 16x**
Nordwestzentrum; € 103

3720-04 West Elfrun Wagner
Do, 09.15 – 10.15 Uhr, **16. Apr. – 18. Juni, 8x**
BIKUZ Sporthalle; € 52

3720-05 West Elfrun Wagner
Do, 10.15 – 11.15 Uhr, **16. Apr. – 18. Juni, 8x**
BIKUZ Sporthalle; € 52

3720-06 Nord Pawlik Aivazi
Fr, 10.00 – 11.00 Uhr, **10. Juli – 21. Aug., 7x**
Nordwestzentrum; € 45

Abends

3720-11 Süd Susanne Bender
Mi, 18.00 – 19.00 Uhr, **04. Feb. – 10. Juni, 17x**
Riedhofschule; € 108

3720-18 West Sabine Astheimer
Mi, 17.00 – 18.00 Uhr, **11. Feb. – 17. Juni, 15x**
BIKUZ Sporthalle; € 96

3720-19 West Sabine Astheimer
Mi, 18.00 – 19.00 Uhr, **11. Feb. – 17. Juni, 15x**
BIKUZ Sporthalle; € 96

3720-21 Süd Eva Fuchs
Mi, 19.15 – 20.15 Uhr, **18. Feb. – 17. Juni, 15x**
KiBiz De-Neufville; € 113

3720-23 West Claudia Zutavern
Di, 18.00 – 19.00 Uhr, **24. Feb. – 16. Juni, 15x**
BIKUZ Sporthalle; € 96

3720-24 West Claudia Zutavern
Di, 19.00 – 20.00 Uhr, **24. Feb. – 16. Juni, 15x**
BIKUZ Sporthalle; € 96

3720-25 West Claudia Zutavern
Di, 20.00 – 21.00 Uhr, **24. Feb. – 16. Juni, 15x**
BIKUZ Sporthalle; € 96

3720-31 Sonja-Maya Schickedanz
Mo, 17.30 – 18.30 Uhr, **13. Apr. – 22. Juni, 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 64

3720-32 Nord Patricia Reuter-Eckert
Do, 19.00 – 20.00 Uhr, **16. Apr. – 11. Juni, 7x**
Michael-Ende-Schule Außenst.; € 45

3720-33 Nord Patricia Reuter-Eckert
Do, 19.00 – 20.00 Uhr, **20. Aug. – 10. Dez., 15x**
Michael-Ende-Schule Außenst.; € 96

Rücken- und Fitness-Gymnastik

Dieses abwechslungsreiche Workout trainiert die Rückenmuskulatur mit Dehnungs-, Kräftigungs- und Mobilitätsübungen. Kombiniert mit einem effektiven Herz-Kreislauf-Training werden Ausdauer und allgemeines Wohlbefinden gefördert. Impulse zur Körperwahrnehmung und Haltungsschulung tragen zusätzlich zu einer verbesserten Körperaufrichtung

bei – für mehr Energie und weniger Verspannungen im Alltag.

Tagsüber

3730-03 Nord Monika Caparelli-Hippert
Di, 09.15 – 10.15 Uhr, **03. Feb. – 23. Juni, 19x**
Nordwestzentrum; € 122

3730-04 West ☒ Sybille Pinnow
Di, 10.00 – 11.00 Uhr, **10. Feb. – 16. Juni, 17x**
BIKUZ Sporthalle; € 109

3730-05 West ☒ Sybille Pinnow
Mi, 09.00 – 10.00 Uhr, **11. Feb. – 17. Juni, 17x**
BIKUZ Sporthalle; € 109

Abends

3730-10 Nord Dr. Yvonne Voß
Mo, 18.00 – 19.00 Uhr, **02. Feb. – 04. Mai, 11x**
Nordwestzentrum; € 71

3730-11 Nord Dr. Yvonne Voß
Mo, 19.00 – 20.00 Uhr, **02. Feb. – 04. Mai, 11x**
Nordwestzentrum; € 71

3730-12 Heidi Gumbert
Di, 18.00 – 19.00 Uhr, **03. Feb. – 09. Juni, 18x**
DRK Ortsverein Bornheim-Nordend; € 128

3730-13 Süd Susanne Bender
Mi, 19.00 – 20.00 Uhr, **04. Feb. – 10. Juni, 17x**
Riedhofschule; € 108

3730-14 Marion Hüllner
Mo, 19.00 – 20.00 Uhr, **09. Feb. – 22. Juni, 16x**
Berta-Jourdan-Schule; € 103

3730-15 Lilly Trubitzin
Do, 17.00 – 18.00 Uhr, **12. Feb. – 18. Juni, 15x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 96

Online

3730-20 ⓘ Dr. Yvonne Voß
Mo, 18.00 – 19.00 Uhr, **02. Feb. – 04. Mai, 11x**
Online; € 71

3730-21 ⓘ Dr. Yvonne Voß
Mo, 19.00 – 20.00 Uhr, **02. Feb. – 04. Mai, 11x**
Online; € 71

Sommerkurs

3730-30 Nord Monika Caparelli-Hippert
Di, 09.15 – 10.15 Uhr, **07. Juli – 04. Aug., 5x**
Nordwestzentrum; € 32

Fit Ü50: Rückenfit und Mobilisation Beweglich und schmerzfrei bleiben

Mit zunehmendem Alter wird es immer wichtiger, sich um die Beweglichkeit und Gesundheit des Rückens zu kümmern. Sie erwartet ein effektives

Training, das die Rückenmuskulatur stärkt, Verspannungen löst und die Beweglichkeit verbessert. Durch sanfte Mobilisationsübungen, gezielte Kräftigung und entspannende Dehnungen wird eine gesunde Körperhaltung gefördert und Beschwerden vorgebeugt. Die Übungen sind speziell auf die Bedürfnisse von Menschen ab 50 angepasst und für alle Fitnesslevel geeignet. Lassen Sie uns gemeinsam aktiv bleiben – für mehr Wohlbefinden im Alltag.

3731-01 Ost Kirsten Stephan
Di, 17.00 – 18.00 Uhr, **10. Feb. – 24. März, 7x**
Ev. Gemeinde Fechenheim-Nord; € 53

3731-02 Ost Kirsten Stephan
Di, 17.00 – 18.00 Uhr, **14. Apr. – 16. Juni, 10x**
Ev. Gemeinde Fechenheim-Nord; € 75

Bauch- und Rückentraining

Das gezielte Training der Rumpfmuskulatur (Bauch, Rücken, Schultern, Nacken) wirkt den belastenden Folgen einseitiger Tätigkeiten, wie bei Bildschirmarbeit, entgegen. Eine starke Körpermitte entlastet die Wirbelsäule und fördert eine aufrechte Körperhaltung. Die abschließende Dehnung widmet sich der beanspruchten Muskulatur und entlässt Sie entspannt aus der Stunde.

3732-01 West Marion Hüllner
Mi, 18.00 – 19.00 Uhr, **11. Feb. – 08. Apr., 9x**
BIKUZ Sporthalle; € 58

3732-02 Agnieszka Elbrecht
Mi, 18.00 – 19.00 Uhr, **18. Feb. – 17. Juni, 16x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 103

3732-03 West Dr. Elena Vieten
Mo, 20.00 – 21.00 Uhr, **02. März – 15. Juni, 11x**
BIKUZ Sporthalle; € 71

3732-04 West Marion Hüllner
Mi, 18.00 – 19.00 Uhr, **15. Apr. – 17. Juni, 10x**
BIKUZ Sporthalle; € 64

Krafttraining für Anfänger:innen

Sie lernen einfache und effektive Kraftübungen kennen, die ohne Sprünge in verschiedenen Positionen durchgeführt werden. Mit verschiedenen Kleingeräten trainieren Sie gezielt Ihre Muskulatur. Regelmäßiges Krafttraining kann dazu beitragen, die Gelenke zu stabilisieren, Rückenschmerzen vorzubeugen und den Stoffwechsel zu unterstützen. Besonders ab 40 kann Krafttraining helfen, dem natürlichen Muskelabbau entgegenzuwirken und die körperliche Fitness zu erhalten.

3733-01 Nord Ruben Starziczny
Mi, 19.15 – 20.15 Uhr, **11. Feb. – 25. März, 7x**
Nordwestzentrum; € 45

3733-02 Nord Ruben Starziczny
Mi, 20.15 – 21.15 Uhr, **11. Feb. – 25. März, 7x**
Nordwestzentrum; € 45

3733-03 Nord Ruben Starziczny
Mi, 19.15 – 20.15 Uhr, **15. Apr. – 17. Juni, 10x**
Nordwestzentrum; € 64

3733-04 Nord Ruben Starziczny
Mi, 20.15 – 21.15 Uhr, **15. Apr. – 17. Juni, 10x**
Nordwestzentrum; € 64

3733-06 Ruben Starziczny
Do, 20.15 – 21.15 Uhr, **16. Apr. – 18. Juni, 8x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 51

3733-07 Nord Ruben Starziczny
Mi, 19.15 – 20.15 Uhr, **01. Juli – 05. Aug., 6x**
Nordwestzentrum; € 38

Krafttraining mit dem eigenen Körpergewicht

Inklusive Ernährungstipps für starke Muskeln

NEU im Programm

Sie kräftigen Ihre Muskulatur durch Übungen, die ausschließlich mit dem eigenen Körpergewicht ausgeführt werden. Funktionelle Bewegungsabläufe aktivieren große Muskelgruppen, fördern die Körperstabilität und verbessern die Koordination. Trainiert wird auf der VHS-Dachterrasse, wodurch Sie frische Luft und ein offenes Raumgefühl genießen können. Spannende Impulse zu Ernährung, Muskelaufbau und Knochengesundheit ergänzen das abwechslungsreiche Workout. Für jedes Fitnesslevel geeignet – effektiv, vielseitig und ganz ohne Geräte.

Auf der Dachterrasse

3734-01 Ruben Starziczny
Mo, 18.00 – 19.15 Uhr, **06. Juli – 03. Aug., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 40

bodyART®

Ein ganzheitliches Trainingsprogramm

bodyART® ist ein intensives Ganzkörpertraining, bei dem die Übungen fließend im Atemrhythmus miteinander verbunden sind, ohne Anfang und Ende. Die Stunden sind gekennzeichnet durch ein dynamisches Gleichgewicht zwischen Aktivität und Passivität. Das Ziel des bodyART®-Trainings ist das optimale Zusammenspiel des gesamten Körpers durch funktionelle Kräftigung und Stabilisierung des Bewegungsapparates.

3742-01 West Sarah Saller
Di, 17.45 – 18.45 Uhr, **21. Apr. – 16. Juni, 9x**
BIKUZ Sporthalle; € 58

Beckenbodentraining für Frauen

Sie erlernen im Alltag anwendbare Übungen zur Kräftigung und Entspannung der Beckenbodenmuskulatur in Verbindung mit der richtigen Atmung. Muskelschwäche im Beckenbereich ist häufig die Ursache von Rückenschmerzen, Senkung der Beckenorgane und Inkontinenzproblemen. Ein regelmäßiges, intensives Training in Verbindung mit bewusster Atemführung kann die Beschwerden lindern und zu einem besseren Körpergefühl führen.

3745-11 Heidi Gumbert
Sa, 10.15 – 15.30 Uhr, **25. Apr., 1x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 49

Beckenbodentraining für alle

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

3747-01 Nord Monika Caparelli-Hippert
Sa, 14.00 – 17.00 Uhr, **21. März, 1x**
Nordwestzentrum; € 28

Bodystyling

Ganzheitliches Training für Kraft und Vitalität

Nach einem Warm-Up, das Ausdauer und Koordination fördert, folgen gezielte Kräftigungsübungen für Bauch, Gesäß, Oberschenkel, Arme, Brust und Rücken. Anschließend sorgen entspannende Dehnungen der beanspruchten Muskeln für optimale Regeneration. Der Einsatz von Kleingeräten wie Tubes, Hanteln und Gymnastikbällen erhöht die Effektivität der Übungen und sorgt für abwechslungsreiche Trainingsstunden.

3760-02 Sonja-Maya Schickedanz
Mo, 19.30 – 20.45 Uhr, **13. Apr. – 22. Juni, 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 80

Bauch-Beine-Po

Dieses Training konzentriert sich auf die Stärkung von Bauch-, Bein- und Gesäßmuskulatur. Mit effektiven Übungen verbessern Sie Kraft, Stabilität und Körperform, während begleitende Dehn- und Mobilisationsübungen Beweglichkeit und Körperwahrnehmung fördern. Das abwechslungsreiche

Programm eignet sich für alle Fitnesslevels und bietet eine ausgewogene Kombination aus Kräftigung, Stretching und sanfter Aktivierung – ideal, um den Unterkörper gezielt zu stärken und Haltung sowie Balance zu unterstützen.

3765-01 Nord Patricia Reuter-Eckerl
Mo, 19.00 – 20.00 Uhr, **13. Apr. – 08. Juni, 8x**
Michael-Ende-Schule Außenst.; € 51

3765-02 Nord Patricia Reuter-Eckerl
Mo, 20.00 – 21.00 Uhr, **13. Apr. – 08. Juni, 8x**
Michael-Ende-Schule Außenst.; € 51

3765-03 Nord Patricia Reuter-Eckerl
Mo, 19.00 – 20.00 Uhr, **17. Aug. – 07. Dez., 15x**
Michael-Ende-Schule Außenst.; € 96

3765-04 Nord Patricia Reuter-Eckerl
Mo, 20.00 – 21.00 Uhr, **17. Aug. – 07. Dez., 15x**
Michael-Ende-Schule Außenst.; € 96

Selbstverteidigung für Frauen

Sicherheit durch klare Techniken und selbstbewusstes Auftreten

Geübt werden praxisnahe Strategien, um Gefahrensituationen frühzeitig zu erkennen und richtig einzuschätzen. Sie stärken Ihr Selbstvertrauen und entwickeln ein sicheres Auftreten, das im Alltag Schutz geben kann. Der Schwerpunkt liegt auf einfachen und wirkungsvollen Techniken der Selbstverteidigung, die ohne Vorkenntnisse anwendbar sind und in realistischen Szenarien trainiert werden. Ziel ist es, handlungsfähig zu bleiben und im Ernstfall effektiv reagieren zu können.

Teilnahme ab 18 Jahren

3770-01 West Gunnar Schneider
Sa + So, 10.00 – 13.00 Uhr, **07. März + 08. März, 2x**
BIKUZ Sporthalle; € 45

3772-02 Thomas Eggert
Fr, 19.00 – 20.00 Uhr, **17. Apr. – 26. Juni, 8x**
VHS Sonnemannstraße; € 72

Bitte zu unseren Indoor-Fitnesskursen mitbringen (je nach Bedarf):

- Handtuch
- Getränk und bei Workshops einen Imbiss
- Etwas zum Überziehen
- Bequeme Sportkleidung
- Hallenschuhe



Selbstverteidigung mit Wing Tsun

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

Teilnahme ab 18 Jahren

3775-01 West Gunnar Schneider

Sa + So, 10.00 – 13.00 Uhr, **09. Mai + 10. Mai, 2x**
BIKUZ Sporthalle; € 45

Fitness und Ausdauer

Jogging am Main

Joggen kann systematisch gelernt und trainiert werden. Sie erfahren etwas über Laufstil, Atmung, Pulsfrequenz, Herzrhythmus, Trainingseinheiten, geeigneter Kleidung und Schuhwerk sowie Ernährung und erleben Spaß und Freude am Laufen. Am Ende jeder Stunde erfolgt eine Zusammenfassung über die gelaufene Strecke, um den Trainingsfortschritt aufzuzeigen. Der Kurs findet bei jedem Wetter statt und ist geeignet für Laufanfänger:innen und Wiedereinsteiger:innen.

3800-01 Jürgen Schäfer

Mi, 18.30 – 20.00 Uhr, **18. Feb. – 25. März, 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 68

3800-02 Jürgen Schäfer

Mi, 18.30 – 20.00 Uhr, **22. Apr. – 27. Mai, 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 68

Nordic Walking

Im Ostpark

Nordic Walking ist eine effektive, aber moderate und zu wenig Verletzungen führende Outdoor-Sportart. Durch den aktiven Arm- und Stockeinsatz kommt der gesamte Bewegungsapparat und das Herz-Kreislauf-System in Schwung. Während Sie den ganzen Körper trainieren, genießen Sie die Natur. Vermittelt wird die richtige Walking-Technik und auch für individuelle Fehlerkorrekturen ist Zeit. Daher richtet sich dieser Workshop an Anfänger:innen, die die Nordic Walking Technik von Grund auf erlernen möchten sowie an Personen mit Vorerfahrung, die ihre Technik auffrischen möchten.

Bitte eigene Stöcke mitbringen, falls vorhanden. Ansonsten werden Stöcke gestellt.

3810-01 Ost Kerstin Schönfelder

Sa, 11.00 – 14.00 Uhr, **18. Apr., 1x**
Treffpunkt: U-Bahn-Station „Eissporthalle“, Ausgang Ratsweg; € 23

3810-02 Ost Kerstin Schönfelder

Sa, 11.00 – 14.00 Uhr, **13. Juni, 1x**
Treffpunkt: U-Bahn-Station „Eissporthalle“, Ausgang Ratsweg; € 23

Nordic Walking trifft funktionelles Training

Zu Beginn bringen kräftigende und mobilisierende Ganzkörperübungen (funktionelles Training) den Körper in Schwung. Danach geht es zum Nordic Walking an die frische Luft. Nordic Walking ist ideal, um gelenkschonend die körperliche Fitness zu steigern. Das zügige Gehen unter Einsatz der Nordic Walking-Stöcke stärkt das Immun- und Herz-Kreislauf-System, baut Stress ab und kräftigt den gesamten Bewegungsapparat. Vermittelt wird die richtige Walking-Technik und auch für individuelle Fehlerkorrekturen ist Zeit. Die Stunden schließen mit einer entspannenden Runde Stretching ab.

Bitte eigene Stöcke mitbringen, falls vorhanden. Ansonsten werden Stöcke gestellt.

3812-01 Kerstin Schönfelder

Mi, 16.15 – 17.30 Uhr, **04. März – 01. Apr., 5x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 47

3812-02 Kerstin Schönfelder

Do, 18.30 – 19.45 Uhr, **11. Juni – 09. Juli, 5x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 47

Energy Walking mit Gymnastikhanteln Outdoor an der Nidda

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

3818-01 Nord Monika Caparelli-Hippert

Do, 10.15 – 11.30 Uhr, **09. Juli – 06. Aug., 5x**
Treffpunkt: U-Bahn-Station Hedderheim; € 40

A-TeBo-Workout

Aerobic trifft Kampfsport

A-TeBo verbindet mitreißende Aerobic-Choreografien mit Kampfsporttechniken. Erleben Sie ein Ganzkörpertraining, das durch leicht erlernbare aber intensive Körperübungen, die Fitness, das Selbstvertrauen und den Stressabbau fördern kann.

3820-01 Lilly Trubitzin

Do, 18.00 – 19.00 Uhr, **12. Feb. – 18. Juni, 15x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 96

Online

3821-01 Lilly Trubitzin

Mo, 18.30 – 19.30 Uhr, **09. Feb. – 30. März, 8x**
Online; € 52

3821-02 Lilly Trubitzin

Mo, 18.30 – 19.30 Uhr, **13. Apr. – 15. Juni, 8x**
Online; € 52

Thai- und Kickboxen trifft Workout

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

3827-01 West Besino Lars Klaus

Di, 19.00 – 20.30 Uhr, **03. Feb. – 24. März, 8x**
BIKUZ Sporthalle; € 77

3827-02 West Besino Lars Klaus

Di, 19.00 – 20.30 Uhr, **21. Apr. – 09. Juni, 8x**
BIKUZ Sporthalle; € 77

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



Punch the Beat

Punch the Beat verbindet rhythmisches Ganzkörpertraining mit effektiven Box- und Kickelementen. Im Mittelpunkt stehen der Aufbau von Ausdauer, Kraft und Koordination sowie die Förderung des Herz-Kreislauf-Systems. Durch die Kombination aus Musik, Bewegung und Schlagsequenzen werden Körper und Geist gleichermaßen aktiviert – überschüssige Energie wird abgebaut, Stress reduziert. Das Training ist leicht nachvollziehbar, intensiv und motivierend – ideal für alle, die Fitness mit Rhythmus und Spaß verbinden möchten.

3828-01 West Dr. Elena Vieten
Mo, 18.00 – 19.00 Uhr, **02. März – 15. Juni, 11x**
BIKUZ Sporthalle; € 71

Zumba®

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

3830-01 Jolly Thakkar
Di, 17.45 – 18.45 Uhr, **03. Feb. – 24. März, 8x**
Academia de Tango; € 52

3830-02 West Daniela Dunia
Fr, 18.30 – 19.30 Uhr, **06. Feb. – 19. Juni, 15x**
BIKUZ Sporthalle; € 96

3830-03 Melanie Hoyle
Di, 18.00 – 19.00 Uhr, **10. Feb. – 24. März, 6x**
Anni-Albers-Schule; € 39

3830-04 Süd Rosa Milagros Olano Bautista
Do, 19.00 – 20.00 Uhr, **12. Feb. – 18. Juni, 15x**
Riedhofschule; € 96

3830-05 Cornelia Koecke
So, 11.00 – 12.00 Uhr, **15. Feb. – 12. Apr., 7x**
VHS Sonnemannstraße; € 45

3830-06 Jolly Thakkar
Di, 17.45 – 18.45 Uhr, **14. Apr. – 16. Juni, 10x**
Academia de Tango; € 64

3830-07 Melanie Hoyle
Di, 18.00 – 19.00 Uhr, **14. Apr. – 16. Juni, 9x**
Anni-Albers-Schule; € 58

3830-08 Cornelia Koecke
So, 11.00 – 12.00 Uhr, **26. Apr. – 21. Juni, 8x**
VHS Sonnemannstraße; € 52

3830-09 Rosa Milagros Olano Bautista
Fr, 18.30 – 19.30 Uhr, **03. Juli – 07. Aug., 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 36

3830-10 Cornelia Koecke
So, 11.00 – 12.00 Uhr, **05. Juli – 23. Aug., 8x**
VHS Sonnemannstraße; € 52

Zumba® Gold

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

3835-01 Nord Anna Ruhland
Mi, 18.00 – 19.00 Uhr, **04. Feb. – 27. Mai, 17x**
Nordwestzentrum; € 109

3835-02 Süd Rosa Milagros Olano Bautista
Do, 18.00 – 19.00 Uhr, **12. Feb. – 26. März, 7x**
Riedhofschule; € 45

3835-03 Sandra Duran Ferraz
Do, 18.00 – 19.00 Uhr, **19. Feb. – 25. Juni, 15x**
Friedrich-Ebert-Schule; € 96

3835-04 Rosa Milagros Olano Bautista
Fr, 18.30 – 19.30 Uhr, **13. Feb. – 19. Juni, 14x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 90

3835-05 Nord Satu Panzner
Fr, 19.00 – 20.00 Uhr, **13. Feb. – 27. März, 7x**
Nordwestzentrum; € 45

3835-06 Süd Rosa Milagros Olano Bautista
Do, 18.00 – 19.00 Uhr, **16. Apr. – 18. Juni, 8x**
Riedhofschule; € 52

3835-07 Nord Satu Panzner
Fr, 19.00 – 20.00 Uhr, **17. Apr. – 19. Juni, 9x**
Nordwestzentrum; € 58

3835-08 Nord Anna Ruhland
Mi, 18.00 – 19.00 Uhr, **24. Juni – 26. Aug., 10x**
Nordwestzentrum; € 64

Online

3836-01 Monika Diaz del Aguila
Di, 18.30 – 19.30 Uhr, **10. Feb. – 24. März, 7x**
Online; € 45

3836-02 Monika Diaz del Aguila
Di, 18.30 – 19.30 Uhr, **21. Apr. – 16. Juni, 9x**
Online; € 58

Dance Workout

Sie suchen ein schweißtreibendes Ganzkörpertraining mit hohem Spaßfaktor? Dann sind Sie beim Dance Workout genau richtig! Die Kombination aus Herz-Kreislauf-Training, Bauch-Beine-Po sowie stärkenden und mobilisierenden Übungen sorgt für Abwechslung und trainiert Ausdauer, Beweglichkeit

und Koordination. Alles verpackt in leicht nachvollziehbaren Choreografien, so dass ein Einstieg jederzeit problemlos möglich ist. Getanzt wird zu Rap, Funk, Dancehall, Oldschool Hip-Hop, House, Soul, Pop und Charts.

3840-01 West Dr. Elena Vieten
Mo, 19.00 – 20.00 Uhr, **02. März – 15. Juni, 11x**
BIKUZ Sporthalle; € 71

Hula-Hoop Fitness

Sie möchten sich auspowern, dabei gezielt Muskeln aufbauen und gleichzeitig Ihre Kondition und Koordination verbessern? Hier steht der Workout-Charakter im Vordergrund: Mit intensiven Übungen rund um den Hula-Hoop-Reifen trainieren Sie Ihre Körpermitte (Core), stärken Rücken, Bauch, Beine und Po und bringen den Kreislauf richtig in Schwung. Durch die Kombination aus Hooping-Techniken und funktionellen Kraftübungen entsteht ein dynamisches Ganzkörpertraining, das für jedes Fitnesslevel geeignet ist.

3845-01 West Oxana Seidel
Mo, 16.45 – 17.45 Uhr, **02. Feb. – 16. März, 7x**
BIKUZ Sporthalle; € 52

3845-02 West Oxana Seidel
Mo, 16.45 – 17.45 Uhr, **13. Apr. – 15. Juni, 9x**
BIKUZ Sporthalle; € 58

Auf der Dachterrasse

3846-01 Oxana Seidel
Mi, 19.00 – 20.00 Uhr, **01. Juli – 05. Aug., 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 39

3846-02 Oxana Seidel
So, 09.45 – 10.45 Uhr, **05. Juli – 16. Aug., 7x**
VHS Sonnemannstraße; € 45

Aquafitness

Im Wasser lassen sich viele Bewegungen und Übungen schonender durchführen als im Trockenen. Auftrieb und Wasserwiderstand ermöglichen ein vielseitiges Programm zur Kräftigung, Dehnung und Mobilisation der Muskulatur. Nebenbei wird Ausdauer trainiert. Auch für Nichtschwimmer:innen geeignet.

3850-01 Ost Marion Hüllner
Fr, 18.00 – 19.00 Uhr, **13. Feb. – 26. Juni, 16x**
Hufeland-Haus; € 160

3850-02 Ost Marion Hüllner
Fr, 19.00 – 20.00 Uhr, **13. Feb. – 10. Apr., 8x**
Hufeland-Haus; € 80

3850-03 Ost Marion Hüllner

Fr, 19.00 – 20.00 Uhr, **17. Apr. – 26. Juni, 8x**
Hufeland-Haus; € 80

3850-04 Ost Marion Hüllner

Fr, 18.00 – 19.00 Uhr, **10. Juli – 21. Aug., 7x**
Hufeland-Haus; € 70

3850-05 Ost Marion Hüllner

Fr, 19.00 – 20.00 Uhr, **10. Juli – 21. Aug., 7x**
Hufeland-Haus; € 70

Ballsport und Fitnesstraining

Nach einer Aufwärmphase mit Gymnastik, Konditions- und Fitnesstraining spielen Sie in entspannter Atmosphäre Ball. Basketball, Handball und Fußball stehen je nach Wunsch der Gruppe auf dem Programm. Auch für weniger trainierte Sportler:innen geeignet.

3860-01 Süd Thomas Hingst

Mi, 20.30 – 22.00 Uhr, **04. Feb. – 17. Juni, 18x**
Riedhofschule; € 152

Fitness und Beweglichkeit**Pilates**

Pilates ist ein effektives Ganzkörpertraining, das sich auf die Stärkung der tiefliegenden Muskulatur konzentriert – insbesondere der Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur, die gemeinsam das sogenannte „Powerhouse“ bilden. Die Übungen werden bewusst langsam und präzise im Einklang mit der Atmung ausgeführt, wodurch harmonische und fließende Bewegungsabläufe entstehen. Ein Wechsel zwischen kräftigenden und dehnenden Elementen fördert zusätzlich die Beweglichkeit und sorgt für ein ganzheitliches Trainingserlebnis.

Pilates: Basis

Sie lernen hier die Grundprinzipien der Pilates-Methode – Atmung, Konzentration und Aktivierung des „Powerhouses“ – kennen und verbessern durch ruhige, gezielte Übungen Ihre Körperwahrnehmung und Fitness.

Abends**3900-01** Marion Hüllner

Mo, 18.00 – 19.00 Uhr, **09. Feb. – 22. Juni, 16x**
Berta-Jourdan-Schule; € 103

3900-02 Marion Hüllner

Mo, 20.00 – 21.00 Uhr, **09. Feb. – 22. Juni, 16x**
Berta-Jourdan-Schule; € 103

3900-03 Süd Pawlik Aivazi

Di, 19.30 – 20.30 Uhr, **10. Feb. – 16. Juni, 17x**
Riedhofschule; € 109

3900-04 West Marion Hüllner

Mi, 17.00 – 18.00 Uhr, **11. Feb. – 08. Apr., 9x**
BIKUZ Sporthalle; € 58

3900-05 West Stefanie Langhammer

Do, 18.00 – 19.00 Uhr, **12. Feb. – 18. Juni, 15x**
BIKUZ Sporthalle; € 96

3900-06 West Marion Hüllner

Mi, 17.00 – 18.00 Uhr, **15. Apr. – 17. Juni, 10x**
BIKUZ Sporthalle; € 64

Auf der Dachterrasse**3900-20** Heidi Gumbert

Di, 19.15 – 20.15 Uhr, **07. Juli – 28. Juli, 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 26

Online**3900-30** Lilly Trubitzin

Di, 08.30 – 09.30 Uhr, **10. Feb. – 31. März, 8x**
Online; € 60

3900-31 Lilly Trubitzin

Di, 08.30 – 09.30 Uhr, **14. Apr. – 16. Juni, 9x**
Online; € 68

Pilates: Intensiv

Ein intensives Training zur Stärkung der tiefen Muskulatur nach den Pilates-Prinzipien Atmung, Zentrierung und Kontrolle – ideal für Teilnehmende mit Pilates-Vorkenntnissen oder guter Grundfitness.

Tagsüber**3920-01** N.N.

Do, 10.30 – 11.45 Uhr, **12. Feb. – 18. Juni, 15x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 120

3920-02 N.N.

Do, 10.30 – 11.45 Uhr, **20. Aug. – 03. Dez., 15x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 120

Abends**3920-11** Heidi Gumbert

Do, 19.00 – 20.15 Uhr, **05. Feb. – 30. Apr., 11x**
Berta-Jourdan-Schule; € 88

3920-12 Süd Pawlik Aivazi

Di, 18.00 – 19.30 Uhr, **10. Feb. – 16. Juni, 17x**
Riedhofschule; € 164

3920-13 West Stefanie Langhammer

Do, 19.00 – 20.00 Uhr, **12. Feb. – 18. Juni, 15x**
BIKUZ Sporthalle; € 96

3920-14 Heidi Gumbert

Do, 18.00 – 19.15 Uhr, **07. Mai – 25. Juni, 5x**
Berta-Jourdan-Schule; € 40

Online**3920-40** Susanne Schnabel

Do, 18.15 – 19.30 Uhr, **16. Apr. – 02. Juli, 10x**
Online; € 93

Pilates trifft Yoga

Eine ausgewogene Kombination aus kräftigenden und entspannenden Übungen, inspiriert von Pilates und Yoga. Im Einklang mit einer bewussten Atemführung fördern Sie Kraft, Beweglichkeit und innere Balance.

3925-01 Nord Monika Caparelli-Hippert

Di, 10.15 – 11.15 Uhr, **03. Feb. – 23. Juni, 19x**
Nordwestzentrum; € 122

3925-15 Nord Monika Caparelli-Hippert

Di, 10.15 – 11.15 Uhr, **07. Juli – 04. Aug., 5x**
Nordwestzentrum; € 32

Online**3927-01** Solène Boss

Di, 18.00 – 19.00 Uhr, **14. Apr. – 16. Juni, 10x**
Online; € 75

Pilates trifft Stretching

Nach einem Aufwärmprogramm wird der ganze Körper mit Fokus auf das „Powerhouse“ trainiert. Atemtechnik, Kraft, Koordination und Flexibilität stehen im Mittelpunkt. Das Training stärkt die Tiefenmuskulatur, verbessert die Haltung und endet mit einer wohltuenden Stretchingseinheit zur Regeneration.

3930-01 Lilly Trubitzin

Do, 19.00 – 20.00 Uhr, **12. Feb. – 18. Juni, 15x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 96

3930-02 Nord Heike Schemmer-Schlapp

Do, 19.00 – 20.00 Uhr, **16. Apr. – 18. Juni, 8x**
Nordwestzentrum; € 52

3930-03 Nord Heike Schemmer-Schlapp

Do, 19.00 – 20.00 Uhr, **02. Juli – 30. Juli, 5x**
Nordwestzentrum; € 32

3930-04 Nord Heike Schemmer-Schlapp

Do, 19.00 – 20.00 Uhr, **20. Aug. – 01. Okt., 7x**
Nordwestzentrum; € 45

Online**3931-01** Lilly Trubitzin

Mi, 18.30 – 19.30 Uhr, **11. Feb. – 01. Apr., 8x**
Online; € 52

3931-02 Lilly Trubitzin

Mi, 18.30 – 19.30 Uhr, **15. Apr. – 17. Juni, 10x**
Online; € 64

Pilates trifft Rückenfit

Auf der Dachterrasse

Dieses Outdoor-Training verbindet effektive Pilates-Übungen mit gezielten Rückenübungen – für mehr Kraft, Stabilität und Beweglichkeit. Im Fokus steht die Kräftigung der Rumpf- und Rückenmuskulatur sowie die bewusste Atmung und Körperhaltung. Das Training an der frischen Luft auf der Dachterrasse stärkt nicht nur den Körper, sondern fördert auch das Wohlbefinden und die mentale Ausgeglichenheit.

3932-01 Heidi Gumbert
Di, 18.00 – 19.00 Uhr, **07. Juli – 28. Juli, 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 26

Pilates im Flow

Klassische Pilates-Übungen werden zu harmonischen Flows verbunden, die die Stabilität und Kraft des gesamten Körpers fördern. Begleitet von melodischer Musik entsteht eine wohltuende, motivierende Atmosphäre. Inhalte sind: Pilates-Atmung, Haltungsschulung, Ganzkörperkräftigung, Schwungübungen, Gleichgewichtsübungen sowie Mobilisation und Dehnung. Jede Stunde endet mit einer entspannenden Schlusssequenz. Dank verschiedener Übungsvarianten ist jedes Level willkommen.

3933-01 Sophie Bös
Mi, 17.00 – 18.00 Uhr, **01. Apr. – 10. Juni, 10x**
Nordwestzentrum; € 75

3933-02 Sophie Bös
Mi, 17.00 – 18.00 Uhr, **12. Aug. – 30. Sep., 8x**
Nordwestzentrum; € 60

Auf der Dachterrasse

3933-20 Sophie Bös
Do, 18.00 – 19.30 Uhr, **02. Juli – 23. Juli, 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 39

Faszientraining

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

3950-01 Nord Eva Fuchs
Di, 19.15 – 20.15 Uhr, **30. Juni – 28. Juli, 5x**
Nordwestzentrum; € 32

3950-02 Eva Fuchs
Do, 18.00 – 19.00 Uhr, **02. Juli – 30. Juli, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 32

Faszientraining für Schultern und Nacken

Verspannungen im Nacken? In diesem Workshop lernen Sie Übungen kennen, die die Nackenfaszien gezielt lockern, mobilisieren und stärken. Dynamische Bewegungen, mentale Bilder und Massagebälle fördern Elastizität, Durchblutung und Körperbewusstsein – ideal bei Stress, Bildschirmarbeit oder zur Vorbeugung von Spannungsschmerzen.

3951-01 Nord Eva Fuchs
Sa, 11.30 – 14.30 Uhr, **07. März, 1x**
Nordwestzentrum; € 28

3951-02 Eva Fuchs
So, 11.30 – 14.30 Uhr, **26. Apr., 1x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 28

Faszientraining trifft Yoga

Sanfte Dehnübungen mit bewusster Atmung und achtsamer Körperwahrnehmung werden in diesem Workshop vereint. Durch Wippen, Federn, Schwingen und den Einsatz von Faszienrollen und -bällen wird das Bindegewebe gelockert, die Beweglichkeit verbessert und Spannungen können sich lösen. Ergänzende Yogaübungen fördern Balance, Mobilisation und innere Ruhe. Vorkenntnisse im Yoga sind hilfreich, aber nicht notwendig.

3955-01 Susanne Kleidon
Sa, 12.00 – 14.00 Uhr, **07. März, 1x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 19

3955-02 Nord Susanne Kleidon
Sa, 12.00 – 14.00 Uhr, **25. Apr., 1x**
Nordwestzentrum; € 19

Faszienflow trifft Rückentraining

Dieses ganzheitliche Training verbindet dynamische Faszienbewegungen mit gezielten Kräftigungsübungen für Rücken und Bauch. Nach einem aktivierenden Warm-up stehen Übungen zur Verbesserung von Elastizität, Kraft und Dehnfähigkeit des faszialen Gewebes im Mittelpunkt. Bewusste Körperwahrnehmung und energetisierende Bewegungssequenzen runden jede Einheit ab und fördern das Körpergefühl und Wohlbefinden.

3960-01 West Heike Schemmer-Schlapp
Mo, 19.00 – 20.00 Uhr, **09. Feb. – 08. Juni, 15x**
BIKUZ Sporthalle; € 96

Active Isolated Stretching für den Alltag

Sie lernen eine Reihe von Dehnungen aus dem „Active Isolated Stretching“-System für Schulter, Nacken, Rücken, Hüfte und Beine kennen. Mit den dynamischen, aber sanften Übungen können verhärtete Bereiche gelockert und verkürzte Strukturen gedehnt werden. Sie fühlen sich anschließend beweglicher und geschmeidiger an. Trainiert wird mit Hilfe eines speziellen Trainingsbandes, wobei die Dehnungen nur bis zum ersten Anzeichen eines Dehnungsreizes gehalten werden. Das Trainingsband wird zur Verfügung gestellt.

3972-01 Susan Guttzeit
Sa, 13.30 – 15.00 Uhr, **07. Feb. – 28. Feb., 4x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 56

Sanftes Dehnen und Loslassen

In einer ruhigen Atmosphäre werden behutsame Dehnübungen mit bewusster Atmung und Entspannungssequenzen kombiniert. Ziel ist es, die Muskulatur sanft zu mobilisieren, die Beweglichkeit zu fördern und Verspannungen zu lösen. Gleichzeitig helfen gezielte Atemtechniken dabei, Stress abzubauen und innere Ruhe zu finden.

3974-01 Nord Pawlik Aivazi
Mo, 16.00 – 17.00 Uhr, **02. Feb. – 23. März, 8x**
Nordwestzentrum; € 60

3974-02 Nord Pawlik Aivazi
Mo, 16.00 – 17.00 Uhr, **13. Apr. – 22. Juni, 10x**
Nordwestzentrum; € 75

3974-03 Nord Pawlik Aivazi
Mo, 16.00 – 17.00 Uhr, **06. Juli – 24. Aug., 8x**
Nordwestzentrum; € 60

GYROKINESIS®

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

Tagsüber

3980-01 Eva Fuchs
Mo, 12.30 – 13.30 Uhr, **13. Apr. – 15. Juni, 9x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 58

3980-02 Eva Fuchs

Mo, 12.30 – 13.30 Uhr, **10. Aug. – 28. Sep., 8x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 52

Abends**3980-10 Nord Eva Fuchs**

Di, 19.00 – 20.00 Uhr, **10. Feb. – 17. März, 6x**
Nordwestzentrum; € 39

3980-11 Nord Eva Fuchs

Di, 19.00 – 20.00 Uhr, **14. Apr. – 16. Juni, 10x**
Nordwestzentrum; € 64

Sommerkurs**3980-20 Nord Eva Fuchs**

Di, 17.30 – 19.00 Uhr, **30. Juni – 28. Juli, 5x**
Nordwestzentrum; € 48

3980-21 Eva Fuchs

Mi, 19.15 – 20.45 Uhr, **01. Juli – 29. Juli, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 48

Workshop**3981-10 West Eva Fuchs**

Sa, 13.00 – 17.00 Uhr, **30. Mai, 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 28

Aufbau

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

3982-01 Nord Eva Fuchs

Di, 17.30 – 19.00 Uhr, **14. Apr. – 16. Juni, 10x**
Nordwestzentrum; € 112

3982-02 Eva Fuchs

Mi, 12.30 – 13.30 Uhr, **15. Apr. – 17. Juni, 10x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 75

3982-03 Eva Fuchs

Mi, 12.30 – 13.30 Uhr, **12. Aug. – 30. Sep., 8x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 60

Port de Bras™: sanftes Tanztraining

Port de Bras™ – ein elegantes und fließendes Bewegungserlebnis, inspiriert vom Ballett. Im Mittelpunkt stehen sanfte, natürliche Bewegungen, die den Körper auf harmonische Weise mobilisieren und stärken. Statt fester Choreografien bewegen wir uns mit Leichtigkeit durch die Stunde und entwickeln dabei ein neues Körperbewusstsein. Begleitet von entspannender Musik, finden wir auch geistige Ruhe und Balance.

Ob mit oder ohne Tanzerfahrung – alle sind herzlich willkommen! Getanzt wird barfuß oder, an kalten Tagen, mit rutschfesten Socken. Kommen Sie vorbei und lassen sich von der Eleganz und Harmonie von Port de Bras™ verzaubern.

3990-01 Nord Satu Panzner

Sa, 10.00 – 11.00 Uhr, **14. Feb. – 27. Juni, 18x**
Nordwestzentrum; € 116

3990-02 Nord Satu Panzner

Sa, 10.00 – 11.00 Uhr, **01. Aug. – 26. Sep., 9x**
Nordwestzentrum; € 58

Workshop**3991-01 Satu Panzner**

So, 12.30 – 15.30 Uhr, **15. März, 1x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 28

3991-02 West Satu Panzner

Sa, 12.30 – 15.30 Uhr, **09. Mai, 1x**
BIKUZ Sporthalle; € 28

Gesichts- und Nackengymnastik

Sie lernen eine Reihe von gezielten Gesichts- und Nackenübungen, die leicht in den Alltag einzubauen sind. Diese stärken die Gesichts- und Halsmuskulatur, pumpen Sauerstoff in die Zellen, stimulieren das Lymphsystem und die Durchblutung und feuern damit den Stoffwechsel an. Die Übungen können gegen Nackenschmerzen helfen sowie Hautalterung, Faltenbildung und Augenringe verlangsamen. Eine anschließende Entspannungsphase rundet die Trainingseinheit ab.

Online**3993-01 Lilly Trubitzin**

Di, 09.30 – 10.00 Uhr, **10. Feb. – 31. März, 8x**
Online; € 30

3993-02 Lilly Trubitzin

Di, 09.30 – 10.00 Uhr, **14. Apr. – 16. Juni, 9x**
Online; € 34

Locker im Nacken: Mobilität statt Spannung**Übungen gegen Verspannungen kennenlernen**

Verspannungen in Schultern und Nacken sind weit verbreitet – langes Sitzen, Stress und einseitige Belastungen können zu Beschwerden führen. In diesem Tagesworkshop lernen Sie gezielte Übungen zur Lockerung, Entspannung, Dehnung und Kräftigung, mit denen Schulter- und Nackenbeschwerden vorgebeugt und Schmerzen gelindert werden können. Ergänzt durch einfache Entspannungstechniken lässt sich das Gelernte mühelos in den Alltag integrieren.

3995-20 Heidi Gumbert

Sa, 10.15 – 15.30 Uhr, **21. März, 1x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 49

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.

Schreiben Sie an
inklusion.vhs@stadt-frankfurt.de
Telefon: 069 212 30606



Gesellschaft, Politik,
Psychologie

Frankfurt, Region,
Umwelt

Kunst, Kultur,
Kreativität

Gesundheit

Deutsch als
Fremdsprache

Sprachen

Beruf, Karriere,
Computer, Internet

Grundbildung,
Besseres Deutsch

Bildungsurlaub



In unseren Deutschkursen

- erhalten Sie kommunikations- und handlungsorientierten Unterricht auf verschiedenen Niveaustufen
- können Sie gezielt Fertigkeiten wie Lesen, Sprechen oder Schreiben trainieren
- erwerben Sie Kompetenzen, um in der deutschen Sprache handlungsfähig zu werden
- bereiten Sie sich auf Deutsch-Prüfungen vor, die Sie an der VHS ablegen können

Deutsch als Fremdsprache

Allgemeine Informationen	122	Informationen zum geförderten Programm....	124
Informationen für Selbstzahler:innen.....	122	Deutsch als Fremdsprache	125

Deutsch als Fremdsprache

Ein breites Angebot für alle, die Interesse am Erlernen der deutschen Sprache haben

Die zunehmende Internationalisierung von Wirtschaft und Kultur, die wachsende Mobilität in Europa und Migrationsbewegungen erfordern immer bessere Sprachkenntnisse und interkulturelle Kompetenzen. Herkunfts- und fremdsprachliche Kompetenzen gehören zu den vom Europarat empfohlenen Schlüsselkompetenzen des lebensbegleitenden Lernens.

Sprachkurse vermitteln ein interkulturelles Grundverständnis und fördern die Offenheit für andere Kulturen. Sprachkenntnisse gelten als Schlüssel der Integration. Sie sind eine notwendige Bedingung für die Eingliederung in Schule, Ausbildung, Beruf und Gesellschaft. Integration zu fördern ist ein zentraler Bestandteil des gesellschaftlichen Auftrags der Volkshochschule.

Sie möchten einen Deutschkurs an der Frankfurter VHS besuchen?

Wir freuen uns über Ihren Besuch in der VHS
Sonnemannstraße 13, 60314 Frankfurt a.M.
Mo + Mi 13 – 18 Uhr, Di + Do 10 – 13 Uhr

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

vhs.frankfurt.de/Termin

oder telefonisch unter
069 212-71501



Sie zahlen Ihren Kurs selbst?

Sie können sich direkt über unsere Internetseite vhs.frankfurt.de anmelden oder persönlich vor Ort. Für die Auswahl des passenden Kurses empfehlen wir Ihnen, vor der Anmeldung eine Beratung wahrzunehmen und einen Test durchzuführen.

Nutzen Sie die Möglichkeit,
vorab einen Online-Sprachtest
durchzuführen:

vhs-frankfurt.eurotest.me

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



Deutschkurse Frühjahr/Sommer 2026

Sie können bei uns Deutschkurse besuchen, die vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) gefördert werden, sowie Deutschkurse, die Sie in unserem freien Programm individuell buchen können.

Unser vielfältiges Programm mit regelmäßigen Kursstarts auf allen Sprachniveaus finden Sie unter **vhs.frankfurt.de**. Wir freuen uns auf Sie.

Fortbildung für Kursleiter:innen

Wir bieten regelmäßig allen Kursleitungen und Interessierten die Möglichkeit, ihr fachliches Wissen in ausgewählten Themenbereichen zu erweitern, neue Ideen und Inspirationen für ihren



Unterricht zu sammeln und mit anderen Lehrkräften in fachlichen Austausch zu treten.

Bei der Zusammenstellung unserer Fortbildungsangebote legen wir Wert darauf, aktuelle Problemstellungen aus dem DaF/DaZ-Bereich aufzugreifen. Wir bieten aber auch Angebote zu Themen außerhalb der klassischen pädagogischen Fragestellungen an.

Gerne beraten wir Sie auch persönlich zu Ihren Weiterbildungsmöglichkeiten.

Deutschkurse für Selbstzahler:innen

Wir unterstützen Sie dabei, Ihren eigenen Lernrhythmus zu finden und nachhaltig Lernfortschritte zu erzielen, sei es im Kursraum oder im virtuellen Klassenzimmer. Sie lernen entsprechend Ihrer individuellen Lernbedürfnisse und anhand authentischer Sprachsituationen aus dem privaten wie beruflichen Alltag.

Entsprechend Ihrer sprachlichen Vorkenntnisse erweitern Sie in unseren Deutschkursen Ihre sprachliche Kompetenz, indem Sie die dafür erforderlichen Grundfertigkeiten Lesen, Hören, Schreiben und Sprechen trainieren, Ihren Wortschatz erweitern und grammatische Strukturen kennenlernen oder festigen. Alle unsere Angebote orientieren sich am Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER, siehe auch Seite 133).

Wir bieten eine Vielzahl von Kursen am Vormittag, am Nachmittag, am Abend oder auch am Wochenende und an vielen verschiedenen Standorten in der Stadt an. Auch Online-Kurse haben wir im Angebot. Das komplette Programm finden Sie auf den folgenden Seiten.

Gerne beraten wir Sie für die richtige Kurswahl individuell und kostenfrei, überprüfen Ihren Sprachstand und empfehlen Ihnen den für Sie passenden Kurs. Einen Beratungstermin erhalten Sie online unter **vhs.frankfurt.de/Termin**.

Die Kursanmeldung im freien Programm erfolgt idealerweise über einen Termin bei der Sprachberatung Deutsch als Fremdsprache. Bitte bringen Sie evtl. bereits vorhandene Deutsch-Zertifikate zum Beratungstermin mit.

Eine individuelle Buchung ist nach Selbsteinschätzung und Onlinetest ebenfalls möglich. Diesen können Sie unter

vhs-frankfurt.eurotest.me

ablegen. Gerne können Sie auch die lehrwerkbezogenen Einstufungstests unter www.klett-sprachen.de/linie-1 (A1–B1) oder www.klett-sprachen.de/aspekte-neu (B1-Plus – C1) verwenden. Bitte beachten Sie, dass bei einer Fehleinschätzung eine Umbuchung nicht garantiert werden kann.

Unser Kursangebot

Onlinekurse

Viele unserer Kurse bieten wir nicht nur im Präsenzunterricht, sondern auch als Onlinekurse oder im Blended Learning an.

Bei Kursen mit Onlineanteil erhalten Sie kurz vor Kursbeginn alle Zugangsdaten. Sie benötigen eine stabile Internetverbindung und einen Computer mit Webcam und Mikrofon.

Niveaukurse A1 bis B1

Unsere Niveaukurse A1 bis B1 führen in insgesamt 600 Unterrichtsstunden zum Niveau B1 des GER. Im Anschluss können Sie an der VHS Frankfurt die Prüfung „telc Deutsch B1“ ablegen.

Je Kurs in der Regel 25 Termine von 4x 45 min., 2–5x wöchentlich – vormittags, nachmittags oder abends, € 420.

Niveaukurse B1-Plus bis C2

Unsere Niveaukurse B1-Plus bis C2 führen in insgesamt 700 Unterrichtsstunden zum Niveau C2 des GER. Auf dem Niveau B2 können Sie an der VHS Frankfurt die Prüfung „telc Deutsch B2“ ablegen.

Auf dem Niveau C1 können Sie an der Prüfung „telc Deutsch C1“ teilnehmen.

Je Kurs in der Regel 25 Termine von 4x 45 min., 2–5x wöchentlich – vormittags, nachmittags oder abends, € 420.

Deutsch A1 – B1

In unseren Kursen der Niveaustufen A1 bis B1 lernen Sie, in wichtigen Alltagssituationen sprachlich zu handeln. Diese Kurse richten sich an Interessent:innen ohne Vorkenntnisse der deutschen Sprache und an Lernende mit geringeren Sprachkenntnissen.

Zusatzangebote

Über die Kurse unserer Zusatzangebote Deutsch können Sie gezielt an ihren individuellen Sprachkompetenzen arbeiten. Diese Kurse können Sie ergänzend zu unseren Niveaukursen oder unabhängig davon buchen. Sie können zwischen Konversations- oder Schreibkursen, spezifischen Wortschatz- oder Grammatiktrainings und vielen weiteren Angeboten wählen.

Unterschiedliche Kursdauern, 1–2x wöchentlich, vormittags, nachmittags, abends oder am Wochenende, mit mindestens 8 Teilnehmenden.

Prüfungstrainings und Prüfungsvorbereitungskurse

In unseren Prüfungsvorbereitungskursen haben Sie die Möglichkeit, sich intensiv mit den jeweiligen Prüfungsanforderungen vertraut zu machen und gezielt an Ihrem individuellen Förderbedarf zu arbeiten. Benötigen Sie vor allem strategische Tipps für eine erfolgreiche Prüfungsteilnahme, sind unsere Prüfungstrainings das Richtige für Sie.

Unterschiedliche Kursdauern, 1–3x wöchentlich, vormittags, nachmittags, abends oder am Wochenende

Prüfungen

Sie können bei uns eine Vielzahl von Prüfungen ablegen.

Eine Anmeldung zur Prüfung erfolgt über einen Termin im VHS-Kundenservice, den Sie online unter vhs.frankfurt.de/termin vereinbaren können. Angeboten werden Prüfungen in den Niveaustufen B1, B2 und C1.

Im Rahmen eines Integrationskurses können Sie bei uns darüber hinaus am „Deutschtest für Zuwanderer“ (DTZ) und am Test „Leben in Deutschland“ teilnehmen. Eine Anmeldung zum DTZ erfolgt über einen Termin im VHS-Kundenservice. Der Anmeldetermin wird Ihnen im letzten Kursmodul des Integrationskurses mitgeteilt.

Mehr Informationen unter vhs.frankfurt.de/deutschalsfremdsprache

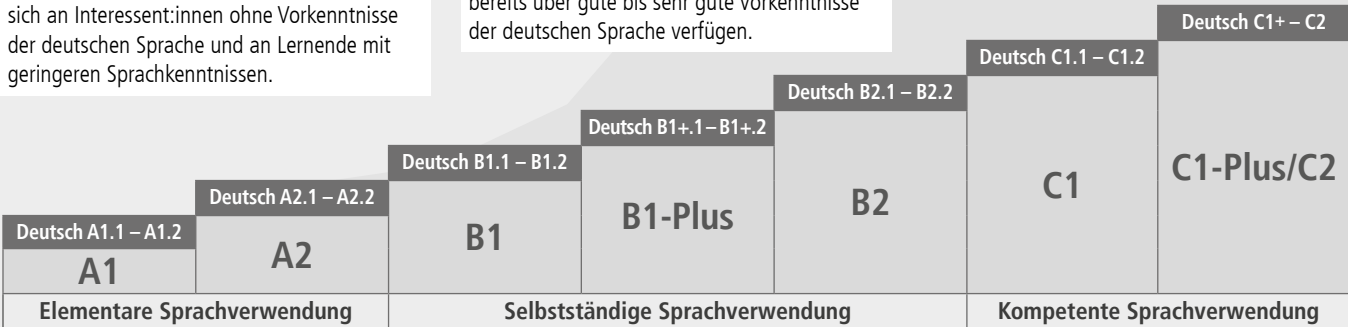


Deutsch B1-Plus bis C1

In unseren Kursen der Niveaustufen B1-Plus bis C1 lernen Sie, in komplexeren Situationen sprachlich zu handeln, vor allem auch in arbeits- oder ausbildungsrelevanten Kontexten. In diesen Kursen, die sich an fortgeschrittene Lernende wenden, sind Sie richtig, wenn Sie bereits über gute bis sehr gute Vorkenntnisse der deutschen Sprache verfügen.

Deutsch C1-Plus/C2

In unseren Kursen der Niveaustufen C1+/C2 lernen Sie, sich spontan, flüssig und sehr präzise auch in sehr komplexen, nicht alltäglichen Situationen auszudrücken. Dieses Kursangebot wendet sich an Interessierte, die bereits über ein großes sprachliches Repertoire in der deutschen Sprache verfügen, ihren Deutschkenntnissen aber noch den letzten Schliff verleihen wollen.



Deutschkurse im geförderten Programm

Integrationskurse

Jeder Integrationskurs besteht aus einem Sprachkurs mit dem Zielniveau B1 und dem Kurs „Leben in Deutschland“. Die Länge des Integrationskurses richtet sich nach Ihrem individuellen Lernbedarf.

Allgemeiner Integrationskurs

- Der allgemeine Integrationskurs dauert 600 Unterrichtseinheiten (UE) und teilt sich in sechs Kursabschnitte.
- Sie lernen, Alltagssituationen wie z.B. Arbeit, Wohnen, Kinderbetreuung, Freizeitgestaltung, Gesundheit etc. zu bewältigen.
- Der Sprachkurs schließt mit der Prüfung „Deutsch-Test für Zuwanderer“ (DTZ) ab.

Integrationskurs mit Alphabetisierung

Wenn Sie zum ersten Mal lesen und schreiben lernen möchten, oder vielleicht etwas lesen und schreiben können, aber nicht in ausreichendem Maße, dann ist ein Alphabetisierungskurs das Richtige für Sie.

In den Integrationskursen mit Alphabetisierung lernen Sie nicht nur Deutsch, sondern gleichzeitig auch in lateinischer Schrift lesen und schreiben.

Der Integrationskurs mit Alphabetisierung umfasst 900 UE + 300 UE Wiederholung und schließt mit der Prüfung „Deutsch-Test für Zuwanderer“ (DTZ) ab.

Integrationskurs für Zweitschriftlernende

In den Integrationskursen für Zweitschriftlernende lernen Sie nicht nur Deutsch, sondern gleichzeitig auch in lateinischer Schrift lesen und schreiben. Der Integrationskurs für Zweitschriftlernende umfasst 900 UE und schließt mit der Prüfung „Deutsch-Test für Zuwanderer“ (DTZ) ab.

Integrationskurs mit Literalisierung

Sie sind zugewandert, grundsätzlich lateinisch alphabetisiert, jedoch schrift- und lernungewohnt? In unseren Deutschkursen mit Literalisierung erhalten Sie mehr Zeit zum Lernen. Insbesondere wird das Verstehen von alltäglichen Texten immer wieder trainiert. Aufgaben im Kurs lernen Sie sowohl analog als auch digital zu bearbeiten. Diese Kurse führen in 1200 UE zum Niveau B1.

Orientierungskurs „Leben in Deutschland“

Im Anschluss an Ihren Sprachkurs besuchen Sie den Orientierungskurs. Der Orientierungskurs umfasst 100 UE.

- Sie erfahren mehr über die Rechtsordnung, Geschichte und Kultur in Deutschland, über Formen des Zusammenlebens in der Gesellschaft und über Werte, die in Deutschland wichtig sind.
- Den Orientierungskurs schließen Sie mit dem Abschlusstest „Leben in Deutschland“ ab.



Informationen zu Terminen, Kursdauer und Kosten finden Sie im Internet unter vhs.frankfurt.de

Berufssprachkurse gemäß §45a AufenthG

Nach der erfolgreichen Beendigung Ihres Integrationskurses haben Sie die Möglichkeit, in einem Berufssprachkurs Ihre bereits erworbenen Sprachkenntnisse und berufsbezogenen Kenntnisse zu erweitern.

Informationen über Voraussetzungen zur Teilnahme und Förderung erhalten Sie auf der Internetseite des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge (BAMF): www.bamf.de oder von Ihren persönlichen Ansprechpartner:innen beim Jobcenter oder der Agentur für Arbeit.

Prüfung: Leben in Deutschland

Leben in Deutschland 100 UE

Prüfung: „Deutsch-Test für Zuwanderer“ (DTZ)

B1 Deutsch B1.2 100 UE
Deutsch B1.1 100 UE

A2 Deutsch A2.2 100 UE
Deutsch A2.1 100 UE

A1 Deutsch A1.2 100 UE
Deutsch A1.1 100 UE

Ich kann mich aktiv an Diskussionen beteiligen.

Ich kann über meinen Alltag erzählen und kurze einfache Gespräche führen.

Ich kann mich vorstellen und einfache Fragen stellen.

Allgemeiner Integrationskurs

Gibt es Fördermöglichkeiten für mich?

Unter bestimmten Voraussetzungen übernimmt das BAMF ganz oder teilweise die Kosten für einen Integrationskurs. Ob eine Kostenbefreiung für Sie in Frage kommt, prüfen Sie bitte anhand der Informationen auf der Internetseite des BAMF unter www.bamf.de.

Der Antrag auf Kostenbefreiung muss vor Beginn des Integrationskurses gestellt werden. Gern händigen Ihnen unsere Mitarbeiter:innen auch ein entsprechendes Antragsformular aus.

Deutsch als Fremdsprache

Bildungsurlaub

Deutsch B2 für Alltag und Beruf Für Teilnehmende mit Kenntnissen auf B2 Niveau

Dieser Kurs richtet sich an alle, die ihre Deutschkenntnisse auf B2 Niveau vertiefen und gleichzeitig mehr über die deutsche Geschichte und Gesellschaft erfahren möchten. In unserem intensiven Sprachkurs werden Sie durch interaktive Übungen, Diskussionen und Gruppenarbeiten Ihre Sprachfähigkeiten verbessern. Einblicke in Geschichte und Gesellschaft erhalten Sie während spannender Exkursionen zu unterschiedlichen Orten in Frankfurt am Main.

Thematischer Schwerpunkt des Kurses ist das „Neue Frankfurt“. Es wird gezeigt, wie es der Stadt vor 100 Jahren gelang, trotz Inflation pragmatisch, schnell, bezahlbar und städtebaulich innovativ auf die Wohnungsnot zu reagieren – ein Thema, das bis heute nichts an Aktualität und Brisanz verloren hat.

4070-02   Karl-Martin Hoffmann;
Jörg Oberbarnscheidt
Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **23. März – 27. März, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 290

4070-04   Karl-Martin Hoffmann;
Jörg Oberbarnscheidt
Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **29. Juni – 03. Juli, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 290

Intensivkurse A1 – B1

Unsere Intensivkurse A1–B1 führen in insgesamt 600 Unterrichtsstunden zum Niveau B1 des GER. Im Anschluss daran besteht die Möglichkeit, an der VHS Frankfurt die Prüfung „telc Deutsch B1“ („Zertifikat Deutsch“) abzulegen.

Vor der Anmeldung zum Kurs sollten Sie die Möglichkeit der kostenlosen Sprachberatung DaF bei uns nutzen. Eine individuelle Buchung ist auch nach Selbsteinschätzung und Online-Test (unter vhs-frankfurt.eurotest.me) möglich. Jedoch können wir bei einer Fehleinschätzung eine Umbuchung nicht garantieren.

A1

Sie lernen in den Kursen der Niveaustufe A1 alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden. Sie lernen, sich und andere vorzustellen, persönliche Fragen zu stellen und Antworten zu geben (z.B. zu Wohnort, Herkunft, Freizeit, etc.). Sie können auf sehr einfache Art kommunizieren, wenn die anderen Personen klar und langsam sprechen. Die Niveaustufe A1 umfasst die Teilstufen A1.1 und A1.2.

VHS-Online-Sprachtest

Testen Sie kostenlos und unverbindlich Ihre Fremdsprachenkenntnisse!

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



Deutsch A1.1

Lehrwerk: Die neue Linie 1 A1.1, Hybride Ausgabe allango, Klett Verlag

Vormittags

4071-00 Benito Casás Rama; Dr. Barbara Gülpen
Mo – Fr, 08.45 – 12.00 Uhr, **09. Feb. – 13. März, 25x**
VHS Sonnemannstraße; € 420

4071-02 Natsinet Yemane; Dr. Barbara Gülpen
Mo – Fr, 08.45 – 12.00 Uhr, **23. März – 06. Mai, 25x**
VHS Sonnemannstraße; € 420

4071-04 Lidia Wanat; Robert Sindermann
Mo – Fr, 08.45 – 12.00 Uhr, **18. Mai – 24. Juni, 25x**
Abendgymnasium; € 420

4071-06 Dr. Elena Karasenko; Stefanie Neumann
Mo – Fr, 08.45 – 12.00 Uhr, **27. Juli – 28. Aug., 25x**
VHS Sonnemannstraße; € 420

Abends

4071-70 Adam Benamara
Mo + Di, 18.00 – 21.15 Uhr, **16. März + 17. März, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 420

4071-72 N.N.
Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **08. Juni – 21. Sep., 25x**
Bethmannschule; € 420

DaF Deutsch A1.2

Lehrwerk: Die neue Linie 1 A1.2, Hybride Ausgabe allango, Klett Verlag

Vormittags

4072-00 Natsinet Yemane; Claus Folger
Mo – Fr, 08.45 – 12.00 Uhr, **09. Feb. – 13. März, 25x**
VHS Sonnemannstraße; € 420

4072-02 Benito Casás Rama; Dr. Barbara Gülpen
Mo – Fr, 08.45 – 12.00 Uhr, **23. März – 06. Mai, 25x**
VHS Sonnemannstraße; € 420

4072-04 Natsinet Yemane; Dr. Barbara Gülpen
Mo – Fr, 08.45 – 12.00 Uhr, **18. Mai – 24. Juni, 25x**
VHS Sonnemannstraße; € 420

4072-06 Lidia Wanat; Robert Sindermann
Mo – Fr, 08.45 – 12.00 Uhr, **27. Juli – 28. Aug., 25x**
Abendgymnasium; € 420

Abends

4072-70 N.N.
Mo + Mi + Fr, 18.00 – 21.15 Uhr,
16. März – 27. Mai, 25x
VHS Sonnemannstraße; € 420

4072-72 Adam Benamara
Mo + Di, 18.00 – 21.15 Uhr, **08. Juni + 09. Juni, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 420

A2

Sie lernen in den Kursen der Niveaustufe A2 oft gebrauchte Ausdrücke in Alltagssituationen verstehen, z. B. Informationen zur Person, Familie, Einkaufen, Arbeit etc. Sie können in einfachen Situationen Informationen austauschen und Dinge des alltäglichen Lebens beschreiben. Die Niveaustufe A2 umfasst die Teilstufen A2.1 und A2.2.

Deutsch A2.1

Lehrwerk: Die neue Linie 1, A2.1 Hybride Ausgabe allango, Klett Verlag

Vormittags

4073-00 Karin Künstner; Achim Jankowski
Mo – Fr, 08.45 – 12.00 Uhr, **09. Feb. – 13. März, 25x**
VHS Sonnemannstraße; € 420

4073-02 Natsinet Yemane; Claus Folger
Mo – Fr, 08.45 – 12.00 Uhr, **23. März – 06. Mai, 25x**
VHS Sonnemannstraße; € 420

4073-04 Benito Casás Rama; Dr. Barbara Gülpen
Mo – Fr, 08.45 – 12.00 Uhr, **18. Mai – 24. Juni, 25x**
VHS Sonnemannstraße; € 420

4073-06 Natsinet Yemane; Dr. Barbara Gülpen
Mo – Fr, 08.45 – 12.00 Uhr, **27. Juli – 28. Aug., 25x**
VHS Sonnemannstraße; € 420

Abends

4073-70 N.N.
Mi + Fr, 18.00 – 21.15 Uhr, **25. März – 03. Juli, 25x**
VHS Sonnemannstraße; € 420

4073-72 Achim Jankowski
Mo + Mi + Fr, 18.00 – 21.15 Uhr,
08. Apr. – 12. Juni, 25x
Bethmannschule; € 420

4073-74 N.N.
Mo + Mi + Fr, 18.00 – 21.15 Uhr,
08. Juni – 24. Aug., 25x
VHS Sonnemannstraße; € 420

Deutsch A2.2

Lehrwerk: Die neue Linie 1 A2.2, Hybride Ausgabe allango, Klett Verlag

Vormittags

4074-00 Dr. Elena Karasenko; Stefanie Neumann
Mo – Fr, 08.45 – 12.00 Uhr, **09. Feb. – 13. März, 25x**
VHS Sonnemannstraße; € 420

4074-02 Karin Künstner; Achim Jankowski
Mo – Fr, 08.45 – 12.00 Uhr, **23. März – 06. Mai, 25x**
VHS Sonnemannstraße; € 420

4074-04 Natsinet Yemane; Claus Folger
Mo – Fr, 08.45 – 12.00 Uhr, **18. Mai – 24. Juni, 25x**
VHS Sonnemannstraße; € 420

4074-06 Benito Casás Rama; Dr. Barbara Gülpen
Mo – Fr, 08.45 – 12.00 Uhr, **27. Juli – 28. Aug., 25x**
VHS Sonnemannstraße; € 420

Nachmittags

4074-50 Natsinet Yemane
Di – Do, 14.00 – 17.15 Uhr, **10. März – 13. Mai, 25x**
VHS Sonnemannstraße; € 420

Abends

4074-72 Achim Jankowski
Mo + Mi + Fr, 18.00 – 21.15 Uhr,
22. Juni – 07. Sep., 25x
Bethmannschule; € 420

4074-74 N.N.
Mi + Fr, 18.00 – 21.15 Uhr, **29. Juli – 28. Okt., 25x**
VHS Sonnemannstraße; € 420

B1

Sie lernen in den Kursen der Niveaustufe B1 Meinungen in einfacher Sprache zu verstehen und auszudrücken. Sie lernen auch, sich in vertrauten Kommunikationssituationen zusammenhängend zu Themen wie Arbeit, Schule, persönliche Interessen, Reisen etc. zu äußern. Am Ende der Niveaustufen können Sie auch über Erfahrungen und Pläne berichten, Träume, Hoffnungen und Ziele beschreiben. Die Niveaustufe B1 umfasst die Teilstufen B1.1 und B1.2.

Deutsch B1.1

Lehrwerk: Die neue Linie 1 B1.1, Hybride Ausgabe allango, Klett Verlag

Vormittags

4075-00 Lidia Wanat; Robert Sindermann
Mo – Fr, 08.45 – 12.00 Uhr, **09. Feb. – 13. März, 25x**
Abendgymnasium; € 420

4075-02 Dr. Elena Karasenko; Stefanie Neumann
Mo – Fr, 08.45 – 12.00 Uhr, **23. März – 06. Mai, 25x**
VHS Sonnemannstraße; € 420

4075-04 Karin Künstner; Achim Jankowski
Mo – Fr, 08.45 – 12.00 Uhr, **18. Mai – 24. Juni, 25x**
VHS Sonnemannstraße; € 420

4075-06 Natsinet Yemane; Claus Folger
Mo – Fr, 08.45 – 12.00 Uhr, **27. Juli – 28. Aug., 25x**
VHS Sonnemannstraße; € 420

Nachmittags

4075-52 Natsinet Yemane
Di – Do, 14.00 – 17.15 Uhr, **26. Mai – 12. Aug., 25x**
VHS Sonnemannstraße; € 420

Abends

4075-70 N.N.
Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **14. Apr. – 04. Aug., 25x**
Online; € 420

Deutsch B1.2

Lehrwerk: Die neue Linie 1 B1.2, Hybride Ausgabe allango, Klett Verlag

Vormittags

4076-00 Natsinet Yemane; Dr. Barbara Gülpen
Mo – Fr, 08.45 – 12.00 Uhr, **09. Feb. – 13. März, 25x**
VHS Sonnemannstraße; € 420

4076-02 Lidia Wanat; Robert Sindermann
Mo – Fr, 08.45 – 12.00 Uhr, **23. März – 06. Mai, 25x**
Abendgymnasium; € 420

4076-04 Dr. Elena Karasenko; Stefanie Neumann
Mo – Fr, 08.45 – 12.00 Uhr, **18. Mai – 24. Juni, 25x**
VHS Sonnemannstraße; € 420

4076-06 Karin Künstner; Achim Jankowski
Mo – Fr, 08.45 – 12.00 Uhr, **27. Juli – 28. Aug., 25x**
VHS Sonnemannstraße; € 420

Nachmittags

4076-52 Natsinet Yemane
Di – Do, 14.00 – 17.15 Uhr, **25. Aug. – 27. Okt., 25x**
VHS Sonnemannstraße; € 420

Abends

4076-70 Roland Strumpf
Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **19. Mai – 03. Sep., 25x**
Bethmannschule; € 420

4076-72 Johanna Nüsse
Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **18. Aug. – 17. Nov., 25x**
Online; € 420

Extras A2 – B1

Unsere Zusatzangebote A2 – B1 fokussieren besondere Aspekte des Deutschlernens und können entweder einzeln oder als Unterstützung der (regulären) Sprachkurse gebucht werden. So können Sie gezielt Fertigkeiten wie z. B. Sprechen oder Schreiben trainieren. Wortschatz- und Grammatiktraining sind weitere Schwerpunkte der Zusatzangebote. Spezielle Kurse zur Prüfungsvorbereitung runden das Angebot ab. Vor der Anmeldung zum Kurs sollten Sie die Möglichkeit der kostenlosen Sprachberatung DaF bei uns nutzen.

Eine individuelle Buchung ist auch nach Selbsteinschätzung und Online-Test (unter vhs-frankfurt.eurotest.me) möglich. Jedoch können wir bei einer Fehleinschätzung eine Umbuchung nicht garantieren.

Prüfungstraining Deutsch Test für Zuwanderer A2/B1

Sie haben Ihren Integrationskurs beendet und möchten nun die Prüfung „Deutschtest für Zuwanderer“ ablegen. Im DTZ-Prüfungstraining bearbeiten Sie exemplarisch einzelne schriftliche Prüfungsteile und simulieren die mündliche Prüfung. Darüber hinaus erhalten Sie Hinweise zum Prüfungsformat und strategische Tipps zur Aufgabenbewältigung. Lehrwerk: Mit Erfolg zum Deutsch-Test für Zuwanderer A2-B1 (DTZ), Übungs- und Testbuch mit digitalen Extras, Klett Verlag

4091-80 West N.N.

Sa + So, 09.30 – 14.30 Uhr, **14. Feb. – 22. Feb., 4x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 113

4091-82 West N.N.

Sa + So, 09.30 – 14.30 Uhr, **11. Apr. – 19. Apr., 4x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 113

4091-84 West N.N.

Mo + Di, 18.00 – 21.15 Uhr, **04. Mai – 19. Mai, 6x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 113

4091-86 West N.N.

Sa + So, 09.30 – 14.30 Uhr, **30. Mai – 14. Juni, 4x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 113

4091-88 West N.N.

Sa + So, 09.30 – 14.30 Uhr, **08. Aug. – 16. Aug., 4x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 113

Prüfungstraining Zertifikat telc Deutsch B1

Sie haben Deutschkenntnisse auf Zertifikatsniveau und möchten die Prüfung zum Zertifikat „telc Deutsch B1“ ablegen. Sie arbeiten mit einem Modelltest und simulieren die schriftliche und mündliche Prüfung. Darüber hinaus erhalten Sie Hinweise zum Prüfungsformat und strategische Tipps zur Aufgabenbewältigung.

4091-91 Jasmin Fariwar

Fr, 18.00 – 21.15 Uhr, Sa, 10.00 – 14.00 Uhr, So, 10.00 – 14.00 Uhr, **13. Feb. – 22. Feb., 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 138, Mat. Kosten € 26,70

4091-92 Jasmin Fariwar

Fr, 18.00 – 21.15 Uhr, Sa, 10.00 – 14.00 Uhr, So, 10.00 – 14.00 Uhr, **12. Juni – 21. Juni, 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 138, Mat. Kosten € 26,70

Grammatiktraining B1

Sie haben bereits Sprachkenntnisse auf dem Niveau B1 und können sich flüssig auf diesem Sprachniveau verständigen. Sie wiederholen und vertiefen Grammatikthemen der Niveaustufe B1. Die Teile A und B können unabhängig voneinander besucht werden.

Teil A

Thematisiert werden u.a. Akkusativ und Dativ mit und ohne Präpositionen, Reflexivpronomen sowie Adjektivdeklinaton.

4092-02 Lidia Wanat

Di, 18.00 – 20.15 Uhr, **14. Apr. – 02. Juni, 8x**
VHS Sonnemannstraße; € 120

Teil B

Thematisiert werden u.a. das Passiv, Präfixverben, Konjunktiv II und Nebensätze.

4092-04 Lidia Wanat

Di, 18.00 – 20.15 Uhr, **16. Juni – 25. Aug., 8x**
VHS Sonnemannstraße; € 120

Sprechen/Wortschatz B1

Sie haben Gelegenheit, in einer kleinen Gruppe zu sprechen und zu diskutieren. Sie spielen kleine Szenen und üben freies Sprechen. Durch gezielte Wortschatzarbeit und Korrekturen können Sie Ihre Sprechfertigkeit verbessern. Für Teilnehmende aus den Stufen A2.2, B1.1 und B1.2.

4093-02 N.N.

Sa, 10.00 – 13.15 Uhr, **14. März – 25. Apr., 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 120

4093-04 N.N.

Sa, 10.00 – 13.15 Uhr, **15. Aug. – 19. Sep., 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 120

Kurse B1-Plus – C1

Unsere Deutschkurse B1-Plus– C2 führen in insgesamt 700 Unterrichtsstunden zum Niveau C2 des GER. Es besteht die Möglichkeit, an der VHS Frankfurt die Prüfungen „telc Deutsch B2“ und „telc Deutsch C1“ abzulegen.

Vor der Anmeldung zum Kurs sollten Sie die Möglichkeit der kostenlosen Sprachberatung DaF bei uns nutzen. Eine individuelle Buchung ist auch nach Selbsteinschätzung und Online-Test (unter vhs-frankfurt.eurotest.me) möglich. Jedoch können wir bei einer Fehleinschätzung eine Umbuchung nicht garantieren.

B1-Plus

In den Teilkursen 1 und 2 der Niveaustufe B1-Plus festigen Sie Ihre sprachliche Kompetenz, erweitern Ihren Wortschatz und verbessern Ihre mündliche und schriftliche Ausdrucksfähigkeit. Sie werden gut auf die Stufe B2 vorbereitet. Die Niveaustufe B1-Plus umfasst mit 200 Unterrichtsstunden die Teilstufen B1-Plus.1 und B1-Plus.2.

Deutsch B1-Plus.1

Lehrwerk: Kontext B1.1+, Kurs- und Übungsbuch mit Audios und Videos inklusive Lizenzschlüssel allango (24 Monate), Klett Verlag

Vormittags

4140-00 Jörg Oberbarnscheidt;

Karl-Martin Hoffmann

Mo – Fr, 08.45 – 12.00 Uhr, **16. Feb. – 20. März, 25x**
VHS Sonnemannstraße; € 420

4140-02 Angela Pfotenhauer; Liubov Babenko

Mo – Fr, 08.45 – 12.00 Uhr, **08. Apr. – 13. Mai, 25x**
VHS Sonnemannstraße; € 420

4140-04 Liane Niemietz-Klöckner; Katharina Pult

Mo – Fr, 08.45 – 12.00 Uhr, **26. Mai – 01. Juli, 25x**
VHS Sonnemannstraße; € 420

4140-06 Anna Fleiter; Birgit Kneiort

Mo – Fr, 08.45 – 12.00 Uhr, **27. Juli – 28. Aug., 25x**
VHS Sonnemannstraße; € 420

Abends

4140-70 Robert Sindermann

Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **10. März – 18. Juni, 25x**
VHS Sonnemannstraße; € 420

4140-72 Judith Stepp

Di + Do, 18.00 – 20.15 Uhr, **14. Apr. – 01. Sep., 33x**
Online; € 420

4140-74 Liubov Babenko

Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **19. Mai – 03. Sep., 25x**
Online; € 420

4140-76 N.N.

Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **27. Juli – 26. Okt., 25x**
VHS Sonnemannstraße; € 420

Deutsch B1-Plus.2

Lehrwerk: Kontext B1.2+, Kurs- und Übungsbuch mit Audios und Videos inklusive Lizenzschlüssel allango (24 Monate), Klett Verlag

Vormittags

4141-00 Robert Sindermann;

Liane Niemietz-Klößner

Mo – Fr, 08.45 – 12.00 Uhr, **16. Feb. – 20. März, 25x**
VHS Sonnemannstraße; € 420

4141-02 Jörg Oberbarnscheidt;

Karl-Martin Hoffmann

Mo – Fr, 08.45 – 12.00 Uhr, **08. Apr. – 13. Mai, 25x**
VHS Sonnemannstraße; € 420

4141-04 Angela Pfothner; Liubov Babenko

Mo – Fr, 08.45 – 12.00 Uhr, **26. Mai – 01. Juli, 25x**
VHS Sonnemannstraße; € 420

4141-06 Liane Niemietz-Klößner; Katharina Pult

Mo – Fr, 08.45 – 12.00 Uhr, **27. Juli – 28. Aug., 25x**
VHS Sonnemannstraße; € 420

Abends

4141-70 Liubov Babenko

Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **11. Mai – 26. Aug., 25x**
Online; € 420

4141-72 Robert Sindermann

Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **28. Juli – 27. Okt., 25x**
VHS Sonnemannstraße; € 420

B2

In den Teilkursen 1 und 2 der Niveaustufe B2 lernen Sie, sich zu einem breiten Themenspektrum klar und detailliert auszudrücken. Sie lernen, einen Standpunkt zu einer aktuellen Frage darzustellen und die Vor- und Nachteile verschiedener Möglichkeiten zu erläutern. Am Ende der Niveaustufe B2 können Sie im eigenen Spezialgebiet auch Fachdiskussionen verstehen und sich so spontan und fließend verständigen, dass ein Gespräch mit Muttersprachlern ohne größere Anstrengung auf beiden Seiten gut möglich ist. Die Niveaustufe B2 umfasst mit 200 Unterrichtsstunden die Teilstufen B2.1 und B2.2.

Deutsch B2.1

Lehrwerk: Kontext B2.1, Kurs- und Übungsbuch mit Audios und Videos inklusive Lizenzschlüssel allango (24 Monate), Klett Verlag

Vormittags

4142-00 Gudrun Greive; Ludwig Hoffmann

Mo – Fr, 08.45 – 12.00 Uhr, **16. Feb. – 20. März, 25x**
VHS Sonnemannstraße; € 420

4142-02 Robert Sindermann;

Liane Niemietz-Klößner

Mo – Fr, 08.45 – 12.00 Uhr, **08. Apr. – 13. Mai, 25x**
VHS Sonnemannstraße; € 420

4142-04 Jörg Oberbarnscheidt;

Karl-Martin Hoffmann

Mo – Fr, 08.45 – 12.00 Uhr, **26. Mai – 01. Juli, 25x**
VHS Sonnemannstraße; € 420

4142-06 Angela Pfothner; Liubov Babenko

Mo – Fr, 08.45 – 12.00 Uhr, **27. Juli – 28. Aug., 25x**
VHS Sonnemannstraße; € 420

Nachmittags

4142-50 Karl-Martin Hoffmann; Judith Stepp

Mo – Fr, 14.00 – 17.15 Uhr, **16. Feb. – 20. März, 25x**
VHS Sonnemannstraße; € 420

4142-54 Robert Sindermann; N.N.

Mo – Fr, 14.00 – 17.15 Uhr, **15. Juni – 07. Aug., 25x**
VHS Sonnemannstraße; € 420

Abends

4142-70 Stefanie Neumann; N.N.

Mo + Mi + Fr, 18.00 – 21.15 Uhr,
16. März – 27. Mai, 25x
VHS Sonnemannstraße; € 420

4142-72 Petra Groß

Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **24. März – 02. Juli, 25x**
VHS Sonnemannstraße; € 420

4142-74 N.N.

Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **15. Juni – 28. Sep., 25x**
VHS Sonnemannstraße; € 420

Deutsch B2.2

Lehrwerk: Kontext B2.2, Kurs- und Übungsbuch mit Audios und Videos inklusive Lizenzschlüssel allango (24 Monate), Klett Verlag

Vormittags

4143-00 Anna Fleiter; Birgit Kneirot

Mo – Fr, 08.45 – 12.00 Uhr, **16. Feb. – 20. März, 25x**
VHS Sonnemannstraße; € 420

4143-02 Gudrun Greive; Ludwig Hoffmann

Mo – Fr, 08.45 – 12.00 Uhr, **08. Apr. – 13. Mai, 25x**
VHS Sonnemannstraße; € 420

4143-04 Robert Sindermann;

Liane Niemietz-Klößner

Mo – Fr, 08.45 – 12.00 Uhr, **26. Mai – 01. Juli, 25x**
VHS Sonnemannstraße; € 420

4143-06 Jörg Oberbarnscheidt;

Karl-Martin Hoffmann

Mo – Fr, 08.45 – 12.00 Uhr, **27. Juli – 28. Aug., 25x**
VHS Sonnemannstraße; € 420

Nachmittags

4143-52 Karl-Martin Hoffmann

Mo – Fr, 14.00 – 17.15 Uhr, **08. Apr. – 13. Mai, 25x**
VHS Sonnemannstraße; € 420

4143-56 Robert Sindermann; N.N.

Mo – Fr, 14.00 – 17.15 Uhr, **17. Aug. – 18. Sep., 25x**
VHS Sonnemannstraße; € 420

Abends

4143-68 Liubov Babenko

Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **03. Feb. – 07. Mai, 25x**
Online; € 420

4143-70 Gabriele Wedel

Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **11. Mai – 26. Aug., 25x**
Online; € 420

4143-72 Stefanie Neumann

Mo + Mi + Fr, 18.00 – 21.15 Uhr,
08. Juni – 24. Aug., 25x
VHS Sonnemannstraße; € 420

4143-74 Petra Groß

Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **28. Juli – 27. Okt., 25x**
VHS Sonnemannstraße; € 420

C1

Sie lernen in den Kursen der Niveaustufe C1 ein breites Spektrum anspruchsvoller, längerer Texte zu verstehen und auch implizite Bedeutungen zu erfassen. Sie können sich spontan und fließend ausdrücken, ohne erkennbar nach Worten suchen zu müssen. Sie können die Sprache im gesellschaftlichen und beruflichen Leben oder in Ausbildung und Studium wirksam und flexibel gebrauchen und sich klar, strukturiert und ausführlich zu komplexen Sachverhalten äußern. Die Niveaustufe C1 umfasst mit 200 Unterrichtsstunden die Teilstufen C1.1 und C1.2.

Deutsch C1.1

Lehrwerk: Kontext C1.1, Kurs- und Übungsbuch mit Audios und Videos inklusive Lizenzschlüssel allango (24 Monate), Klett Verlag

Vormittags

4144-00 Liane Niemietz-Klößner; Katharina Pult
Mo – Fr, 08.45 – 12.00 Uhr, **16. Feb. – 20. März, 25x**
VHS Sonnemannstraße; € 420

4144-02 Anna Fleiter; Birgit Kneirot

Mo – Fr, 08.45 – 12.00 Uhr, **08. Apr. – 13. Mai, 25x**
VHS Sonnemannstraße; € 420

4144-04 Gudrun Greive

Mo – Fr, 08.45 – 12.00 Uhr, **26. Mai – 01. Juli, 25x**
VHS Sonnemannstraße; € 420

4144-06 Robert Sindermann;

Liane Niemietz-Klöckner

Mo – Fr, 08.45 – 12.00 Uhr, **27. Juli – 28. Aug., 25x**
VHS Sonnemannstraße; € 420

Nachmittags**4144-50 Robert Sindermann; N.N.**

Mo – Fr, 14.00 – 17.15 Uhr, **09. März – 21. Apr., 25x**
VHS Sonnemannstraße; € 420

4144-54 Karl-Martin Hoffmann

Mo – Fr, 14.00 – 17.15 Uhr, **26. Mai – 01. Juli, 25x**
VHS Sonnemannstraße; € 420

Abends**4144-70 Claus Folger**

Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **24. März – 02. Juli, 25x**
VHS Sonnemannstraße; € 420

4144-72 Ursula Sindermann

Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **03. Aug. – 02. Nov., 25x**
Online; € 420

Deutsch C1.2

Lehrwerk: Kontext C1.2, Kurs- und Übungsbuch mit
Audios und Videos inklusive Lizenzschlüssel allango
(24 Monate), Klett Verlag

Vormittags**4145-00 Angela Pfotenbauer; N.N.**

Mo – Fr, 08.45 – 12.00 Uhr, **16. Feb. – 20. März, 25x**
VHS Sonnemannstraße; € 420

4145-02 Liane Niemietz-Klöckner; Katharina Pult

Mo – Fr, 08.45 – 12.00 Uhr, **08. Apr. – 13. Mai, 25x**
VHS Sonnemannstraße; € 420

4145-04 Anna Fleiter; Birgit Kneiert

Mo – Fr, 08.45 – 12.00 Uhr, **26. Mai – 01. Juli, 25x**
VHS Sonnemannstraße; € 420

4145-06 Gudrun Greive; Ludwig Hoffmann

Mo – Fr, 08.45 – 12.00 Uhr, **27. Juli – 28. Aug., 25x**
VHS Sonnemannstraße; € 420

Nachmittags**4145-52 Robert Sindermann; N.N.**

Mo – Fr, 14.00 – 17.15 Uhr, **27. Apr. – 08. Juni, 25x**
VHS Sonnemannstraße; € 420

4145-56 Karl-Martin Hoffmann

Mo – Fr, 14.00 – 17.15 Uhr, **27. Juli – 28. Aug., 25x**
VHS Sonnemannstraße; € 420

Abends**4145-70 N.N.**

Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **09. März – 15. Juni, 25x**
VHS Sonnemannstraße; € 420

4145-72 Ursula Sindermann

Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **16. März – 22. Juni, 25x**
Online; € 420

4145-74 Judith Stepp

Mo + Mi, 18.00 – 20.15 Uhr, **15. Juni – 02. Nov., 33x**
Online; € 420

4145-76 Claus Folger

Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **28. Juli – 27. Okt., 25x**
VHS Sonnemannstraße; € 420

C1+ / C2

Sie lernen in den Kursen der Niveaustufe C1+ – C2
Informationen aus verschiedenen schriftlichen und
mündlichen Quellen zusammenzufassen und dabei
Begründungen und Erklärungen in einer zusammen-
hängenden Darstellung wiederzugeben. Am Ende
der Niveaustufen können Sie sich spontan, sehr
flüssig und genau ausdrücken und praktisch alles,
was sie lesen oder hören, mühelos verstehen.

Deutsch C1+ / C2

Lehrwerk: Erkundungen C2, Schubert Verlag

4146-70 Jörg Oberbarnscheidt

Mo + Mi, 18.15 – 20.30 Uhr, **25. Feb. – 01. Juli, 33x**
Online; € 420

4146-72 Jörg Oberbarnscheidt

Mo + Mi, 18.15 – 20.30 Uhr, **24. Aug. – 21. Dez., 33x**
Online; € 420

Extras B2 – C2

Unsere Zusatzangebote B2– C2 fokussieren
besondere Aspekte des Deutschlernens und
können entweder einzeln oder als Unterstützung
der (regulären) Sprachkurse gebucht werden. So
können gezielt Fertigkeiten wie z. B. Sprechen
oder Schreiben trainiert werden. Wortschatz- und
Grammatiktraining sind weitere Schwerpunkte der
Zusatzangebote. Konversationskurse zu bestimmten
Themen sowie spezielle Kurse zur Prüfungsvorberei-
tungen runden das Angebot ab.

Vor der Anmeldung zum Kurs sollten Sie die
Möglichkeit der kostenlosen Sprachberatung DaF
bei uns nutzen. Eine individuelle Buchung ist auch
nach Selbsteinschätzung und Online-Test (unter
vhs-frankfurt.eurotest.me) möglich. Jedoch können
wir bei einer Fehleinschätzung eine Umbuchung
nicht garantieren.

B2**Prüfungstraining telc Deutsch B2**

Sie haben Deutschkenntnisse auf Zertifikatsniveau
und möchten die Prüfung zum Zertifikat „telc
Deutsch B2“ ablegen. Sie arbeiten mit einem Mo-
delltest und simulieren die schriftliche und mündli-
che Prüfung. Darüber hinaus erhalten Sie Hinweise
zum Prüfungsformat und strategische Tipps zur
Aufgabenbewältigung.

Bitte beachten Sie: Der Kurs kann nur stattfinden,
wenn die Mindestteilnehmerzahl bis einer Woche
vor Kursbeginn erreicht wird.

Lehrwerk: telc Deutsch B2, Übungstest Version 3,
Heft, Testbuch + MP3-Audiodatei, telc

4147-01 Gudrun Greive

Fr, 18.00 – 21.15 Uhr, Sa, 10.00 – 13.15 Uhr,
So, 10.00 – 13.15 Uhr, **20. März – 29. März, 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 138, Mat. Kosten € 12,50

Grammatiktraining B2**Teil A**

Sie haben bereits Sprachkenntnisse auf der Niveau-
stufe B2 und wiederholen, ergänzen und vertiefen
auf dieser Grundlage den grammatikalischen Lern-
stoff (z. B. Passiv, Konjunktiv, Präpositionen, Artikel).
Sie erarbeiten die jeweiligen Regeln und üben sie in
zahlreichen Variationen mündlich und schriftlich.

4147-02 Uta Windsheimer

Di + Do, 18.00 – 20.15 Uhr, **24. Feb. – 19. März, 8x**
VHS Sonnemannstraße; € 120

Teil B

Sie haben bereits Sprachkenntnisse auf der Niveaustufe B2 und wiederholen, ergänzen und vertiefen auf dieser Grundlage die Regeln des deutschen Satzbaus (z. B. Wortstellung, Satzglieder, Satzarten und deren Funktionen). In vielen abwechslungsreichen Übungen trainieren Sie das Erarbeitete und verbessern dabei Ihren mündlichen und schriftlichen Ausdruck.

4147-04 Uta Windsheimer
Di + Do, 18.00 – 20.15 Uhr, **09. Juni – 02. Juli, 8x**
VHS Sonnemannstraße; € 120

Deutsch im Job B2

In diesem Kurs werden konkrete Situationen im Beruf praxisorientiert trainiert, mit passenden Redemitteln und Gesprächsstrukturen.

Themen sind u.a.: Gespräche unter Kolleg:innen, Konflikte lösen, Entscheidungen treffen, Feedbackgespräche, Präsentieren, Moderieren, Verhalten bei Besprechungen. Grammatikthemen werden situativ erarbeitet.

4147-08 Dr. Barbara Gülpen
Do, 16.00 – 19.15 Uhr, **05. Feb. – 28. Mai, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 300

Sprechen/Wortschatz B2

„Was sagen Sie dazu?“, werden Sie gefragt und erhalten im Rahmen vorgegebener, abwechslungsreicher Situationen und Anlässe genügend Raum, Ihre Sprechfertigkeit zu verbessern. Neben der Wortschatzarbeit gilt auch der Fehlerkorrektur und Intonation besondere Aufmerksamkeit.

Zusatzkosten: für Kopien (im Kurs zu zahlen)

4147-10 N.N.
Sa, 10.00 – 13.15 Uhr, **21. Feb. – 28. März, 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 120

4147-12 N.N.
Sa, 10.00 – 13.15 Uhr, **09. Mai – 04. Juli, 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 120

Schreibtraining B2

Sie möchten genauso gut schreiben können, wie sie bereits sprechen? Dann erhalten Sie ein abwechslungsreiches Training zur Verbesserung Ihrer schriftlichen Ausdrucksmöglichkeiten. Sie lernen Briefe zu verfassen, Texte für kleine Referate zu schreiben, Bewerbungen und andere Gebrauchstexte zu formulieren. In jedem Fall steht die praktische Arbeit an Ihrer konkreten Formulierung im Mittelpunkt. Denn Ihr Schreiben verbessern Sie nur, wenn Sie es praktizieren. Übung macht den Meister – das gilt

hier ganz besonders! Ihre Texte werden ausführlich korrigiert und kommentiert.

Zusatzkosten: für Kopien

4147-20 N.N.
Mo + Mi, 18.00 – 20.15 Uhr, **04. Mai – 01. Juni, 8x**
VHS Sonnemannstraße; € 120

Konversation B2 Plus – C1

Individuell begleitet sollen Sie im Kurs an Sicherheit im Gebrauch der deutschen Sprache gewinnen, Ihr Ausdrucksvermögen erweitern und Ihre grammatische Kompetenz vergrößern. Ausgehend von aktuellen Texten sprechen wir über Kultur und Gesellschaft in Deutschland, auch im Vergleich mit den Ländern Ihrer Herkunft. Sie können den Unterricht mitgestalten, indem Sie von Ihren persönlichen Erfahrungen und Eindrücken berichten.

4148-10 Dr. Michael Schwidtal
Mi, 18.15 – 20.30 Uhr, **04. Feb. – 24. Juni, 20x**
VHS Sonnemannstraße; € 300

C1**Prüfungsvorbereitung C1 TELC**

Sie haben Deutschkenntnisse auf C1-Niveau und möchten die telc Deutsch C1 Prüfung ablegen. In diesem Kurs bearbeiten Sie exemplarisch die einzelnen Prüfungsteile und trainieren sowohl die schriftliche als auch die mündliche Prüfung. Hierzu erhalten Sie Hinweise zum Prüfungsformat und strategische Tipps zur Lösung der Aufgaben. Die Unterrichtsmaterialien werden im Kurs bekannt gegeben. Der Kurs findet online statt.

4148-21 Karl-Martin Hoffmann
Fr, 18.00 – 20.15 Uhr, Sa, 10.00 – 14.30 Uhr,
So, 10.00 – 14.30 Uhr, **13. März – 29. März, 6x**
Online; € 260

4148-22 Karl-Martin Hoffmann
Fr, 18.00 – 20.15 Uhr, Sa, 10.00 – 14.30 Uhr,
So, 10.00 – 14.30 Uhr, **12. Juni – 28. Juni, 6x**
Online; € 260

C1+ / C2**Schreiben/Grammatik C2**

Sie verfügen über bereits fortgeschrittene Kenntnisse der deutschen Sprache. In diesem Kurs erhalten Sie die Möglichkeit, mit abwechslungsreichen Übungen Ihre Schreibfertigkeiten auf höherem Niveau zu trainieren und Ihre Grammatikkenntnisse zu vertiefen. Das Kursprogramm orientiert sich an Ihrem Bedarf und kann mit der Lektüre einer Novelle ergänzt werden.

4149-00 Karl-Martin Hoffmann
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **15. Apr. – 01. Juli, 12x**
Online; € 180

Prüfungsvorbereitung C2

Sie verfügen über sehr gute Deutschkenntnisse etwa auf dem Niveau C2 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens und möchten sich diese Kenntnisse durch die Prüfung C2 des Goethe-Instituts bestätigen lassen. Im Vorbereitungskurs arbeiten Sie dazu einen Modelltest durch und simulieren Teile der schriftlichen und mündlichen Prüfung. Der Kurs findet sowohl online als auch in Präsenzform statt.

4149-50 Karl-Martin Hoffmann
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, Do, 18.30 – 20.45 Uhr,
Sa, 10.00 – 15.00 Uhr, **16. Feb. – 08. Juni, 29x**
Online; € 450



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



Gesellschaft, Politik,
Psychologie

Frankfurt, Region,
Umwelt

Kunst, Kultur,
Kreativität

Gesundheit

Deutsch als
Fremdsprache

Sprachen

Beruf, Karriere,
Computer, Internet

Grundbildung,
Besseres Deutsch

Bildungsurlaub



In unseren Sprachkursen

- erhalten Sie kommunikations- und handlungs-orientierten Sprachunterricht auf verschiedenen Niveaustufen
- fördern Sie Ihre Mehrsprachigkeit und ermöglichen sich dadurch Begegnungen mit Sprecher:innen anderer Sprachen
- steigern Sie Ihre Chancen im Beruf durch Ausbau und Dokumentation Ihrer Sprachkenntnisse
- erweitern Sie Ihren kulturellen Horizont und erschließen sich andere Kulturen

Sprachen

Allgemeine Informationen	132	Koreanisch	150
Schätzen Sie Ihre Sprachkenntnisse selbst ein (GER).....	133	Kroatisch.....	151
Slawische Kulturtage	134	Latein	151
Arabisch.....	135	Niederländisch	152
Armenisch.....	135	Norwegisch.....	152
Bulgarisch.....	136	Persisch.....	152
Chinesisch.....	136	Polnisch	153
Dänisch.....	136	Portugiesisch.....	153
Englisch	136	Russisch.....	154
Finnisch	143	Schwedisch	155
Französisch	143	Sorbisch	156
Griechisch	145	Spanisch	156
Hindi	145	Thai	159
Irish-Gälisch	145	Tschechisch.....	159
Indonesisch.....	145	Türkisch	159
Italienisch	146	Ukrainisch.....	159
Japanisch	149	Ungarisch.....	160
		Deutsche Gebärdensprache	160

Fremdsprachen

Sprachenlernen öffnet Welten! Sie möchten eine Fremdsprache lernen oder auffrischen?
Die VHS bietet Ihnen rund 30 Sprachen in unterschiedlichen Kursformaten an.

In unseren Kursen lernen Sie gemeinsam mit anderen eine Sprache, um schnell miteinander ins Gespräch zu kommen. Im Programm finden Sie dazu vielfältige Kursformate:

Extras

Hier stellen wir Ihnen Veranstaltungen vor, von denen jede einen individuellen Charakter hinsichtlich Inhalt, Form und Zeit hat.

Bildungsurlaube

Unsere Kurse sind nach dem Hessischen Bildungsurlaubsgesetz (HBUG) anerkannt: Tauchen Sie eine Woche intensiv in Sprache und Landeskunde ein. Wir empfehlen eine frühzeitige Anmeldung, da die Anzahl der Plätze in den Kursen begrenzt ist und die Beantragung des Bildungsurlaubes mindestens 6 Wochen vor Kursstart bei Ihrer Arbeitsstelle eingereicht werden muss. Selbstverständlich können Sie einen Bildungsurlaub auch buchen, wenn Sie nicht berufstätig sind. Nutzen Sie dabei gerne unser kostenfreies Angebot von Test und Beratung; wir schlagen Ihnen den für Sie und Ihren Sprachstand passenden Bildungsurlaub vor.

Onlinekurse

Bei Onlinekursen und Kursen mit einem Onlineanteil erhalten Sie kurz vor Kursbeginn alle Zugangsdaten. Sie benötigen eine stabile Internetverbindung und einen Computer mit Webcam und Mikrofon.

Intensivkurse

Sie sind zeitlich flexibel und möchten beim Lernen möglichst schnell vorankommen. Unsere Intensivkurse führen Sie an mehreren Terminen in der Woche zum Niveauziel.

Auffrischkurse

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

Konversationskurse

In unseren Konversationskursen trainieren Sie Ihre mündlichen Sprachfertigkeiten.

Prüfungsvorbereitungskurse

Bei uns können Sie sich auf international anerkannte Prüfungen vorbereiten:

- Englisch: Cambridge-Prüfungen PET, FCE, CAE, CPE und International English Language Testing (IELTS)
Kontakt: Liliya Karpynska
liliya.karpynska.vhs@stadt-frankfurt.de
- Japanisch: JLPT N5
Kontakt: Ambrogio Bossi
ambrogio.bossi.vhs@stadt-frankfurt.de

International anerkannte Prüfung

- Italienisch: CELI (Certificazione Lingua Italiana)
Kontakt: Tiziana Raimondo
tiziana.raimondo.vhs@stadt-frankfurt.de

Wir suchen Kursleiter:innen

Für unseren Bereich Fremdsprachen suchen wir aktuell Kursleitungen. Gewünscht sind einschlägige Qualifikationen, Erfahrungen mit heterogenen Lerngruppen und partizipativen Unterrichtsmethoden im Bereich der Erwachsenenbildung.

Bei Interesse wenden Sie sich bitte per E-Mail an bewerbung.af.vhs@stadt-frankfurt.de



Test und Beratung sind kostenfrei.

Englisch, Französisch, Spanisch

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

Möglichkeit 1:

Sprachtest mit anschließender telefonischer Beratung (unsere Empfehlung)

So funktioniert's:

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

Möglichkeit 2:

Persönliche Beratung (Sonnemannstraße 13)

So funktioniert's:

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

Weitere Fremdsprachen

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

Für Englisch, Französisch, Spanisch, Dänisch, Norwegisch, Schwedisch und Italienisch steht Ihnen zur ersten Orientierung unter vhs-frankfurt.eurotest.me ein Online-Sprachtest zur Verfügung.

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

Schätzen Sie Ihre Sprachkenntnisse selbst ein

Unsere Sprachkurse, -prüfungen und -zertifikate sind nach dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER) konzipiert.

Der Gemeinsame Europäische Referenzrahmen für Sprachen (GER) des Europarats ist der europaweit gültige Standard zur Beschreibung von Sprachkenntnissen. Für die Grundfertigkeiten Hör- und Leseverstehen, Sprechen und Schreiben sind in sechs Niveaustufen (A1, A2, B1, B2, C1 und C2) Sprachkompetenzen und -fähigkeiten beschrieben.

Wenn Sie einen unserer Sprachkurse belegen wollen, finden Sie hier erste Anhaltspunkte für Ihr aktuelles Sprachniveau.

Unsere Sprachkurse sind nach den Kompetenzstufen A1 bis C2 des „Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens“ aufgebaut. Um die hohe Qualität unserer Kurse zu wahren, bilden wir unsere qualifizierten Dozentinnen und Dozenten regelmäßig fort.

Weitere Informationen zum GER finden Sie im Internet unter vhs.frankfurt.de/GER



A1	A2
Ich kann vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden. ... mich und andere vorstellen, anderen Fragen zu ihrer Person stellen und ebensolche Fragen beantworten. ... mich auf einfache Art verständigen, wenn die Gesprächspartner langsam und deutlich sprechen und bereit sind zu helfen.	Ich kann Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke/Wörter verstehen, wenn es z.B. um einfache Informationen zur Person, zu Familie, Einkaufen oder Arbeit geht. ... mich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen und mit einfachen Mitteln die eigene Herkunft und Ausbildung, die direkte Umgebung und alltägliche Dinge beschreiben.

Elementare Sprachverwendung

B1	B2
Ich kann die Hauptpunkte verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Bereiche wie Arbeit, Schule oder Freizeit geht. ... die meisten alltäglichen Situationen sprachlich bewältigen und mich zusammenhängend zu vertrauten Themen äußern, z.B. Familie, Hobbies und Beruf. ... über Erfahrungen und Ereignisse berichten und Meinungen und Ansichten begründen.	Ich kann längeren Redebeiträgen und komplexer Argumentation in Standardsprache sowie den meisten Nachrichtensendungen folgen. ... mich im privaten und beruflichen Bereich so spontan und fließend verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachlern möglich ist und ich mich an Diskussionen beteiligen kann. ... klare detaillierte Texte über eine Vielzahl von Themen schreiben, Aufsätze verfassen, persönliche und formelle Briefe schreiben und deutlich machen, was wichtig ist.

Selbstständige Sprachverwendung

C1	C2
Ich kann längeren Reden und Gesprächen mit komplizierten Zusammenhängen folgen und lange und komplexe Sach- und literarische Texte, Fachartikel und lange technische Anleitungen verstehen, auch wenn sie außerhalb meines Spezialwissens liegen. ... mich fast mühelos spontan und fließend ausdrücken und die Sprache im gesellschaftlichen und beruflichen Leben und in der Ausbildung angemessen und präzise anwenden. ... mich schriftlich klar und präzise ausdrücken, Texte über komplexe Sachverhalte verfassen und den für den/die Leser:in angemessenen Stil wählen.	Ich kann gesprochene und schriftliche Sprache problemlos verstehen. ... mich an allen Gesprächen und Diskussionen mühelos beteiligen und bin auch mit umgangssprachlichen und idiomatischen Ausdrucksweisen sehr vertraut. ... die Sprache in allen privaten und beruflichen Situationen in anspruchsvollen Zusammenhängen schriftlich wie mündlich angemessen und präzise anwenden.

Kompetente Sprachverwendung

Slawische Kulturtage

Slawische Kulturtage vom 18. bis 22. Mai 2026

Von Kroatisch über Polnisch bis zu Ukrainisch – an zwei Tagen stellen wir Ihnen acht slawische Sprachen und Kulturen im Online-Format vor. Bereisen Sie Frankfurts Partnerstädte Krakau, Prag und Lviv gemütlich vom heimischen Sofa aus. Lernen Sie den Unterschied zwischen Tschechisch und Slowakisch kennen und vieles mehr. Besuchen Sie beliebig viele Kurse. Die Zugangsdaten werden Ihnen per E-Mail rechtzeitig vor Beginn der Veranstaltung zugeschickt. Fragen beantwortet Liliya Karpynska, E-Mail: liliya.karpynska.vhs@stadt-frankfurt.de

4471-03

Mo – Fr, 16.00 – 21.15 Uhr, **18. – 22. Mai, 5x**
Online; € 23

Einführung in die polnische Literatur

Dieser Kurs bietet einen Einblick in die polnische Literatur und ihre kulturellen Hintergründe. Sie lernen Autor:innen wie Adam Mickiewicz und Olga Tokarczuk kennen und behandeln zentrale Themen wie Nationalgeschichte, Identität und Alltagsleben.

Martin Ptasiński

Mo, 18.00 – 19.30 Uhr, **18. Mai, 1x**

Kroatisch und Kroatien zum Kennenlernen

Dieser Kurs bietet einen ersten Einblick in die kroatische Sprache und Kultur. Sie lernen grundlegende Ausdrücke und erhalten spannende Informationen über Land, Menschen und Traditionen in Kroatien.

Sladjana Paskalj

Mo, 19.45 – 21.15 Uhr, **18. Mai, 1x**

Einführung in die ukrainische Sprache mit virtueller Reise nach Lviv

In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der ukrainischen Sprache und entdecken die neue Partnerstadt Frankfurts, Lviv, auf einer virtuellen Reise.

Martin Ptasiński

Di, 18.00 – 19.30 Uhr, **19. Mai, 1x**

Einführung in Bosnisch, Serbisch und Montenegrinisch

In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der bosnischen, serbischen und montenegrinischen Sprache. Gleichzeitig erhalten Sie Einblicke in die Kultur, Traditionen und Alltagssituationen der Region.

Sladjana Paskalj

Di, 19.45 – 21.15 Uhr, **19. Mai, 1x**



Der Tag der slawischen Schrift und Kultur

Am 24. Mai wird im slawisch-orthodoxen Europa der Tag der slawischen Schrift und Kultur gefeiert. Der Tag erinnert an die Schrifterfinder Kyrill und Method, die im 9. Jahrhundert die kirchlichen griechischen Texte in ein von ihnen entwickeltes Alphabet für die slawischen Völker übertrugen. Die kyrillische Schrift wird heute von vielen Völkern in Europa und Asien gebraucht.

Virtuelle Reise mit der Transsibirischen Eisenbahn

Steigen Sie ein in die legendäre Transsibirische Eisenbahn, das längste Bahnnetz der Welt, das Europa mit Asien verbindet! In diesem Kurs erleben Sie eine faszinierende Reise quer durch Russland, erhalten Einblicke in Geografie, Geschichte und Kultur und erfahren, warum die Transsib bis heute Menschen weltweit begeistert.

Natalia Mojaeva-Hähnlein

Mi, 16.15 – 17.45 Uhr, **20. Mai, 1x**

Sorbisch und das Sorbenland – Sprache und Identität

In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der sorbischen Sprache und erfahren, wie sie die Identität der Sorben prägt. Sie erhalten Einblicke in die Kultur, Traditionen und Geschichte des Sorbenlands in Ostdeutschland, in Sachsen (Oberlausitz) und Brandenburg (Niederlausitz), und entdecken das heutige Leben dieser slawischen Minderheit.

Martin Ptasiński

Mi, 18.00 – 19.30 Uhr, **20. Mai, 1x**

Wie und wo lernt man slawische Sprachen in Deutschland?

In diesem Kurs gibt unser Kursleiter, der mehrere slawische Sprachen spricht, einen Einblick, wie und wo man slawische Sprachen in Deutschland erlernen kann. Sie erfahren praxisnah, wie Sie Sprache und Kultur effektiv lernen und erhalten wertvolle Tipps für das erfolgreiche Lernen mehrerer Sprachen.

Martin Ptasiński

Mi, 19.45 – 21.15 Uhr, **20. Mai, 1x**

Einführung in die tschechische Sprache mit virtueller Reise nach Prag

In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der tschechischen Sprache und entdecken Prag, die Partnerstadt Frankfurts, auf einer virtuellen Reise. Sie erhalten Einblicke in Sprache, Kultur und Alltagsleben und können Ihr neu erworbenes Wissen direkt praktisch anwenden.

Martin Ptasiński

Do, 17.30 – 19.00 Uhr, **21. Mai, 1x**

Einführung in die südslawische Literatur

Dieser Kurs bietet einen spannenden Einblick in die vielfältige südslawische Literatur. Gemeinsam entdecken wir Werke aus Ländern wie Kroatien, Serbien und Bosnien. Sie lernen zentrale Themen, Motive und Autorinnen und Autoren kennen, die die Geschichte, Kultur und Identität des südslawischen Raums prägen.

Sladjana Paskalj

Do, 19.15 – 20.45 Uhr, **21. Mai, 1x**

Jawlensky als Repräsentant russischer Kultur im Westen

Wir widmen uns dem russischen Maler Alexej Jawlensky, Weggefährten von Kandinsky und Mitglied der Künstlergruppe „Der Blaue Reiter“. Anhand von Bildern, Briefen und biografischen Stationen entdecken wir, wie er Brücken zwischen Tradition und Moderne sowie innerer Vision und künstlerischem Ausdruck schlug.

Natalia Mojaeva-Hähnlein

Fr, 16.00 – 17.30 Uhr, **22. Mai, 1x**

Interslawisch – Brücken zwischen den slawischen Sprachen

In diesem Kurs lernen Sie Interslawisch, eine leicht verständliche Sprache, die Elemente aller slawischen Sprachen verbindet. Sie erfahren, wie man sich mit Sprechern verschiedener slawischer Sprachen verständigen kann, und entdecken die Möglichkeiten, Sprachbarrieren zu überwinden.

Martin Ptasiński

Fr, 17.30 – 19.00 Uhr, **22. Mai, 1x**

Einführung in die polnische Sprache mit virtueller Reise nach Krakau

In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der polnischen Sprache und entdecken Krakau, die Partnerstadt Frankfurts, auf einer virtuellen Reise. Sie erhalten Einblicke in Kultur, Geschichte und Alltagsleben der Stadt und können Ihr neu erworbenes Wissen direkt praktisch anwenden.

Martin Ptasiński

Fr, 19.15 – 20.45 Uhr, **22. Mai, 1x**

Arabisch

Arabische Woche A1

Sprache und Landeskunde für Anfänger:innen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen. Sie erwerben elementare Sprachkenntnisse aus gängigen Alltagssituationen und erarbeiten anhand von authentischem Textmaterial Aspekte arabischer Landeskunde.
Lehrwerk: Kalamuna A1, Lehrbuch, Max Hueber Verlag

4154-27  Basel Gaurie; Mata Gawrieh
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **23. März – 27. März, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 290

4154-28  Basel Gaurie; Mata Gawrieh
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **10. Aug. – 14. Aug., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 290

A1

Arabisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Lehrwerk: Kalamuna A1, Lehrbuch, Max Hueber Verlag, Lektionen 1 – 3

4154-29 Dr. Mohammed Rashed
Di, 19.00 – 21.15 Uhr, **24. Feb. – 23. Juni, 15x**
Carl-Schurz-Schule; € 210

Arabisch A1.2

Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 45 Unterrichtsstunden

Lehrwerk: Kalamuna A1, Lehrbuch, Max Hueber Verlag, Lektionen 4 – 6

4154-31 Mata Gawrieh
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **18. Feb. – 10. Juni, 15x**
Elisabethenschule Pavillon D; € 210

Arabisch A1.3

Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 90 Unterrichtsstunden

Lehrwerk: Kalamuna A1, Lehrbuch, Max Hueber Verlag, Lektionen 6 – 8

4154-36 Basel Gaurie
Mo, 19.00 – 21.15 Uhr, **16. Feb. – 15. Juni, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 230

Arabisch A1.4

Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 135 Unterrichtsstunden

Lehrwerk: Kalamuna A1, Lehrbuch, Max Hueber Verlag, Lektionen 7 + 8

4154-42 Mata Gawrieh
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **16. Feb. – 15. Juni, 15x**
Online; € 230

4154-46 Basel Gaurie
Fr, 19.00 – 21.15 Uhr, **20. Feb. – 19. Juni, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 230

Arabisch A1.5

Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 180 Unterrichtsstunden

Lehrwerk: Usrati 1, Lehrbuch, Max Hueber Verlag, Lektionen 17 – 20

4154-49 Dr. Mohammed Rashed
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **16. Feb. – 15. Juni, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

A2

Arabisch A2.2

Lehrwerk: Kalamuna A2, Kursbuch und Arbeitsbuch, Max Hueber Verlag, Lektionen 6 – 8

4154-52 Mata Gawrieh
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **17. Feb. – 09. Juni, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

B1

Arabisch B1

Lehrwerk: wird im Kurs bekannt gegeben

4154-56 Wael Amin
Di, 19.00 – 21.15 Uhr, **17. Feb. – 09. Juni, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

B2

Arabisch B2

Lehrwerk: wird im Kurs bekannt gegeben

4154-59 Dr. Mohammed Rashed
Sa, 11.00 – 13.15 Uhr, 21. Feb. – 16. Jan. 2027, 15x
Online; € 260

Armenisch

Armenisch A1.1

Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben

4156-01 Shushan Tumanyan
Mi, 18.30 – 20.00 Uhr, **04. März – 03. Juni, 12x**
VHS Sonnemannstraße; € 175

NEU im Programm

Mit Armenisch Zukunft und Vergangenheit verbinden



Armenisch ist meine Muttersprache, die ich mit Leidenschaft und Freude weitergebe. Die armenische Kultur prägt meinen Alltag – sie zu leben und zu teilen ist mir wichtig. Armenisch zählt zu den ältesten Sprachen der Welt, und in meinem Kurs möchte ich den Teilnehmenden nicht nur die Sprache, sondern auch einen Einblick in die Kultur Armeniens vermitteln. Besonders faszinierend ist die armenische Schrift, die bereits im 5. Jahrhundert geschaffen bzw. wiederhergestellt wurde und bis heute mit ihren 36 kunstvollen Buchstaben nahezu unverändert geblieben ist. Sie spiegelt die lange Geschichte und Identität Armeniens wider.

Armenisch zu lernen bedeutet daher nicht nur, eine Sprache zu erlernen – es ist zugleich ein geistiges Training, das Konzentration und Kreativität fördert und den Horizont erweitert.

Shushan Tumanyan

Bulgarisch

Bulgarisch A1.2

Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 30 Unterrichtsstunden

Lehrwerk: BULGARIAN FOR FOREIGNERS, PART ONE, faber-bg.com, Lektionen 4 – 6

4155-50 Kalina Azmanova

Mi, 18.00 – 20.15 Uhr, **04. März – 20. Mai, 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 150

Chinesisch

Chinesisch A1.2

Lehrwerk: Ni Xing Chinesisch für Anfänger, Klett Verlag, Lektionen 7 – 12

4160-87 Nord Dr. Yiming Wei

Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **10. Feb. – 02. Juni, 15x**
Nordwestzentrum; € 210

Chinesisch A2.4

Lehrwerk: wird im Kurs bekannt gegeben

4160-88 Ning Zhu

Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **10. Feb. – 02. Juni, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Chinesisch B1

Lehrwerk: Experiencing Chinese, Higher Education Press, Lektionen 28 – 30

4160-89 Dr. Yiming Wei

Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **12. Feb. – 18. Juni, 15x**
Online; € 260

Dänisch

A1

Dänisch A1.3

Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 60 Unterrichtsstunden

Lehrwerk: Vi snakkes ved! aktuell A1+, Hueber Verlag, Lektionen 7 – 9

4163-22 Tibor Rückert

Do, 18.00 – 20.15 Uhr, **12. Feb. – 30. Apr., 10x**
Klingerschule; € 154

A2

Dänisch A2.1

Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 150 Unterrichtsstunden

Lehrwerk: Vi snakkes ved! aktuell A1+, Hueber Verlag, Lektionen 12 – 14

4163-30 Tibor Rückert

Di, 19.45 – 21.15 Uhr, **10. Feb. – 19. Mai, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 185

Dänisch A2.2

Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 180 Unterrichtsstunden

4163-56 Tibor Rückert

Sa, 12.30 – 14.45 Uhr, **14. Feb. – 09. Mai, 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 185

B1

Dänisch B1.1

Lehrwerk: wird im Kurs bekannt gegeben

4163-63 Tibor Rückert

Sa, 10.00 – 12.15 Uhr, **14. Feb. – 09. Mai, 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 185

B2

Dansk Konversation B2

Lehrwerk: wird im Kurs bekannt gegeben

4163-65 Tibor Rückert

Di, 18.00 – 19.30 Uhr, **10. Feb. – 19. Mai, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 185

Englisch

Extras

Easy English A1

Für Teilnehmende mit besonderen Bedürfnissen

Wenn Sie Englisch für den Alltag oder Ihre Reise lernen möchten, ist dieser Kurs genau richtig für Sie.

Das lernen Sie im Kurs:

- sich vorstellen
- über Familie und Freunde sprechen
- Wochentage, Monate und Zahlen
- Fragen auf Englisch stellen

Sie lernen in einer netten Gruppe – mit Musik, Spielen und Übungen, ohne Zeitdruck und mit Freude. Der Kurs ist offen für alle, unabhängig von körperlichen oder geistigen Voraussetzungen.

Bei Interesse schreiben Sie bitte an:

liliya.karpynska.vhs@stadt-frankfurt.de

4205-16 Nord Tatiana Gorokhova

Sa, 11.00 – 12.30 Uhr, **07. März – 18. Apr., 6x**
Nordwestzentrum; € 70

Easy English A2/B1 – individuelles Lernen

für Teilnehmende mit besonderen Bedürfnissen

Wenn Sie Englisch für den Alltag oder für eine Reise in Ihrem eigenen Tempo lernen möchten, ist dieser Kurs genau richtig für Sie.

Wir lernen gemeinsam in einer kleinen Gruppe – unabhängig von Ihren körperlichen und geistigen Voraussetzungen.

Bei Interesse schreiben Sie bitte an:

liliya.karpynska.vhs@stadt-frankfurt.de

4205-21 Nord Tatiana Gorokhova

Sa, 11.00 – 12.30 Uhr, **25. Apr. – 06. Juni, 6x**
Nordwestzentrum; € 70

Bildungsurlaub

Englische Woche A1.1

Für Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen, die schon einmal etwas Englisch gelernt, inzwischen aber so viel vergessen haben, dass Sie noch einmal von vorne beginnen möchten. Sie lernen auf Englisch Kontakte zu knüpfen und an einfachen



Gesprächen teilzunehmen. Sie erwerben dabei einen Grundwortschatz und wichtige Strukturen.

Lehrwerk: English File Beginner Fourth Edition MultiPack A, Oxford University Press

4205-31    Sam Martin Seyedkalal; Ena Koch-Carvalho
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **09. März – 13. März, 5x**
VHS im stadtRAUMfrankfurt; € 290

Englische Woche A2.1

Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 90 Unterrichtseinheiten

In diesem Kurs können Sie Ihre Fertigkeiten im Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben auffrischen und erweitern. Außerdem lernen Sie landeskundliche Themen zu englischsprachigen Ländern kennen. Der Bildungsurlaub ist geeignet für Teilnehmer/-innen mit elementaren Grundkenntnissen.

Lehrwerk: English File Elementary Fourth Edition MultiPack A, Oxford University Press

4205-32    Carolyn Roether; Sabine Posniak
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **02. März – 06. März, 5x**
VHS im stadtRAUMfrankfurt; € 290

Englische Woche B1.1

In diesem Kurs können Sie Ihre Fertigkeiten im Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben auffrischen und erweitern. Außerdem lernen Sie landeskundliche Themen zu englischsprachigen Ländern kennen.

Lehrwerk: English File Pre-Intermediate Fourth Edition MultiPack A, Oxford University Press

4205-39    Sam Martin Seyedkalal; Ena Koch-Carvalho
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **29. Juni – 03. Juli, 5x**
VHS im stadtRAUMfrankfurt; € 290

Englische Woche B1.2

Aufbauend auf den Bildungsurlaub Englische Woche B1.1, erweitern Sie Ihre Fertigkeiten im Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben. Außerdem lernen Sie landeskundliche Themen zu englischsprachigen Ländern kennen.

Lehrwerk: English File Pre-Intermediate Fourth Edition MultiPack B, Oxford University Press

4205-40    Sam Martin Seyedkalal; Ena Koch-Carvalho
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **06. Juli – 10. Juli, 5x**
VHS im stadtRAUMfrankfurt; € 290

Englisch entspannt B1

Englisch und Yoga

In diesem Kurs können Sie Ihre Fertigkeiten im Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben auffrischen und erweitern. Außerdem lernen Sie landeskundliche Themen zu englischsprachigen Ländern kennen und lernen, wie Sie mit zusätzlichen Yogastunden Ihre Motivation und Konzentration steigern können. Für das Yoga sind keine Vorerfahrungen erforderlich.

Bitte mitbringen: eine eigene Matte, bequeme Kleidung und ein Handtuch.

4205-42   Carolyn Roether; Sabine Posniak
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **20. April – 24. April, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 290

English Week B2.1

In diesem Kurs können Sie Ihre Fertigkeiten im Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben auffrischen und erweitern. Außerdem lernen Sie landeskundliche Themen zu englischsprachigen Ländern kennen.

Lehrwerk: English File Upper-Intermediate Fourth Edition Multipack A, Oxford University Press

4205-55   Shanta Theresa Neubert; Diana Pounsford
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **20. April – 24. April, 5x**
VHS im stadtRAUMfrankfurt; € 290

English Week B2.2

Aufbauend auf den Bildungsurlaub Englische Woche B2.1, erweitern Sie Ihre Fertigkeiten im Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben. Außerdem lernen Sie landeskundliche Themen zu englischsprachigen Ländern kennen.

Lehrwerk: English File Upper-Intermediate Fourth Edition Multipack B, Oxford University Press

4205-56   Shanta Theresa Neubert; Diana Pounsford
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **04. Mai – 08. Mai, 5x**
VHS im stadtRAUMfrankfurt; € 290

North American Week B2

If your general English is at an upper- intermediate level, this week will offer you an opportunity to learn more about social, cultural and political aspects of life in North America.

Through discussion, reading and listening you will have an opportunity to revise, review and improve your English. The course will be conducted entirely in English.

4205-58 Nord   Dr. Julian Namé
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **13. April – 17. April, 5x**
Nordwestzentrum; € 290

The Business Communicator B2+

This course is for those who would like to increase their ability to communicate in a wide range of professional situations, such as meetings, video conferences, and conference calls.

At the end of this course you will have practised a number of ways to successfully express your thoughts and opinions in a clear, effective and persuasive manner.

Course content:

- successfully navigate challenging communication situations to achieve desired results
- practise the language of meetings
- key phrases to elicit information, clarify statements and make yourself understood
- cultural differences: being polite and persuasive
- learn to adapt your personal speaking style to the situation

4205-74   Carolyn Roether; Diana Pounsford
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **18. Mai – 22. Mai, 5x**
VHS im stadtRAUMfrankfurt; € 290

Englische Woche C1.1

In diesem Kurs können Sie Ihre Fertigkeiten im Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben auffrischen und erweitern. Außerdem lernen Sie landeskundliche Themen zu englischsprachigen Ländern kennen.

Lehrwerk: English File Advanced Fourth Edition MultiPack A, Oxford University Press

4205-82 Nord    Dr. Julian Namé; Carolyn Roether
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **20. April – 24. April, 5x**
Nordwestzentrum; € 290

Englische Woche C1.2

Aufbauend auf den Bildungsurlaub Englische Woche C1.1, erweitern Sie Ihre Fertigkeiten im Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben. Außerdem lernen Sie landeskundliche Themen zu englischsprachigen Ländern kennen.

Lehrwerk: English File Advanced Fourth Edition MultiPack B, Oxford University Press

4205-83 Nord    Dr. Julian Namé; Carolyn Roether
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **22. Juni – 26. Juni, 5x**
Nordwestzentrum; € 290

Business English Week C1

If your general English is at an advanced level (for example Cambridge CAE), this week will offer you an opportunity to practise and improve your use of English in the workplace. Topics covered will include

written communication, telephone language, meetings and presentations.
Materialien werden von der Kursleitung ausgehändigt

4205-85   Dr. Julian Namé;
Diana Pounsford

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **09. Feb. – 13. Feb., 5x**
VHS im stadtRAUMfrankfurt; € 290

Regelangebot

A1

Englisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

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

4213-23 Nord Daniela Moroz
Do, 09.30 – 11.45 Uhr, **05. Feb. – 11. Juni, 15x**
Nordwestzentrum; € 200

4213-24 Dr. Daniel Hyams
Di + Do, 18.00 – 20.15 Uhr, **10. Feb. – 21. Apr., 15x**
Fürstenbergerschule; € 200

4213-40 N.N.
Mo + Mi + Fr, 09.00 – 12.15 Uhr,
06. Juli – 29. Juli, 11x
VHS Sonnemannstraße; € 200

Englisch A1.2

Lehrwerk: Headway 5th Edition Beginner, Student's Book + Workbook with Key, Oxford University Press, Lektionen 8 – 14

4216-20 Nord Tatiana Gorokhova
Sa, 13.00 – 15.15 Uhr, **14. Feb. – 13. Juni, 15x**
Nordwestzentrum; € 200

4216-40 Dr. Daniel Hyams
Di + Do, 18.00 – 20.15 Uhr, **28. Apr. – 23. Juni, 15x**
Fürstenbergerschule; € 200

A2

Englisch A2.1

Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 90 Unterrichtsstunden

Lehrwerk: Headway 5th Edition Elementary, Student's Book + Workbook with Key, Oxford University Press, Lektionen 1 – 6

4221-70 Nord Ursel Schoeltzke
Mi, 18.00 – 20.15 Uhr, **11. Feb. – 03. Juni, 15x**
Nordwestzentrum; € 200

4221-74 Marina Loumer
Mo + Mi, 18.00 – 20.15 Uhr, **20. Apr. – 10. Juni, 15x**
Fürstenbergerschule; € 200

Englisch Auffrischung A2

Lehrwerk: Brush up A2, Hueber Verlag

4223-80 Marina Loumer
Mo + Mi, 18.00 – 20.15 Uhr, **02. Feb. – 23. März, 15x**
Fürstenbergerschule; € 200

4223-84 N.N.
Mo + Mi + Fr, 09.00 – 12.15 Uhr,
06. Juli – 29. Juli, 11x
VHS Sonnemannstraße; € 200

Englisch für den Urlaub A1/A2

Lehrwerk: Hooray for Holidays! Englisch für die Reise, Hueber Verlag

4223-90 Nord Susan Guttzeit
Mi, 09.30 – 11.45 Uhr, **15. Apr. – 24. Juni, 11x**
Nordwestzentrum; € 105

NEU im
Programm

B1

Englisch B1.1

Lehrwerk: Headway 5th Edition Pre-Intermediate, Student's Book + Workbook with Key, Oxford University Press, Lektionen 1 – 6

4231-81 Anthony Tinglin
Mo, 18.00 – 20.15 Uhr, **09. Feb. – 01. Juni, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 200

4231-86 Diana Pounsford; David Bowman
Mo + Mi, 18.00 – 20.15 Uhr, **20. Apr. – 10. Juni, 15x**
Fürstenbergerschule; € 200

4231-88 N.N.
Mo + Mi + Fr, 09.00 – 12.15 Uhr,
13. Juli – 05. Aug., 11x
VHS Sonnemannstraße; € 200

4231-90 Agota Manheim-Rodes
Di, 09.15 – 11.30 Uhr, **24. Feb. – 02. Juni, 15x**
Online; € 200

Englisch B1.2

Lehrwerk: Headway 5th Edition Pre-Intermediate, Student's Book + Workbook with Key, Oxford University Press, Lektionen 7 – 12

4232-80 Daniela Moroz
Mo + Mi, 09.30 – 11.45 Uhr, **02. Feb. – 25. März, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 200

4232-82 Sabine Posniak
Di, 09.15 – 11.30 Uhr, **24. Feb. – 23. Juni, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 200

4232-84 Diana Pounsford
Mi, 18.45 – 21.00 Uhr, **11. Feb. – 03. Juni, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 200

4232-92 Agota Manheim-Rodes
Fr, 18.00 – 20.15 Uhr, **13. Feb. – 26. Juni, 15x**
Online; € 200

Conversation and More B1

4235-69 Tatiana Gorokhova
Mi, 18.00 – 20.15 Uhr, **04. März – 06. Mai, 8x**
Fürstenbergerschule; € 120

Lehrwerk wird noch bekannt gegeben

4235-71 Yelena Yakovleva
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **13. Apr. – 08. Juni, 8x**
Online; € 120

Englische Grammatik B1 in der Mittagspause

4235-83 Sam Martin Seyedkalal
Mo + Do, 12.15 – 13.00 Uhr, **02. Feb. – 09. März, 10x**
Online; € 70

Book Club B1 in der Mittagspause

4235-90 Sam Martin Seyedkalal
Mo + Do, 12.15 – 13.00 Uhr, **16. März – 20. Apr., 10x**
Online; € 70

B1+

Englisch B1+.1

Lehrwerk: Headway 5th Edition Intermediate, Student's Book + Workbook, Oxford University Press, Lektionen 1 – 6

4240-55 Daniela Moroz
Mo + Mi, 09.30 – 11.45 Uhr, **20. Apr. – 10. Juni, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 200

4240-61 N.N.
Mo + Mi + Fr, 18.00 – 21.15 Uhr,
13. Juli – 05. Aug., 11x
VHS Sonnemannstraße; € 200

Englisch B1+.2

Lehrwerk: Headway 5th Edition Intermediate, Student's Book + Workbook, Oxford University Press, Lektionen 7 – 12

4243-56 Lilit Onanyan

Di + Do, 18.00 – 20.15 Uhr, **05. Feb. – 14. Apr., 15x**
Fürstenbergerschule; € 200

Conversation and More B1+

4249-06 Dr. Daniel Hyams

So, 11.45 – 13.15 Uhr, **01. Feb. – 29. März, 8x**
VHS Sonnemannstraße; € 110

4249-07 Robert Potter

Do, 19.00 – 21.15 Uhr, **05. Feb. – 26. März, 8x**
VHS Sonnemannstraße; € 120

4249-09 Nord Karla Lourenco

Di, 09.30 – 11.45 Uhr, **24. Feb. – 30. Juni, 15x**
Nordwestzentrum; € 200

4249-10 Gabriele Glaser-Pfeifer

Mi, 18.30 – 20.00 Uhr, **25. Feb. – 13. Mai, 10x**
Klingerschule; € 130

4249-25 Sam Martin Seyedkalal

Do, 09.30 – 11.45 Uhr, **16. Apr. – 18. Juni, 8x**
VHS Leipziger Straße; € 120

4249-27 Robert Potter

Do, 19.00 – 21.15 Uhr, **16. Apr. – 25. Juni, 8x**
VHS Sonnemannstraße; € 120

4249-30 Dr. Daniel Hyams

So, 11.45 – 13.15 Uhr, **19. Apr. – 14. Juni, 8x**
VHS Sonnemannstraße; € 110

4249-32 Yelena Yakovleva

Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **02. Feb. – 23. März, 8x**
Online; € 120

Brew & Banter: English Conversation B1+ with a British Twist

Practise your English in a relaxed setting over a cup of tea. You'll build confidence in small talk while exploring British culture and current events — from the nation's love of tea to what's making the latest headlines in UK newspapers and magazines. Please remember to bring your own teacup.

4249-37 Dr. Daniel Hyams

Fr, 18.00 – 20.15 Uhr, **13. Feb. – 03. Juli, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 200, Mat. Kosten € 5

Spotlight Discussion Club B1+

Improve your English through engaging discussions based on Spotlight magazine articles. Expand your vocabulary, enhance speaking skills, and gain confi-

dence while exploring interesting topics in a relaxed setting. Perfect for learners who enjoy learning through conversation!

4249-42 Sam Martin Seyedkalal

Mo + Do, 12.15 – 13.00 Uhr, **04. Mai – 15. Juni, 10x**
Online; € 70

Englischer Wortschatz B1+

Geübt werden unter anderem Synonyme und Gegenteile, Adjektive und Adverbien, Präpositionen, Kollokationen und Redewendungen. Darüber hinaus können die Teilnehmenden eigene Wünsche einbringen, sodass der Kurs flexibel auf individuelle Bedürfnisse eingeht.

4249-58 Gabriele Glaser-Pfeifer

Mo, 18.00 – 19.30 Uhr, **13. Apr. – 08. Juni, 8x**
VHS Sonnemannstraße; € 110

B2

Englisch B2.1

Lehrwerk: Headway 5th Edition Upper Intermediate, Student's Book + Workbook with Key, Oxford University Press, Lektionen 1 – 3

4251-40 Dr. Daniel Hyams

Mo + Mi, 18.00 – 20.15 Uhr, **23. Feb. – 22. Apr., 15x**
Fürstenbergerschule; € 200

4251-45 Ena Koch-Carvalho

Mo, 09.00 – 12.15 Uhr, **16. März – 15. Juni, 11x**
VHS Leipziger Straße; € 200

4251-50 Lilit Onanyan

Di + Do, 18.00 – 20.15 Uhr, **14. Apr. – 11. Juni, 15x**
Fürstenbergerschule; € 200

4251-60 N.N.

Mo + Mi + Fr, 18.00 – 21.15 Uhr,
06. Juli – 29. Juli, 11x
VHS Sonnemannstraße; € 200

Englisch B2.2

Lehrwerk: Headway 5th Edition Upper Intermediate, Student's Book + Workbook with Key, Oxford University Press, Lektionen 4 – 6

4257-47 Günther Pörtner

Mo, 18.00 – 20.15 Uhr, **09. Feb. – 15. Juni, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 200

4257-50 Dr. Daniel Hyams

Mo + Mi, 18.00 – 20.15 Uhr, **04. Mai – 24. Juni, 15x**
Fürstenbergerschule; € 200

Englisch B2.3

Lehrwerk: Headway 5th Edition Upper Intermediate, Student's Book + Workbook with Key, Oxford University Press, Lektionen 7 – 9

4260-42 Agota Mannheim-Rodes

Di + Do, 18.45 – 21.00 Uhr, **05. Feb. – 14. Apr., 15x**
Online; € 200

Englisch B2.4

Lehrwerk: Headway 5th Edition Upper Intermediate, Student's Book + Workbook with Key, Oxford University Press, Lektionen 10 – 12

4263-40 Agota Mannheim-Rodes

Di + Do, 18.45 – 21.00 Uhr, **21. Apr. – 18. Juni, 15x**
Online; € 200

Conversation and More B2

4269-04 Dr. Daniel Hyams

So, 13.30 – 15.00 Uhr, **01. Feb. – 29. März, 8x**
VHS Sonnemannstraße; € 110

4269-06 Ost Shanta Theresa Neubert

Mo, 09.30 – 11.00 Uhr, **02. Feb. – 23. März, 8x**
Kath. Kirchengemeinde Heilig Kreuz; € 110

4269-07 Shanta Theresa Neubert

Di, 09.30 – 11.45 Uhr, **03. Feb. – 26. Mai, 15x**
VHS Leipziger Straße; € 200

4269-09 Josephine Higgins

Di, 18.00 – 20.15 Uhr, **03. Feb. – 24. März, 8x**
Fürstenbergerschule; € 120

4269-12 Sabine Posniak

Do, 09.00 – 11.15 Uhr, **05. Feb. – 11. Juni, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 200

4269-16 Peter Medlicott

Mi, 09.15 – 11.30 Uhr, **11. Feb. – 29. Apr., 10x**
VHS Leipziger Straße; € 150

4269-19 West Anthony Tinglin

Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **19. Feb. – 23. Apr., 8x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 120

4269-25 Ost Shanta Theresa Neubert

Mo, 09.30 – 11.00 Uhr, **13. Apr. – 08. Juni, 8x**
Kath. Kirchengemeinde Heilig Kreuz; € 110

4269-31 Josephine Higgins

Di, 18.00 – 20.15 Uhr, **28. Apr. – 16. Juni, 8x**
Fürstenbergerschule; € 120

4269-42 Yelena Yakovleva

Do, 18.30 – 20.00 Uhr, **12. Feb. – 18. Juni, 15x**
Online; € 160

4269-44 Sam Martin Seyedkalal

Di, 18.00 – 19.30 Uhr, **24. Feb. – 16. Juni, 15x**
Online; € 160

Englische Grammatik B2 in der Mittagspause

4269-51 Sam Martin Seyedkalal
Mi + Fr, 12.15 – 13.00 Uhr, **25. Feb. – 27. März, 10x**
Online; € 70

Book Club B2 in der Mittagspause

4269-53 Sam Martin Seyedkalal
Mi + Fr, 12.15 – 13.00 Uhr, **15. Apr. – 20. Mai, 10x**
Online; € 70

B2+

Conversation and More B2+

4276-44 Diana Pounsford
Di, 18.15 – 20.30 Uhr, **24. Feb. – 28. Apr., 8x**
VHS Sonnemannstraße; € 120

4276-47 Dr. Daniel Hyams
So, 13.30 – 15.00 Uhr, **19. Apr. – 14. Juni, 8x**
VHS Sonnemannstraße; € 110

4276-48 Diana Pounsford
Di, 18.15 – 20.30 Uhr, **05. Mai – 23. Juni, 8x**
VHS Sonnemannstraße; € 120

4276-50 Dr. Daniel Hyams
So, 13.30 – 15.45 Uhr, **21. Juni – 09. Aug., 8x**
VHS Sonnemannstraße; € 120

4276-51 Gary Briones
Mi, 18.00 – 20.15 Uhr, **18. Feb. – 22. Apr., 8x**
Online; € 120

4276-52 Gary Briones
Mi, 18.00 – 20.15 Uhr, **06. Mai – 24. Juni, 8x**
Online; € 120

Let's Talk Literature B2+: Oscar Wilde

In this engaging four-session course, we'll explore Wilde's life and work through biographical insights, selected film clips, and lively discussions on his characters, themes, and artistic vision. In the final session, hosted in collaboration with Lili's Bar in a warm and welcoming atmosphere, we'll discuss Wilde's later years, including his flight to Paris and his tragic death in a hotel. Course materials will be emailed to registered participants in advance.

4276-57 Sabine Posniak
Fr, 17.30 – 19.45 Uhr,
20. März, 24. April, 29. Mai, 19. Juni, 4x
VHS Sonnemannstraße; € 70

English Film Club B2+ Cinema in the World of English

Together we'll choose films to watch in part on the big screen. Afterwards we'll discuss the story and further issues and questions raised in the film. Open to all who are interested in British and American cinema and whose English is at an upper-intermediate level and above.

4276-80 Dr. Julian Namé
Mi, 19.00 – 21.15 Uhr, **04. Feb. – 25. März, 8x**
DFF – Deutsches Filminstitut & Filmmuseum e.V.; € 150

4276-81 Dr. Julian Namé
Mi, 19.00 – 21.15 Uhr, **22. Apr. – 10. Juni, 8x**
DFF – Deutsches Filminstitut & Filmmuseum e.V.; € 150

London Through its Voices and Districts B2+

This 5-part lecture and discussion series takes you on a journey through London's districts, their history, and their distinctive accents — all connected by the iconic London Underground. From the city's early development to its modern global image, we'll explore how each area looks, sounds, and feels. Along the way, we'll uncover stories of the East End and Jack the Ripper, the glamour of the West End, the literary legacy of Shakespeare in Southwark, and the passion of North London football. Together, we'll discover how London's diversity and voices shape its unique identity.

4276-82 Dr. Daniel Hyams
Sa, 15.00 – 17.15 Uhr, **14. März – 18. Apr., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 70

What's up with America? B2+ What's up with America?

How often we ask ourselves this very question! For those not satisfied with the common clichés and countless conspiracy theories currently on offer, here is an opportunity to get your facts straight and take a critical look at this powerful and fascinating country. Through a series of four structured forums, we'll discuss the following key aspects of USA today:

- new Golden Age of America or the end of the American Century?
- Who is winning the culture wars?
- The end of the West?
- Re-Imagining America today

Short articles as well as radio and video clips will help focus discussion. This forum is open to native and non-native speakers of English.



4276-83 Dr. Julian Namé
Sa, 14.00 – 17.15 Uhr, **30. Mai – 20. Juni, 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 95

Let's Talk Art B2+

Monet on the Normandy Coast

The Städel Museum presents an exhibition on the landscape of Étretat in Normandy, which inspired Claude Monet and the birth of Impressionism. Under its changing light and weather, Monet developed his series-based approach, influencing generations of artists. The exhibition features works from Félix Vallotton, Henri Matisse, Georges Braque, and Elger Esser, showing the lasting impact of this coastal landscape on modern art.

Art animates conversation, it provokes questions and stimulates discussions. Our first meeting will be at the VHS where you will get to know more about the artists and the thematic focus of this exhibition. At the second meeting we will enjoy a guided tour in English at the Städel Museum and let ourselves be inspired for further course discussions.

4276-85 Veena Kade-Luthra
Di, 10.00 – 12.15 Uhr, **14. Apr. – 12. Mai, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 110, Mat. Kosten € 16

Spotlight Discussion Club B2+

Take your English to the next level with thought-provoking discussions based on Spotlight magazine articles. This course is designed for learners who want to refine their fluency, expand their vocabulary, and express complex ideas with confidence. Engage in lively debates, share opinions, and improve your critical thinking skills in a dynamic and interactive setting. Perfect for those who enjoy stimulating conversations and want to challenge themselves linguistically!

4276-90 Sam Martin Seyedkalal
Mi + Fr, 12.15 – 13.00 Uhr, **27. Mai – 26. Juni, 10x**
Online; € 70

C1

Englisch C1.1

Lehrwerk: Headway 5th Edition Advanced, Student's Book with Online Practice, Oxford University Press, Lektionen 1 – 3

4279-17 Russell Sean McDonald
Mo + Mi, 18.00 – 20.15 Uhr, **02. Feb. + 04. Feb., 2x**
Fürstenbergerschule; € 200

Englisch C1.2

Lehrwerk: Headway 5th Edition Advanced, Student's Book with Online Practice, Oxford University Press, Lektionen 4 – 6

4279-19 Russell Sean McDonald
Mo + Mi, 18.00 – 20.15 Uhr, **20. Apr. – 10. Juni, 15x**
Fürstenbergerschule; € 200

Englisch C1.3

Lehrwerk: Headway 5th Edition Advanced, Student's Book with Online Practice, Oxford University Press, Lektionen 7 – 9

4279-20 Sam Martin Seyedkalal
Sa, 10.00 – 13.15 Uhr, **07. März – 30. Mai, 11x**
Online; € 200

Englisch C1.4

Lehrwerk: Headway 5th Edition Advanced, Student's Book with Online Practice, Oxford University Press, Lektionen 10 – 12

4279-26 Sam Martin Seyedkalal;
Shanta Theresa Neubert
Di + Do, 10.00 – 12.15 Uhr, **05. Feb. – 26. März, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 200

C1/C2

Conversation and More C1/C2

Advanced English discussion

4280-37 Dr. Julian Namé
Di, 18.00 – 20.15 Uhr, **03. Feb. – 09. Juni, 15x**
Fürstenbergerschule; € 200

4280-39 Dr. Julian Namé
Do, 18.00 – 20.15 Uhr, **05. Feb. – 11. Juni, 15x**
Klingerschule; € 200

4280-40 N.N.
Di + Do, 09.30 – 11.45 Uhr, **30. Juni – 23. Juli, 8x**
VHS Sonnemannstraße; € 120

4280-44 Sam Martin Seyedkalal
Do, 18.00 – 19.30 Uhr, **12. Feb. – 18. Juni, 15x**
Online; € 160

Wordpower C1/C2

Vocabulary Building

Are you interested in acquiring a richer language corpus of synonyms, antonyms, false friends, idioms, collocations and more? We will look at ways of learning vocabulary as well as ways of using it. A practical course for C1/C2 level students who wish to build their word power with the help of various methods and practical exercises to deepen and

expand their already extensive vocabulary. Ideal for anyone preparing to take an English C1 or C2 certificate (eg. telc or Cambridge).

4280-57 Sam Martin Seyedkalal
Mo, 18.00 – 20.15 Uhr, **02. Feb. – 16. März, 6x**
Online; € 115

Polish Up your Grammar C1/C2

You already have an advanced level in English and would like to refresh your grammar? This course offers you an opportunity to practice tenses, conditionals, word order, direct and indirect speech, verb pattern, prepositions and phrasal verbs through discussions, texts and various grammar exercises.

4280-60 Sam Martin Seyedkalal
Mo, 18.00 – 20.15 Uhr, **11. Mai – 22. Juni, 6x**
Online; € 115

English with Toastmasters

Kooperation mit Toastmasters Club Esprit de Corps

Toastmasters International is a non-profit educational organization that teaches public speaking and leadership skills.

When you visit a meeting, you will find three things: members give speeches, they take on meeting roles and have a great time learning. There is no designated teacher in a Toastmasters meeting. Instead, much of the learning happens by doing a particular task, such as giving a formal speech or fulfilling a particular meeting role. The purpose of the meeting roles is to help the members to improve their speaking and leadership skills by providing feedback and evaluation.

Please note: Course pre-registration is required. Please be sure to come in time. If you have any questions, please contact
liliya.karpynska.vhs@stadt-frankfurt.de

4280-80 N.N.
Mo, 19.30 – 21.30 Uhr, **02. Feb. – 23. Feb., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 5

4280-82 N.N.
Mo, 19.30 – 21.30 Uhr, **02. März – 30. März, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 5

4280-84 N.N.
Mo, 19.30 – 21.30 Uhr, **13. Apr. – 18. Mai, 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 5

4280-86 N.N.
Mo, 19.30 – 21.30 Uhr, **01. Juni – 29. Juni, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 5

4280-88 N.N.
Mo, 19.30 – 21.30 Uhr, **06. Juli – 03. Aug., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 5

English Book Club C1/C2

Exciting Reads for Curious Minds

Join us for an enriching journey through the world of literature in our reading club! This interactive course is designed for book lovers of all ages and backgrounds in C1/C2 level, offering a welcoming space to dive deep into diverse genres, share insights, and engage in thought-provoking discussions.

The book will be chosen by the participants from 3 recommendations made before the start of the course. You'll have a chance to read the description and feedback on the book before making a decision. The book with most votes will be picked. Each week, we will discuss a couple of chapters, ask and answer questions, make predictions and do some interactive activities which will enhance your Reading, Vocabulary, Grammar and Speaking skills.

4280-90 Sam Martin Seyedkalal
Di, 19.45 – 21.15 Uhr, **24. Feb. – 23. Juni, 15x**
Online; € 160

English Book Club Flexi C1/C2

Unsere Flexi-Kurse passen sich Ihrem Alltag an: Sie entscheiden jede Woche neu, ob Sie montags im Präsenzkurs oder donnerstags online teilnehmen. Eine Anmeldung genügt – die Zugangsdaten für den Onlinekurs erhalten Sie automatisch. Beide Kurse behandeln dieselben Inhalte, die Kursleitungen stimmen sich eng ab und die Geschichten werden wöchentlich per E-Mail verschickt. So verpassen Sie nichts – egal, ob Sie regelmäßig einen festen Termin wählen oder flexibel wechseln möchten.

Präsenzkurs: 4280-91, Onlinekurs: 4280-92

Präsenzkurs

4280-91 Gary Briones
Mo, 18.30 – 20.00 Uhr, **16. März – 08. Juni, 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

Onlinekurs

4280-92 Sam Martin Seyedkalal
Do, 19.45 – 21.15 Uhr, **19. März – 18. Juni, 10x**
Online; € 130

English Book Club C1/C2

Short Stories and Soundtracks

Join a one-of-a-kind short story book club where literature meets music. Each week, we'll read a classic or contemporary short story (originally in English, available online or in anthology form) and pair it with a song or piece of music that echoes its mood, themes, or characters.

Together, we'll explore how words and sound intertwine – sometimes harmonizing, sometimes colliding – to stir emotions, spark memories, and open new ways of seeing. This course is perfect for literature lovers, music enthusiasts, and anyone curious about how art reflects and enriches our lives.

4280-93 Gary Briones
Fr, 18.30 – 20.45 Uhr, **27. Feb. – 27. März, 5x**
Online; € 96

4280-95 Gary Briones
Fr, 18.30 – 20.45 Uhr, **17. Apr. – 29. Mai, 5x**
Online; € 96

Hot Summer Reads

The summer is in full flight, and it is time to take a vacation and settle down with a good book. In this course you will have the chance to discuss English language short stories that will keep you in a sunny mood all day long. Focusing on one short story per session, the course will encourage discussion of the distinctive form, style and context of the stories. Individual stories will be emailed to registered participants in advance of the meetings.

4280-97 Gary Briones
Fr, 18.30 – 20.45 Uhr, **12. Juni – 10. Juli, 5x**
Online; € 96

Prüfungsvorbereitungskurse

Cambridge English: First (FCE) B2

Preparation for the exam in June

FCE is one of the most widely taken English exams in the world. It is an upper-intermediate level qualification which proves you can use everyday written and spoken English for work or study purposes. A preparation course is essential to become familiar with exam formats and timing for this challenging qualification. We recommend that you attend two consecutive FCE preparation courses before entering for the exam. In this way you will have completed a full course of preparation. Students can of course register for the exam earlier (following just one course) if they feel ready for it. The exams will take place at the language school Eloquia, a Cambridge exam centre in Frankfurt

Lehrwerk: Ready for First, fourth Edition, Student's Book Package with ebook, MPO and Key, Hueber Verlag

4282-38  Carolyn Roether
Di, 18.00 – 21.15 Uhr, **03. Feb. – 19. Mai, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 320

Cambridge English: Proficiency (CPE)

Preparation for the exam in June

This very challenging examination is widely recognised throughout the world by universities, institutes of higher education, professional bodies and in commerce and industry as an indication of a very high level of competence in English. A CPE certificate is proof of your ability to use English with fluency and sophistication at a level approaching that of a native speaker. We recommend that you attend two consecutive CPE preparation courses before entering for the exam. Students can of course register for the exam earlier (following just one course) if they feel ready for it. The exams will take place at the language school Eloquia, a Cambridge exam centre in Frankfurt

4282-42  Carolyn Roether
Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **25. Feb. – 17. Juni, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 320

Business English

Englisch für den Beruf A1.2

Grundlagen für die Kindertagespflege

Lernen Sie einfache englische Wörter und Redewendungen für den Alltag in der Kindertagesbetreuung! Sie üben, sich und Ihre Kindertagespflegestelle vorzustellen, über den Tagesablauf, Wochentage und Uhrzeiten zu sprechen, Zahlen korrekt zu verwenden und einfache Fragen zu stellen. Der Kurs eignet sich für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen (A1.1 abgeschlossen). Die Kurskosten werden erstattet, wenn Sie regelmäßig teilnehmen (max. drei Fehltermine). 10 von 40 Unterrichtseinheiten werden als Aufbauqualifizierung anerkannt.

Bei Interesse schreiben Sie bitte eine E-Mail an: liliya.karpynska.vhs@stadt-frankfurt.de

4285-05 Nord  Carolyn Roether
Sa, 10.00 – 13.15 Uhr, **21. März – 27. Juni, 10x**
Nordwestzentrum; € 250

Englisch für den Beruf A2.1

Grundlagen für die Kindertagespflege

Vertiefen Sie Ihre Englischkenntnisse für die Arbeit mit Kindern und Eltern! Sie lernen, in Alltagssituationen sicher zu sprechen, über Bedürfnisse und Tagesabläufe zu kommunizieren und einfache Gespräche mit Eltern zu führen. Durch Dialoge, Rollenspiele, Spiele und Bilderbücher erweitern Sie Ihr Sprachverständnis und gewinnen Sicherheit im Gebrauch der englischen Sprache. Die Kurskosten werden erstattet, wenn Sie regelmäßig teilnehmen

(max. drei Fehltermine). 10 von 40 Unterrichtseinheiten werden als Aufbauqualifizierung anerkannt. Bei Interesse schreiben Sie bitte eine E-Mail an: liliya.karpynska.vhs@stadt-frankfurt.de

4285-06 Nord  Carolyn Roether
Sa, 13.30 – 16.45 Uhr, **21. März – 27. Juni, 10x**
Nordwestzentrum; € 250

Business English Communication B1+

In diesem lebendigen und praxisorientierten Kurs lernen Sie, sich sicher und klar in beruflichen Situationen auf Englisch auszudrücken. Sie üben wichtige Wörter und Redewendungen, um sich in Meetings, Telefonaten oder beim Schreiben von E-Mails besser verständigen zu können. Dieser Kurs unterstützt Sie dabei, Ihr Englisch im Berufsalltag sicherer einzusetzen und sich im internationalen Arbeitsumfeld souverän zu bewegen.

4285-20 Martina Weyreter
Mi, 18.00 – 20.15 Uhr, **11. Feb. – 03. Juni, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 200

Business English Communication B2+

Enroll in this engaging and interactive course designed for individuals at the B2+ level. This program will provide you with the skills and confidence to communicate effectively and convincingly in a professional setting. By mastering this course, you will gain the linguistic proficiency and self-assurance required to thrive in the international business sphere.

4285-31 Diana Pounsford
Do, 18.00 – 20.15 Uhr, **19. März – 18. Juni, 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 170

Business English Communication C1/C2

Join us for this dynamic and interactive course that will empower you to communicate fluently and persuasively in a professional context. This course will equip you with the language fluency and confidence needed to excel in the global business arena. Take your career to new heights with Advanced Business English for Professionals.

4285-38 Martina Weyreter
Do, 18.00 – 20.15 Uhr, **12. Feb. – 18. Juni, 15x**
Fürstenbergerschule; € 200

Business English Vocabulary C1/C2

In this course you will expand your business vocabulary and increase your confidence and ability in expressing yourself more fluently and confidently in a professional context.

4285-41 Sam Martin Seyedkalal

Mo, 18.00 – 20.15 Uhr, **16. März – 04. Mai, 6x**
Online; € 115

Finnisch

Finnisch A2.2

Lehrwerk: Suomen mestari 2 neue Version, Finn Lectura

4295-92 Ritva Prinz

Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **17. Feb. – 19. Mai, 12x**
VHS Sonnemannstraße; € 210

Finnisch B1.2

Lehrwerk: wird im Kurs bekannt gegeben

4295-96 Ritva Prinz

Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **18. Feb. – 20. Mai, 12x**
VHS Sonnemannstraße; € 210

Französisch

Bildungsurlaub

Französische Woche A1 (Teil 2)

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen, die schon einmal etwas Französisch gelernt haben. Sie erwerben einen Grundwortschatz und wichtige Strukturen aus den Themenbereichen:

- Verkehrsmittel benennen, nach dem Weg fragen und den Weg beschreiben
- Familie, persönliche Beziehungen beschreiben, Einladungen aussprechen und annehmen
- ein Hotel reservieren und Urlaubssituationen meistern
- Landschaften beschreiben, über Jahreszeiten und Wetter sprechen
- über Vergangenes berichten

Lehrwerk: Rencontres en français A1, Klett Verlag, Lektionen 7 – 12

4302-72   Kursleiter:innen- Team

Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **23. Feb. – 27. Feb., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 290

Französische Woche A2

Lernen Sie Französisch schnell und intensiv. Abwechslungsreiche Gesprächssituationen motivieren Sie zum freien Sprechen. Interessante Informationen über Land und Leute runden den Kurs ab. Tauchen Sie in die französische Sprache und Kultur ein und verbessern Sie Ihre sprachlichen Fähigkeiten.

Teil 1

Lehrwerk: Rencontres en français A2, Klett Verlag, Lektionen 1 – 6

4302-74   Kursleiter:innen- Team

Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **16. März – 20. März, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 290

Teil 2

Themen:

- Wohnung und Einrichtung beschreiben
- Über Reisen sprechen
- Feste feiern, Einladungen aussprechen und annehmen
- über Gesundheit, Ernährung und Wohlbefinden sprechen

Lehrwerk: Rencontres en français A2, Klett Verlag, Lektionen 7 – 12

4302-76   Kursleiter:innen- Team

Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **20. Apr. – 24. Apr., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 290

Französische Woche B1

In diesem Bildungsurlaub lernen Sie Französisch schnell und intensiv. Abwechslungsreiche Gesprächssituationen motivieren Sie zum freien Sprechen. Interessante Informationen über Land und Leute runden den Kurs ab. Tauchen Sie in die französische Sprache und Kultur ein und verbessern Sie Ihre sprachlichen Fähigkeiten.

Lehrwerk: Rencontres en français B1 – Hybride Ausgabe allango, Klett Verlag

4302-78   Kursleiter:innen- Team

Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **18. Mai – 22. Mai, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 290

Französische Woche B2

Civilisation francophone

Ce séminaire de formation s'adresse à des apprenants de niveau de langue B2 qui aimeraient perfectionner leur compétence de communication et découvrir ou mieux connaître certains aspects de la

civilisation française et francophone.

Das Unterrichtsmaterial erhalten Sie im Kurs

4302-80   Kursleiter:innen- Team

Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **15. Juni – 19. Juni, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 290

Sommerkurse

Französisch A1.1

Teil 1: Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Auf dem Kursniveau A1 lernen Sie, vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden.

Sie lernen dabei insbesondere:

- sich begrüßen und verabschieden
- Vorlieben und Abneigungen benennen
- über Freizeit, Arbeit und Beruf sprechen
- Tagesablauf beschreiben und Uhrzeit benennen
- Lebensmittel und Dinge des täglichen Bedarfs kaufen, im Café bestellen und bezahlen

Lehrwerk: Rencontres en français A1, Klett Verlag

4303-45 Bernd Völker

Mo + Mi + Fr, 18.30 – 20.45 Uhr,

29. Juni – 15. Juli, 8x

VHS Sonnemannstraße; € 123

Teil 2

Lehrwerk: Rencontres en français A1, Klett Verlag, ab Lektion 5

4303-46 Bernd Völker

Mo + Mi + Fr, 18.30 – 20.45 Uhr,

22. Juli – 07. Aug., 8x

VHS Sonnemannstraße; € 123

Französisch B1 Wiederholungskurs

Das Entgelt enthält Kosten für Kopien

4303-50 Nathalie Noël

Mo – Do, 18.00 – 20.15 Uhr, **06. Juli – 16. Juli, 8x**

VHS Sonnemannstraße; € 140

Regelangebot

A1

Französisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Lehrwerk: *Rencontres en français A1*, Klett Verlag, Lektionen 1 – 6

4306-55 Süd Christine Blezeau

Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **23. Feb. – 22. Juni, 15x**
Carl-Schurz-Schule; € 200, Lektionen 1 – 6

4306-56 Bernd Völker

Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **25. Feb. – 17. Juni, 15x**
Online; € 200

Französisch A1.2

Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 45 Unterrichtsstunden

Lehrwerk: *Rencontres en français A1*, Klett Verlag, Lektionen 7 – 12

4306-60 Berengere Griffon

Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **19. Feb. – 25. Juni, 15x**
Elisabethenschule Pavillon D; € 200

4306-63 Süd Adam Benamara

Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **18. Feb. – 10. Juni, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 200

A2

Französisch A2.1

Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 90 Unterrichtsstunden

Lehrwerk: *Rencontres en français A2*, Klett Verlag, Lektionen 1 – 6

4306-68 Sylvain Reinhard

Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **23. Feb. – 22. Juni, 15x**
Klingerschule; € 200

4306-82 Danielle Capron Stiller

Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **24. Feb. – 23. Juni, 15x**
Online; € 200

Französisch A2.2

Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 135 Unterrichtsstunden

Lehrwerk: *Rencontres en français A2*, Klett Verlag, Lektionen 7 – 12

4306-74 Süd Yasmina Haun

Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **09. Feb. – 15. Juni, 15x**
Carl-Schurz-Schule; € 200

4306-79 Süd Geneviève Prat

Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **10. Feb. – 16. Juni, 15x**
Carl-Schurz-Schule; € 200

4306-80 Rachel Roth

Mo, 18.00 – 19.30 Uhr, **23. Feb. – 01. Juni, 12x**
Online; € 107

Lehrwerk: *Inspire 2*, A2 Kursbuch+ Arbeitsbuch, Hachette, Hachette

4306-85 Agota Manheim-Rodes

Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **18. Feb. – 10. Juni, 15x**
Online; € 200

B1

Französisch B1.1

4310-56 Berengere Griffon

Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **18. Feb. – 10. Juni, 15x**
Elisabethenschule Pavillon D; € 200

4310-63 Berengere Griffon

Do, 11.45 – 14.00 Uhr, **19. Feb. – 25. Juni, 15x**
VHS Leipziger Straße; € 200

4310-68 Bernd Völker

Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **19. Feb. – 25. Juni, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 200

Französisch B1.2

Lehrwerk: *Inspire 3* (B1), Hachette, Lektionen 4 – 6

4310-70 Agota Manheim-Rodes

Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **09. Feb. – 15. Juni, 15x**
Online; € 200

Lehrwerk: *Edito B1*, 3ème édition, Klett Sprachen

4310-75 Danielle Capron Stiller

Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **23. Feb. – 22. Juni, 15x**
Elisabethenschule Pavillon D; € 200

Lehrwerk: *Rencontres en français B1 – Hybride*
Ausgabe allango, Klett Verlag, Lektionen 7 – 12

4310-80 Süd Nathalie Noël

Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **19. Feb. – 25. Juni, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 200

B1+

Französisch B1+

Lehrwerk: *Edito B1*, 3ème édition, Klett Sprachen

4310-83 Berengere Griffon

Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **10. Feb. – 16. Juni, 15x**
Elisabethenschule Pavillon D; € 200

Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

4310-85 Sylvain Reinhard

Fr, 10.00 – 12.15 Uhr, **20. Feb. – 26. Juni, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 200

4310-90 Sylvain Reinhard

Fr, 15.00 – 17.15 Uhr, **20. Feb. – 19. Juni, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 200

4310-93 Sylvain Reinhard

Fr, 17.45 – 20.00 Uhr, **20. Feb. – 19. Juni, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 200

B2

Französisch B2.1

Lehrwerk wird im Kurs bekanntgegeben

4315-83 Sylvain Reinhard

Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **23. Feb. – 22. Juni, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 200

Französisch B2.2

Lehrwerk wird im Kurs bekanntgegeben

4315-86 Süd Nathalie Noël

Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **24. Feb. – 23. Juni, 15x**
Carl-Schurz-Schule; € 200

Lehrwerk: *Edito B2 4. édition*, Klett Verlag

4315-87 Nathalie Noël

Mo, 19.00 – 20.30 Uhr, **23. Feb. – 22. Juni, 15x**
Online; € 130

4315-89 Bernd Völker

Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **24. Feb. – 23. Juni, 15x**
Online; € 200

Lehrwerk wird im Kurs bekanntgegeben

4315-90 Süd Sylvain Reinhard

Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **24. Feb. – 23. Juni, 15x**
Carl-Schurz-Schule; € 200

4315-93 Sylvain Reinhard

Mi, 10.00 – 12.15 Uhr, **18. Feb. – 10. Juni, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 200

Französisch in der Mittagspause B2.2

4315-95 Bernd Völker

Di + Do, 12.00 – 12.45 Uhr, **19. Feb. – 25. Juni, 30x**
Online; € 130

Französisch B2.2

Lehrwerk wird im Kurs bekanntgegeben

4315-96 Sylvain Reinhard

Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **11. Feb. – 03. Juni, 15x**
Klingerschule; € 200

Französisch B2

Lehrwerk wird im Kurs bekanntgegeben

4315-98 Sylvain Reinhard

Sa, 10.00 – 15.30 Uhr, **21. Feb. – 11. Apr., 7x**

VHS Sonnemannstraße; € 180

C1

Französisch C1

Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben

4325-10 Caroline Herpin

Di, 10.15 – 12.30 Uhr, **24. Feb. – 23. Juni, 15x**

VHS Leipziger Straße; € 200

4325-13 Christine Blezeau

Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **18. Feb. – 10. Juni, 15x**

Online; € 200

4325-15 Colette Bard

Do, 09.30 – 11.45 Uhr, **19. Feb. – 25. Juni, 15x**

VHS Sonnemannstraße; € 200

4325-20 Sylvain Reinhard

Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **19. Feb. – 25. Juni, 15x**

VHS Sonnemannstraße; € 200

Griechisch

Griechische Woche A1.1

Sprache und Landeskunde für Anfänger:innen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen. Sie erwerben elementare Sprachkenntnisse aus gängigen Alltagssituationen und erarbeiten anhand von authentischem Textmaterial Aspekte griechischer Landeskunde. Das Unterrichtsmaterial erhalten Sie im Kurs

4351-53  Dr. Evangelia Kelperi

Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **02. März – 06. März, 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 290

A1

Griechisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Lehrwerk: Kalimera Neu- Griechisch für Anfänger, Kurs- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, Lektionen 1 – 5

4351-55 Konstantinos Kakoulakis

Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **24. Feb. – 23. Juni, 15x**

Klingerschule; € 210

Griechisch A1.2

Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 45 Unterrichtsstunden

Lehrwerk: Kalimera Neu- Griechisch für Anfänger, Kurs- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, ab Lektion 6

4351-61 Konstantinos Kakoulakis

Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **19. Feb. – 25. Juni, 15x**

Klingerschule; € 210

A2

Griechisch A2.1

Lehrwerk: Kalimera Neu- Griechisch für Anfänger, Kurs- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, ab Lektion 11

4351-67 Elisabeth Menelaou

Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **23. Feb. – 22. Juni, 15x**

Klingerschule; € 230

4351-70 Konstantinos Kakoulakis

Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **18. Feb. – 10. Juni, 15x**

VHS Sonnemannstraße; € 230

B1

Griechisch B1.1

Lehrwerk: wird im Kurs bekannt gegeben

4351-73 Dr. Evangelia Kelperi

Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **24. Feb. – 23. Juni, 15x**

Klingerschule; € 260

B2

Griechisch B2

Lehrwerk: wird im Kurs bekannt gegeben

4351-76 Elisabeth Menelaou

Di, 18.00 – 20.15 Uhr, **24. Feb. – 23. Juni, 15x**

Klingerschule; € 260

4351-78 Dr. Evangelia Kelperi

Mo, 19.00 – 21.15 Uhr, **09. Feb. – 15. Juni, 15x**

Klingerschule; € 260

4351-80 Dr. Evangelia Kelperi

Mi, 19.00 – 21.15 Uhr, **18. Feb. – 10. Juni, 15x**

Elisabethenschule Pavillon D; € 260

Hindi

Hindi A1.2

Lehrwerk: Colloquial Hindi, The Complete Course for Beginners by Tej K. Bhatia

4354-80 Mridula Singh

Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **24. Feb. – 23. Juni, 15x**

Elisabethenschule Pavillon D; € 210

Irish-Gälisch

Irland entdecken

Irland und St. Patrick

NEU im Programm

In diesem Kurs lernen Sie nicht nur die atemberaubende Landschaft, Geschichte und Kultur Irlands kennen, sondern erfahren auch alles Wissenswerte über St. Patrick – den Schutzpatron Irlands – und seine Bedeutung für Land und Leute. Der Kurs eignet sich für alle, die Irland lieben oder einfach mehr über das grüne Herz Europas erfahren möchten.

4358-25 Dr. Gerit Schwenzer

Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **17. März, 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 18

Indonesisch

Indonesisch für die Reise

Bei diesem Kurs lernen Sie alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze, die für eine Reise nach Indonesien nützlich sind. Der Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne bzw. mit sehr geringen Vorkenntnissen.

Sie lernen dabei insbesondere:

- sich zu begrüßen
- Zahlen zu nennen
- nach Informationen zu fragen
- touristische Sehenswürdigkeiten Indonesiens und indonesisches Essen

Das Unterrichtsmaterial erhalten Sie im Kurs

4359-15 Renny Oksyanti Fischer

Mo, 18.30 – 20.00 Uhr, **09. März – 11. Mai, 8x**

Carl-Schurz-Schule; € 93

NEU im Programm

Indonesisch A1.1**Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse**

Lehrwerk: wird im Kurs bekannt gegeben

4359-17 Renny Oksyanti Fischer

Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **18. Feb. – 06. Mai, 10x**

Anni-Albers-Schule; € 174

Italienisch

Extras

Aperitivo Italiano**Incontrarsi e parlare in Italiano – ab Niveau A2+**

Du möchtest dein Italienisch aufpolieren, ohne dich durch staubtrockene Grammatikbücher zu quälen? Dann bist du bei uns genau richtig! Einmal im Monat treffen wir uns im Café Brixia. In lockerer Runde plaudern wir auf Italienisch über alles, was das Leben schön macht: Essen, Reisen, Land und Leute, genauso, wie es Italiener/-innen beim Aperitivo machen!

Unsere Kursleitung wartet im Café auf Dich. Das Kursentgelt enthält nicht die Kosten für den Aperitivo selbst. Keine Ermäßigung möglich.

Da wir im Brixia ganz normale Gäste sind, sollten dort Teilnehmende etwas zum Trinken bestellen. Vielen Dank!

4400-22 N.N.

Do, 17.00 – 18.00 Uhr,

19. März, 23. Apr., 21. Mai, 18. Juni, 4x

Café Brixia, Bockenheimer Landstraße 42-44; € 40

L'Italiano e la cucina regionale:**L'Emilia Romagna****Lezioni di lingua e cucina italiana (Sprachniveau ab B1)**

Die Welt der italienischen Küche ist unglaublich reich und in den 20 Regionen sehr unterschiedlich und vielfältig. Allen Italienischlernenden ab Niveau B1 bieten wir an diesem Tag die Möglichkeit an, Emilia Romagna und ihre Spezialitäten näher kennen zu lernen. Neben landeskundlichen Aspekten werden Wortschatz und Strukturen wiederholt bzw. vertieft. Nicht zuletzt werden Tipps und Anregungen für die Zubereitung eines Rezepts gegeben. Buon appetito!

In Zusammenarbeit mit der Accademia Italiana della Cucina, Francoforte

4400-31 Laura Melara-Dürbeck

Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **17. März, 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 20

Leggere, parlare e praticare B1+**Für Teilnehmende ab Sprachniveau B1+**

Se avete completato il livello B1 e amate leggere e conversare in Italiano, questo corso vi aiuterà a mantenere e migliorare le vostre conoscenze della lingua. Nel nostro circolo di lettura – in un piccolo gruppo di max 8 persone – partirete da un romanzo per parlare di storia, cultura, tradizioni e attualità italiane. Ripasserete e approfondirete inoltre le strutture e le regole grammaticali incontrate nel testo, e amplierrate la conoscenza del lessico con molte parole nuove e modi di dire dell'italiano.

4400-90 Rosanna Maccarone

Di, 10.00 – 12.15 Uhr, **03. Feb. – 24. März, 7x**

Online; € 65

Konversationskurs in der Mittagspause**Für Teilnehmende mit Sprachniveau B1, Kleine Gruppe 4 – 6 Teilnehmende**

Sie haben Lust auf einen Italienisch-Snack in der Mittagspause. Willkommen in unserem Konversationskurs! Hier haben Sie Gelegenheit, Ihre Italienisch-Kenntnisse in typischen, alltagsnahen Sprechsituationen zu aktivieren.

4400-96 Daniela Bellelli

Fr, 12.00 – 12.45 Uhr, **06. Feb. – 20. März, 7x**

Online; € 65

4400-97 Daniela Bellelli

Fr, 12.00 – 12.45 Uhr, **17. Apr. – 05. Juni, 7x**

Online; € 65

Circolo di lettura e conversazione**Für Teilnehmende ab Sprachniveau B2**

4400-99 Rosanna Maccarone

Do, 18.00 – 20.15 Uhr, **16. Apr. – 02. Juli, 10x**

Online; € 150

Bildungsurlaub

Italienische Woche A1.1**Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse**

In diesem Bildungsurlaub lernen Sie Italienisch schnell und intensiv. Abwechslungsreiche Gesprächssituationen motivieren Sie zum freien Sprechen. Interessante Informationen über Land

und Leute runden den Kurs ab. Tauchen Sie in die italienische Sprache und Kultur ein und verbessern Sie Ihre sprachlichen Fähigkeiten.

Lehrwerk: Dai! 1 A1 – Corso d'italiano, Libro dello studente + esercizi, Klett Verlag, Lektionen 1 – 4

4402-25   Cristina Burger-Piovera

Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **04. Mai – 08. Mai, 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 290

Sprachstudienreise: Turin entdecken Sprache und Landeskunde für Teilnehmende ab Sprachniveau B2+

Turin ist eine der faszinierendsten Städte Italiens. Lange Zeit unterschätzt und vor allem als Arbeitstadt bekannt, bietet sie weit mehr: Eine beeindruckende Mischung aus historischer Architektur, moderner Kunstszene sowie italienischer Gastfreundschaft und Gastronomie.

Durch die Kombination von Sprachunterricht am Vormittag und Projektarbeit am Nachmittag bietet dieser Bildungsurlaub die ideale Gelegenheit, eine außergewöhnliche Stadt zu entdecken und gleichzeitig Ihre Italienischkenntnisse aktiv anzuwenden und zu vertiefen.

Eigene Anreise, eigene Unterkunft

4402-31   Rosanna Maccarone

Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **18. Mai – 22. Mai, 5x**

€ 350

Sommerkurse

Italienisch A1.1**Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse**

Lehrwerk: Dai! 1 A1 – Corso d'italiano, Libro dello studente + esercizi, Klett Verlag, Lektionen 1 – 3

4403-34 N.N.

Mo + Mi + Do, 18.30 – 20.45 Uhr,

29. Juni – 09. Juli, 6x

VHS Sonnemannstraße; € 100

4403-93 N.N.

Mo + Mi, 18.00 – 20.15 Uhr, **29. Juni – 15. Juli, 6x**

Online; € 100

Italienisch A1.2**Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 20 Unterrichtsstunden**

Lehrwerk: Dai! 1 A1 – Corso d'italiano, Libro dello studente + esercizi, Klett Verlag, Lektionen 4 – 6

4403-35 N.N.

Mo + Mi + Do, 18.30 – 20.45 Uhr,

17. Aug. – 27. Aug., 6x

VHS Sonnemannstraße; € 100

4403-94 N.N.Mo + Mi, 18.00 – 20.15 Uhr, **17. Aug. – 02. Sep., 6x**

Online; € 100

Ripetere e praticare A1+**4403-96 Serena Lampis**Mi, 18.00 – 20.15 Uhr, **19. Aug. – 09. Sep., 4x**

Online; € 70

Regelangebot**A1****Italienisch A1.1 intensiv****Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse**

Lehrwerk: Dai! 1 A1 – Corso d'italiano, Libro dello studente + esercizi, Klett Verlag, Lektionen 1 – 4

4404-52 Gabriele Alberti

Mo + Mi, 18.30 – 20.45 Uhr,

02. März – 25. März, 8x

Klingerschule; € 120

siehe auch: Italienisch Intensiv A1.2, 4406-06

Italienisch A1.1**Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse**

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

4404-65 Daniela BellelliDo, 11.45 – 13.15 Uhr, **19. Feb. – 25. Juni, 15x**

VHS Leipziger Straße; € 135

4404-68 N.N.Di, 18.00 – 20.15 Uhr, **14. Apr. – 23. Juni, 10x**

VHS Leipziger Straße; € 135

4404-75 Süd N.N.Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **05. März – 28. Mai, 10x**

Carl-Schurz-Schule; € 135

4404-85 N.N.Sa, 11.00 – 13.15 Uhr, **07. März – 23. Mai, 10x**

VHS Sonnemannstraße; € 135

4404-87 Nord Francesca M. Romana Del ReMi, 18.30 – 20.45 Uhr, **15. Apr. – 17. Juni, 10x**

Nordwestzentrum; € 135

4404-93 N.N.Do, 18.00 – 19.30 Uhr, **19. Feb. – 25. Juni, 15x**

Online; € 135

4404-94 Veronica ArgentoDi, 18.30 – 20.00 Uhr, **14. Apr. – 21. Juli, 15x**

Online; € 135

Italienisch für Schnelllernernde A1.1**Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen in anderen Romanischen Sprachen**

Lehrwerk: Dieci A1, Kurs- und Arbeitsbuch plus interaktive Version, Hueber Verlag, Lektionen 1 – 5

4405-83 Laura CozzaniMo, 18.00 – 20.15 Uhr, **09. Feb. – 01. Juni, 12x**

VHS Sonnemannstraße; € 165

4405-84 Giulia CaiffaMi, 18.30 – 20.45 Uhr, **15. Apr. – 01. Juli, 12x**

VHS Sonnemannstraße; € 165

Italienisch A1.2 intensiv**Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 25 Unterrichtsstunden**

Lehrwerk: Dai! 1 A1 – Corso d'italiano, Libro dello studente + esercizi, Klett Verlag, Lektionen 5 – 8

4406-06 Gabriele AlbertiMo + Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **20. Apr. – 13. Mai, 8x**

Klingerschule; € 120

Italienisch A1.2**Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 30 Unterrichtsstunden**

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

4406-17 Giulia CaiffaDi, 11.15 – 12.45 Uhr, **17. März – 07. Juli, 15x**

VHS Leipziger Straße; € 135

4406-94 Valentina IaconoDi, 18.00 – 19.30 Uhr, **24. Feb. – 16. Juni, 15x**

Online; € 135

4406-95 Valentina IaconoDo, 18.45 – 20.15 Uhr, **19. März – 23. Juli, 15x**

Online; € 135

Italienisch für Schnelllernernde A1.2**Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 30 Unterrichtsstunden**

Lehrwerk: Dieci A1, Kurs- und Arbeitsbuch plus interaktive Version, Hueber Verlag, Lektionen 6 – 10

4406-83 Gianmarco CorradiniDi, 18.30 – 20.45 Uhr, **24. Feb. – 02. Juni, 12x**

VHS Leipziger Straße; € 165

Italienisch A1.3**Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 60 Unterrichtsstunden**

Lehrwerk: Dieci A1, Kurs- und Arbeitsbuch plus interaktive Version, Hueber Verlag, Lektionen 8 – 10

4407-33 Lisa VagnozziDi, 09.30 – 11.00 Uhr, **24. Feb. – 16. Juni, 15x**

VHS Leipziger Straße; € 135

4407-34 Sonia MoriondoMi, 18.00 – 20.15 Uhr, **25. Feb. – 13. Mai, 10x**

VHS Sonnemannstraße; € 135

4407-35 Nord Francesca M. Romana Del ReDo, 18.30 – 20.45 Uhr, **19. Feb. – 07. Mai, 10x**

Nordwestzentrum; € 135

4407-36 Dr. Teresa RoversiDo, 18.00 – 20.15 Uhr, **16. Apr. – 02. Juli, 10x**

VHS Leipziger Straße; € 135

4407-37 Dr. Teresa RoversiMi, 18.00 – 20.15 Uhr, **15. Apr. – 17. Juni, 10x**

VHS Sonnemannstraße; € 135

4407-38 Süd Francesca M. Romana Del ReMo, 18.30 – 20.45 Uhr, **13. Apr. – 22. Juni, 10x**

Carl-Schurz-Schule; € 135

4407-93 Raffaella SalzanoMo, 18.00 – 19.30 Uhr, **16. Feb. – 15. Juni, 15x**

Online; € 135

4407-94 Lidia PerlaDi, 18.00 – 19.30 Uhr, **17. Feb. – 16. Juni, 15x**

Online; € 135

4407-95 Veronica ArgentoMi, 18.30 – 20.00 Uhr, **18. Feb. – 10. Juni, 15x**

Online; € 135

A2 – A2+**Italienisch A2.1****Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 90 Unterrichtsstunden**

Lehrwerk: Dieci A2, Kurs- und Arbeitsbuch plus interaktive Version, Hueber Verlag, Lektionen 1 – 4

4408-01 Francesca Delussu-RaupFr, 10.00 – 11.30 Uhr, **27. Feb. – 26. Juni, 15x**

VHS Leipziger Straße; € 135

Italienisch für Schnelllernende A2.1**Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 70 Unterrichtsstunden**

Lehrwerk: Dieci A2, Kurs- und Arbeitsbuch plus interaktive Version, Hueber Verlag, Lektionen 1 – 5

4408-81 *Filippo Di Liberto*Do, 18.00 – 20.15 Uhr, **16. Apr. – 16. Juli, 12x**
VHS Sonnemannstraße; € 165, Lektionen 1 – 4**4408-95** *Raffaella Salzano*Di, 18.30 – 20.00 Uhr, **24. Feb. – 16. Juni, 15x**
Online; € 135**Italienisch A2.2****Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 120 Unterrichtsstunden**

Lehrwerk: Dieci A2, Kurs- und Arbeitsbuch plus interaktive Version, Hueber Verlag, Lektionen 5 – 7

4409-12 *Filippo Di Liberto*Di, 18.00 – 20.15 Uhr, **14. Apr. – 16. Juni, 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 135**4409-13** *Daniela Bellelli*Do, 18.00 – 20.15 Uhr, **16. Apr. – 02. Juli, 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 135**4409-94** *Valentina Iacono*Mo, 18.30 – 20.00 Uhr, **23. Feb. – 22. Juni, 15x**
Online; € 135**Italienisch für Schnelllernende A2.2****Für Teilnehmende mit ca. 100 Unterrichtsstunden Kenntnissen**

Lehrwerk: Dieci A2, Kurs- und Arbeitsbuch plus interaktive Version, Hueber Verlag, Lektionen 6 – 10

4409-80 *Laura Cozzani*Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **25. Feb. – 03. Juni, 12x**
VHS Sonnemannstraße; € 165**4409-81** *Filippo Di Liberto*Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **13. Apr. – 06. Juli, 12x**
VHS Leipziger Straße; € 165**Italienisch A2.3****Standardkurs – Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 150 Unterrichtsstunden**

Lehrwerk: Dieci A2, Kurs- und Arbeitsbuch plus interaktive Version, Hueber Verlag, Lektionen 8 – 10

4410-05 *Daniela Bellelli*Do, 10.00 – 11.30 Uhr, **19. Feb. – 25. Juni, 15x**
VHS Leipziger Straße; € 135**4410-08 Nord** *Filippo Di Liberto*Sa, 10.30 – 12.45 Uhr, **18. Apr. – 27. Juni, 10x**
Nordwestzentrum; € 135**4410-09 Süd** *Serena Lampis*Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **15. Apr. – 17. Juni, 10x**
Carl-Schurz-Schule; € 135**Ripetere e Praticare A2+****Für Teilnehmende, die das Programm A2 durchgearbeitet haben****4410-51** *Dr. Teresa Roversi*Mo, 19.00 – 21.15 Uhr, **13. Apr. – 22. Juni, 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 135**B1/B1+****Italienisch B1.1****Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 180 Unterrichtsstunden**

Lehrwerk: Dieci B1, Kurs- und Arbeitsbuch plus interaktive Version, Hueber Verlag, Lektionen 1 – 4

4411-03 *Francesca Delussu-Raup*Mo, 10.00 – 11.30 Uhr, **23. Feb. – 22. Juni, 15x**
VHS Leipziger Straße; € 135**4411-93** *Dr. Letizia Zuccaro*Mi, 18.30 – 20.00 Uhr, **18. Feb. – 10. Juni, 15x**
Online; € 135**4411-94** *Gabriele Baldi*Fr, 17.00 – 18.30 Uhr, **27. Feb. – 26. Juni, 15x**
Online; € 135**Italienisch B1.2****Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 210 Unterrichtsstunden**

Lehrwerk: Dieci B1, Kurs- und Arbeitsbuch plus interaktive Version, Hueber Verlag, Lektionen 5 – 7

4412-02 *Laura Cecchin*Do, 18.00 – 20.15 Uhr, **16. Apr. – 02. Juli, 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 135**Italienisch B1.3****Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 250 Unterrichtsstunden**

Lehrwerk: Dieci B1, Kurs- und Arbeitsbuch plus interaktive Version, Hueber Verlag, Lektionen 8 – 10

4413-90 *Tiziana Colini*Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **13. Apr. – 22. Juni, 10x**
Online; € 135**Italienisch B1+****Brücke zum B2 – Niveau**

Lehrwerk: wird im Kurs bekanntgegeben

4414-26 *Lisa Vagnozzi*Mi, 09.45 – 11.15 Uhr, **18. Feb. – 10. Juni, 15x**
VHS Leipziger Straße; € 135**B2 – B2+****Italienisch B2.1**

Lehrwerk: Dieci B2, Kurs- und Arbeitsbuch plus interaktive Version, Hueber Verlag, ab Lektion 1

4415-20 *Gabriele Baldi*Do, 18.00 – 20.15 Uhr, **16. Apr. – 02. Juli, 10x**
VHS Leipziger Straße; € 135**Italienisch B2.3**

Lehrwerk: Dieci B2, Kurs- und Arbeitsbuch plus interaktive Version, Hueber Verlag, ab Lektion 6

4417-07 *Laura Cecchin*Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **13. Apr. – 22. Juni, 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 135**Italienisch B2+**

Lehrwerk wird im Kurs bekanntgegeben

4418-01 *Lisa Vagnozzi*Mi, 11.45 – 13.15 Uhr, **18. Feb. – 10. Juni, 15x**
VHS Leipziger Straße; € 135**4418-05** *Gabriele Baldi*Mi, 18.00 – 20.15 Uhr, **15. Apr. – 17. Juni, 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 135**4418-06** *Marco Morbin*Di, 18.45 – 21.00 Uhr, **14. Apr. – 23. Juni, 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 135**4418-08 Nord** *Dr. Letizia Zuccaro*Di, 18.00 – 20.15 Uhr, **14. Apr. – 23. Juni, 10x**
Nordwestzentrum; € 135**4418-90** *Cristina Burger-Piovera*Mo, 10.00 – 11.30 Uhr, **23. Feb. – 22. Juni, 15x**
Online; € 135**C1****Italienisch C1****Corso di conversazione a livello molto avanzato**

Lehrwerk: Dieci C1, Kurs- und Arbeitsbuch plus interaktive Version, Hueber Verlag

4420-90 *Raffaella Salzano*Mi, 19.00 – 20.30 Uhr, **25. Feb. – 17. Juni, 15x**
Online; € 135

Italienisch C1+

Corso di conversazione a livello molto avanzato

Lehrwerk: Nuovo contatto C1 Italienisch für Fortgeschrittene, Kurs- und Übungsbuch mit DVD und CD-Rom, Klett Verlag

4421-01 Francesca Sauli

Mi, 18.15 – 19.45 Uhr, **25. Feb. – 17. Juni, 15x**
Klingerschule; € 135

4421-90 Tiziana Colini

Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **24. Feb. – 02. Juni, 12x**
Online; € 165

Japanisch

Bildungsurlaub

Japanische Woche A1

Sie erwerben elementare Sprachkenntnisse bezogen auf wichtige Alltagssituationen, wobei Sie vor allem das Hören und Sprechen üben. Darüber hinaus werden Sie in die Grundlagen der japanischen Schrift eingeführt und erarbeiten anhand von authentischem Textmaterial ausgewählte Aspekte der japanischen Landeskunde.

Auch als Vorbereitung auf einen beruflichen oder touristischen Aufenthalt in Japan geeignet.

Teil 1

Sprache und Landeskunde für Anfänger/-innen ohne bzw. mit geringen Vorkenntnissen.

Lehrwerk: Crashkurs – Japanisch für Geschäftsleute, Einstieg in Sprache und Kultur, Ernst Klett Verlag, Lektionen 1 – 3

4441-47 Tomoko Tsuruta; Isao Yamaji

Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **03. Aug. – 07. Aug., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 290

Teil 2

Vorkenntnisse: ca. 50 Ustd. bzw. Japanische Woche A1 Teil 1

Lehrwerk: Crashkurs – Japanisch für Geschäftsleute, Einstieg in Sprache und Kultur, Ernst Klett Verlag, Lektionen 4 – 7

4441-48 Tomoko Tsuruta; Isao Yamaji

Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **24. Aug. – 28. Aug., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 290

Sommerkurse

Japanisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Lehrwerk: Genki I Textbook [3rd Edition]: An Integrated Course in Elementary Japanese 1, Japan Times, Lektionen 1 – 3

4441-50 Isao Yamaji

Mo – Fr, 18.30 – 20.45 Uhr, **06. Juli – 24. Juli, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 210

Extras

Japanisch für die Reise A1

Dieser Kurs richtet sich an Interessierte ohne Vorkenntnisse der japanischen Sprache, die erste Kenntnisse für eine Reise nach Japan erlernen möchten. Im Kurs geht es vor allem darum, Japanisch zu sprechen. Die Silbensysteme, die Grundlagen der Grammatik und die wichtigsten Sätze und Redewendungen werden vorgestellt, um schnell ins Sprechen zu kommen. Der Kurs gibt einen Einblick in die japanische Kultur und Landeskunde.

Lehrwerk: wird im Kurs bekannt gegeben

4441-55 Noriko Kreutzer

Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **05. Feb. – 26. März, 8x**
Online; € 139

4441-56 Noriko Kreutzer

Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **16. Apr. – 18. Juni, 8x**
Online; € 139

Regelangebot

A1

Japanisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Lehrwerk: Genki I Textbook [3rd Edition]: An Integrated Course in Elementary Japanese 1, Japan Times, Lektionen 1 – 3

4441-58 Yuka Matsukawa

Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **19. Feb. – 25. Juni, 15x**
Fürstenbergerschule; € 210

4441-59 Masumi Rothe

Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **24. Feb. – 23. Juni, 15x**
Carl-Schurz-Schule; € 210

Japanisch A1.2

Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 45 Unterrichtsstunden

Lehrwerk: Japanisch im Sauseschritt, Band 1, Doitsu Center Ltd., Lektionen 8 – 14

4441-61 Tomoko Tsuruta

Fr, 18.30 – 20.45 Uhr, **20. Feb. – 19. Juni, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 210

Lehrwerk: Genki I Textbook [3rd Edition]: An Integrated Course in Elementary Japanese 1, Japan Times, Lektionen 4 – 5

4441-62 Miho Yano

Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **25. Feb. – 17. Juni, 15x**
Online; € 210

Japanisch A1.3

Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 90 Unterrichtsstunden

Lehrwerk: Genki I Textbook [3rd Edition]: An Integrated Course in Elementary Japanese 1, Japan Times, Lektionen 6 + 7

4441-68 Ayako Gonsa

Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **18. Feb. – 10. Juni, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 230

Lehrwerk: Japanisch im Sauseschritt 1, Universitätsausgabe mit Kana und Kanji, modernes Lehr- und Übungsbuch für Anfänger, Doitsu Center Ltd.

4441-72 Tomoko Tsuruta

Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **26. Feb. – 02. Juli, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 230

Japanisch A1.4

Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 135 Unterrichtsstunden

Lehrwerk: Genki I Textbook [3rd Edition]: An Integrated Course in Elementary Japanese 1, Japan Times, Lektionen 8 + 9

4441-76 Ayako Gonsa

Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **17. Feb. – 09. Juni, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 230

4441-80 Yuka Matsukawa

Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **18. Feb. – 10. Juni, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 230

Lehrwerk: Japanisch im Sauseschritt, Band 1, Doitsu Center Ltd., Lektionen 22 – 30

4441-78 Noriko Kreutzer

Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **17. Feb. – 09. Juni, 15x**
Online; € 230

Japanisch A1.6

Lehrwerk: Genki I Textbook [3rd Edition]: An Integrated Course in Elementary Japanese 1, Japan Times, Lektionen 10 + 11

4441-82 Isao Yamaji

Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **16. Feb. – 15. Juni, 15x**
Online; € 260

A2 – A2+

Japanisch A2

Lehrwerk: Japanisch im Sauseschritt, Band 2A, Doitsu Center Ltd., Lektionen 3 – 5

4441-84 Tomoko Tsuruta

Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **17. Feb. – 09. Juni, 15x**
Online; € 260

Lehrwerk: Genki II Textbook [3rd Edition]: An Integrated Course in Elementary Japanese 2, Japan Times, Lektionen 16 – 18

4441-88 Toshimitsu Tran

Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **19. Feb. – 25. Juni, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 260, Lektionen 21 – 23

4441-92 Toshimitsu Tran

Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **16. Feb. – 15. Juni, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Lehrwerk: wird im Kurs bekannt gegeben

4441-93 Arno Moriwaki

Mo, 19.00 – 21.15 Uhr, **16. Feb. – 15. Juni, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Lehrwerk: Genki II Textbook [3rd Edition]: An Integrated Course in Elementary Japanese 2, Japan Times

4441-94 Isao Yamaji

Sa, 10.00 – 12.15 Uhr, **21. Feb. – 13. Juni, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Japanisch A2+

Lehrwerk: Genki II Textbook [3rd Edition]: An Integrated Course in Elementary Japanese 2, Japan Times, Lektionen 16 + 17

4441-96 Isao Yamaji

Di, 19.00 – 21.15 Uhr, **17. Feb. – 09. Juni, 15x**
Online; € 260

B1 – B1+

Japanisch B1

Lehrwerk: wird im Kurs bekannt gegeben

4441-98 Isao Yamaji

Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **25. Feb. – 17. Juni, 15x**
Online; € 260

Japanisch B1+

Lehrwerk: wird im Kurs bekannt gegeben

4441-99 Isao Yamaji

Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **26. Feb. – 02. Juli, 15x**
Online; € 260

Koreanisch

Koreanische Woche A1

Sprache und Landeskunde für Anfänger:innen ohne bzw. mit sehr geringen Vorkenntnissen. Sie erwerben elementare Sprachkenntnisse bezogen auf wichtige Alltagssituationen, wobei Sie vor allem das Hören und Sprechen üben. Darüber hinaus werden Sie ausgewählte Aspekte der koreanischen Landeskunde erarbeiten.

Das Unterrichtsmaterial erhalten Sie im Kurs

4448-81  Heasuk Jeon-Kramm

Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **09. März – 13. März, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 290

A1

Koreanisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Lehrwerk: Sogang Korean 1A, Student's Book + Workbook Hangul Intro

4448-83 Eun-Joo Shim

Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **16. Feb. – 15. Juni, 15x**
Online; € 210

Koreanisch A1.2

Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 45 Unterrichtsstunden

Lehrwerk: Visang Korean Beginner 1, Hueber Verlag

4448-85 Seung Yeon Lee

Di, 18.15 – 20.30 Uhr, **24. Feb. – 23. Juni, 15x**
Klingerschule; € 210

Koreanisch A1.4

Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 135 Unterrichtsstunden

4448-87 Hae-Joung Kim

Di, 18.00 – 20.15 Uhr, **24. Feb. – 23. Juni, 15x**
Anni-Albers-Schule; € 230

Koreanisch A1.5

Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 170 Unterrichtsstunden

Lehrwerk: wird im Kurs bekannt gegeben

4448-88 Eun-Joo Shim

Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **17. Feb. – 09. Juni, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Koreanisch A1.6

Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 215 Unterrichtsstunden

Lehrwerk: wird im Kurs bekannt gegeben

4448-89 Seung Yeon Lee

Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **12. Feb. – 18. Juni, 15x**
Klingerschule; € 260

Lehrwerk: Sogang Korean 2A, Student's Book + Workbook Hangul Intro, Lektionen 5 – 8

4448-93 Eun-Joo Shim

Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **18. Feb. – 10. Juni, 15x**
Online; € 260



Gemeinsamer Europäischer Referenz- rahmen (GER)

Mehr Informationen zu den
Kompetenzstufen A1–C2
finden Sie auf Seite 133.

Kroatisch

Extras

Kroatisch als Herkunftssprache für 4 – 6 Teilnehmende

Der Kurs ist für Sie richtig, wenn Kroatisch immer noch teilweise in Ihrer Familie gesprochen wird, Sie so gut wie alles verstehen, aber selbst nicht sprechen können. Wenn Sie Ihre Barriere überwinden und endlich Ihre Muttersprache wieder sprechen und schreiben wollen, helfen wir Ihnen gerne in unserem Kurs.

Bei Interesse melden Sie sich bitte bei
liliya.karpynska.vhs@stadt-frankfurt.de

4450-08 Sladjana Paskalj

Sa, 10.00 – 11.30 Uhr, **28. Feb. – 18. Apr., 7x**
Online; € 120

Bildungsurlaub

Kroatische Woche A1

Der Bildungsurlaub „Kroatische Woche A1“ ist in zwei Teile gegliedert, wobei Teil 2 auf Teil 1 aufbaut. Sie lernen Kroatisch intensiv und machen dabei schnelle Fortschritte. Abwechslungsreiche Gesprächssituationen motivieren Sie spielerisch zum freien Sprechen. Darüber hinaus erhalten Sie interessante Einblicke in Land und Leute.

Teil 1

Nach dem Kurs können Sie im Kurs Kroatisch A1.1 oder sogar direkt in A1.2 weitermachen. Ihre Kursleitung unterstützt Sie gerne bei der Wahl des passenden Kurses.

4450-24  Sladjana Paskalj

Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **16. Feb. – 20. Feb., 5x**
VHS im stadtTRAUMfrankfurt; € 290

Teil 2

Nach dem Kurs können Sie im Kurs Kroatisch A1.2 oder sogar direkt in A1.3 weitermachen. Ihre Kursleitung berät Sie gerne bei der Wahl des passenden Kurses.

4450-25  Sladjana Paskalj

Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **16. März – 20. März, 5x**
VHS im stadtTRAUMfrankfurt; € 290

NEU im
Programm

Regelangebot

A1

Kroatisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

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

4450-27 West Natalia Bevc

Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **12. Feb. – 18. Juni, 15x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 210

4450-28 Sladjana Paskalj

Fr, 19.00 – 21.15 Uhr, **20. Feb. – 19. Juni, 15x**
Online; € 210

Kroatisch A1.2

Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 45 Unterrichtsstunden

Lehrwerk: Razgovarajte s nama A1 – A2, Lehr- und Übungsbuch (2022), HRVATSKA SVEUCILIŠNA NAKLADA, Lektionen 4 – 6

4450-29 Sladjana Paskalj

Mo, 19.00 – 21.15 Uhr, **09. Feb. – 15. Juni, 15x**
Online; € 210

A2

Kroatisch A2.1

Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 135 Unterrichtsstunden

Lehrwerk: Razgovarajte s nama A1 – A2, Lehr- und Übungsbuch (2022), HRVATSKA SVEUCILIŠNA NAKLADA, Lektionen 10 – 12

4450-30 Sladjana Paskalj

Di, 19.00 – 21.15 Uhr, **24. Feb. – 23. Juni, 15x**
Online; € 230

B1

Kroatisch B1.1

Lehrwerk: Razgovarajte s nama A2 – B1 (2023), Lehrbuch und Übungsbuch, HRVATSKA SVEUCILIŠNA NAKLADA, Lektionen 4 – 6

4450-33 Sladjana Paskalj

Mi, 19.00 – 21.15 Uhr, **18. Feb. – 10. Juni, 15x**
Klingerschule; € 260

Kroatisch B1.2

Lehrwerk: Razgovarajte s nama A2 – B1 (2023), Lehrbuch und Übungsbuch, HRVATSKA SVEUCILIŠNA NAKLADA, Lektionen 7 – 10

4450-39 Sladjana Paskalj

Do, 19.00 – 21.15 Uhr, **12. Feb. – 25. Juni, 15x**
Online; € 260

Latein

Cicero, Reden gegen Catilina

Catilina ist zum Inbegriff des Verschwörers geworden. Ciceros Rede bzw. Hasstirade gegen ihn ist legendär. Das Zitat „O tempora, o mores“ ist mittlerweile ein geflügeltes Wort. In dieser Veranstaltung wollen wir uns mit Teilen aus der ersten Rede gegen Catilina beschäftigen. Der Text ist zweisprachig erhältlich, so dass man ggf. auch auf die deutsche Übersetzung zurückgreifen kann.

4453-32 Helga Ranis

So, 10.00 – 12.15 Uhr, **01. März – 07. Juni, 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 75

Latein

Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 150 Unterrichtsstunden

Wer als Schüler nicht die Gelegenheit oder das Interesse hatte, Latein zu lernen, muss sich nicht ein Leben lang darüber ärgern, sondern kann dies mit diesem Latein-Online-Kurs an der VHS Frankfurt ändern. Wir unternehmen immer wieder Ausflüge in die modernen Fremdsprachen und erkennen dann sehr schnell, wie die Mutter Latein sich noch heute erkennbar in ihren Töchtern offenbart. Demnach wird Latein auch heute noch „gesprochen“, „Hic Rhodus, hic salta!“ Packen wir es an und lassen uns in den Bann der Lingua Latina schlagen! Machen wir Latein zu unserer Herzensangelegenheit!

Lehrwerk: Lingua Latina, Klett Verlag

4453-40 Dieter Schwarz

Di, 19.30 – 21.00 Uhr, **24. Feb. – 23. Juni, 15x**
Online; € 175

Niederländisch

A1

Niederländisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Lehrwerk: Wat Leuk! aktuell A1, Kurs-und Arbeitsbuch, Max Hueber Verlag, ab Lektion 1

4461-03 *Arthur Schipper*

Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **16. Feb. – 08. Juni, 15x**
Online; € 210

Niederländisch A1.2

Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 45 Unterrichtsstunden

Lehrwerk: Wat Leuk! aktuell A1, Kurs-und Arbeitsbuch, Max Hueber Verlag, Lektionen 5 – 8

4461-05 *Lilian Lepper*

Sa, 14.00 – 16.15 Uhr, **21. Feb. – 13. Juni, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 210

A2

Niederländisch A2.2

Lehrwerk: Wat Leuk! A2 Arbeitsbuch, Max Hueber Verlag

4461-08 *Marlijn Stege*

Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **16. Feb. – 27. Apr., 9x**
Online; € 155

B1

Niederländisch B1.1

Lehrwerk: Wat leuk B1, Kurs-und Arbeitsbuch, Max Hueber Verlag

4461-10 Nord *Mariette de Vries*

Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **10. Feb. – 02. Juni, 15x**
Nordwestzentrum; € 260

Niederländisch B1.2

Das Unterrichtsmaterial erhalten Sie im Kurs

4461-15 *Marlijn Stege*

Mi, 19.00 – 20.30 Uhr, **18. Feb. – 10. Juni, 15x**
Online; € 180

B2

Niederländisch Konversation

Das Unterrichtsmaterial erhalten Sie im Kurs

4461-20 *Dieter Maenner*

Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **09. Feb. – 18. Mai, 12x**
Klingerschule; € 210

Norwegisch

A1

Norwegisch A1.2

Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 45 Unterrichtsstunden

Lehrwerk: Norsk for deg neu A1-A2, Verlag Klett, Lektionen 4 – 6

4465-36 *Sylvia Hussong*

So, 09.00 – 10.30 Uhr, **22. Feb. – 14. Juni, 15x**
Online; € 155

Norwegisch A2.1

Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 60 Unterrichtsstunden

Lehrwerk: Norsk for deg neu A1-A2, Verlag Klett, Lektionen 9 – 12

4465-40 *Sylvia Hussong*

Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **19. Feb. – 25. Juni, 15x**
Online; € 230

A2

Norwegisch A2.2

4465-46 *Jone Malmin*

Mi, 20.15 – 21.45 Uhr, **18. Feb. – 10. Juni, 15x**
Online; € 175

B1

Norwegisch B1

Lehrwerk: wird im Kurs bekannt gegeben

4465-50 *Jone Malmin*

Mi, 18.30 – 20.00 Uhr, **18. Feb. – 10. Juni, 15x**
Online; € 175

4465-51 *Sidsel Thiele*

Do, 17.30 – 19.00 Uhr, **19. Feb. – 25. Juni, 15x**
Online; € 175

B2

Norwegisch Konversation B2

Das Unterrichtsmaterial erhalten Sie im Kurs

4465-54 *Sidsel Thiele*

Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **17. Feb. – 19. Mai, 12x**
VHS Sonnemannstraße + Online; € 210

Persisch

Extras

Persisch – Sprache und Kultur im Dialog

Dieser Workshop richtet sich an Personen, die durch persönliche Verbindungen, wie Partnerschaften, familiäre Hintergründe oder Reisen, einen Zugang zur persischen Sprache und Kultur gefunden haben.

4468-43 *Zahra Ghaeni*

Sa, 10.00 – 15.15 Uhr, **21. Feb. – 21. März, 5x**
VHS Leipziger Straße; € 145

Bildungsurlaub

Persische Woche A1

Sprache und Landeskunde für Anfänger/-innen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen. Sie erwerben elementare Sprachkenntnisse aus gängigen Alltagssituationen und erarbeiten anhand von authentischem Textmaterial Aspekte persischer Landeskunde.

4468-45 *Zahra Ghaeni*

09:30 – 16:30 Uhr, **20. Apr. – 24. Apr., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Regelangebot

A1

Persisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

4468-46 West *Bahareh Mirzahamedani*

Fr, 18.00 – 19.30 Uhr, **06. März – 26. Juni, 15x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 175

4468-48 Faramarz Pour-Abbasali
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **18. Feb. – 10. Juni, 15x**
VHS Leipziger Straße; € 260

A2

Persisch A2.1

Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben

4468-50 Zahra Ghaeni
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **25. Feb. – 17. Juni, 15x**
VHS Leipziger Straße; € 230

4468-52 Faramarz Pour-Abbasali
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **19. Feb. – 25. Juni, 15x**
VHS Leipziger Straße; € 230

B1

Persisch Kultur und Sprache B1

4468-59 West Bahareh Mirzahamedani
Fr, 19.45 – 21.15 Uhr, **06. März – 17. Apr., 6x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 72

Persisch Konversation B1

Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben

4468-62 Sahar Uhle
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **04. Feb. – 06. Mai, 12x**
Online; € 250

Polnisch

Extras

Polnisch für die Reise

In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der polnischen Sprache kennen und vor allem Ausdrücke, die man beim Reisen gut gebrauchen kann. Neben der Sprache lernen Sie auch die schönsten Ecken Polens und Geheimtipps für Ihren nächsten Urlaub zwischen Ostsee und der Tatra kennen.

4471-18 Martin Ptasinski
Di, 18.30 – 20.00 Uhr, **09. Juni – 14. Juli, 6x**
Online; € 70

Bildungsurlaub

Polnische Woche A1

In diesem Bildungsurlaub lernen Sie Polnisch intensiv und mit schnellen Fortschritten. Abwechslungsreiche Gesprächssituationen motivieren Sie zum freien Sprechen. Interessante Informationen über Land und Leute runden den Kurs ab. Tauchen Sie in die polnische Sprache und Kultur ein und verbessern Sie Ihre sprachlichen Fähigkeiten. Ideal als Einstieg für Polnisch A1.1.

4471-28  Martin Ptasinski
Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **23. März – 27. März, 5x**
VHS im stadtRAUMfrankfurt; € 290

Slawische Sprach- und Kulturwoche Polnisch, Tschechisch, Sorbisch, Slowakisch und Ukrainisch

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der slawischen Sprachen und Kulturen! Unsere Slawische Sprach- und Kulturwoche bietet Ihnen die einzigartige Gelegenheit, Polnisch, Tschechisch, Slowenisch, Sorbisch, Slowakisch und Ukrainisch kennenzulernen und zu vertiefen.

Dieser Kurs richtet sich an alle Sprach- und Kulturinteressierten, die ihre Kenntnisse in den genannten slawischen Sprachen erweitern und die kulturellen Besonderheiten der jeweiligen Länder erleben möchten. Der Kurs ist sowohl für Anfänger:innen als auch für Teilnehmende geeignet, die bereits eine dieser Sprachen gelernt haben und ihre Fähigkeiten weiter ausbauen möchten.

4471-30  Martin Ptasinski
Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **22. Juni – 26. Juni, 5x**
VHS im stadtRAUMfrankfurt; € 290

Regelangebot

A1

Polnisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

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

4471-33 Martin Ptasinski
Do, 18.00 – 20.15 Uhr, **05. Feb. – 25. Juni, 15x**
Online; € 210

A2

Polnisch A2.1

Lehrwerk: Hurra! Po Polsku 2, Prolog, 2022, Lektionen 1 – 4

4471-41 West Martin Ptasinski
Mi, 18.00 – 20.15 Uhr, **18. Feb. – 17. Juni, 15x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 260

A2/B1

Polnisch Grammatik und Konversation A2/B1

In diesem Kurs diskutieren wir interessante Themen und schaffen eine solide Basis, auf der Sie Ihre Fähigkeiten weiter entwickeln können. Darüber hinaus werfen wir einen genauen Blick auf Ihre Grammatikkenntnisse, damit Sie Ihre erlernten Fähigkeiten selbstbewusst anwenden können.

4471-55 Ewa Zrodlewska-Banachowicz
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **05. Feb. – 11. Juni, 15x**
Klingerschule; € 260

Portugiesisch

Regelangebot

A1

Brasilianisches Portugiesisch A1.2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

4474-32 Enaide Hilse
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **24. Feb. – 23. Juni, 15x**
Elisabethenschule Pavillon D; € 210

A2

Brasilianisches Portugiesisch A2.1

Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 60 Unterrichtsstunden

4474-34 Maria Fernanda d' Abreu Goettel
Do, 18.00 – 19.30 Uhr, **26. Feb. – 13. Aug., 15x**
Elisabethenschule Pavillon D; € 175

4474-36 Sivi-Silvana Lorinczi
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **26. Feb. – 13. Aug., 15x**
Online; € 210

B1**Brasilianisches Portugiesisch B1.1****4474-38** Sivi-Silvana LorincziDi, 18.30 – 20.45 Uhr, **24. Feb. – 23. Juni, 15x**
Online; € 260**4474-40** Enaide HilseMo, 19.00 – 21.15 Uhr, **23. Feb. – 22. Juni, 15x**
Elisabethenschule Pavillon D; € 260**4474-42** Maria Fernanda d' Abreu GoettelMo, 18.00 – 19.30 Uhr, **23. Feb. – 22. Juni, 15x**
Elisabethenschule Pavillon D; € 180**Europäisches Portugiesisch B1.2**

Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben

4474-43 Roberto CorreiaDo, 18.30 – 20.45 Uhr, **16. Apr. – 13. Aug., 10x**
Elisabethenschule Pavillon D; € 200**B2****Brasilianisches Portugiesisch B2.2**

Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben

4474-44 Sivi-Silvana LorincziMi, 19.00 – 20.30 Uhr, **25. Feb. – 17. Juni, 15x**
Online; € 180**C1****Brasilianisches Portugiesisch C1**

Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben

4474-46 Maria Fernanda d' Abreu GoettelMo, 19.45 – 21.15 Uhr, **23. Feb. – 15. Juni, 14x**
Elisabethenschule Pavillon D; € 180

Bitte besorgen Sie sich die Lernmaterialien/das Lehrwerk erst wenn feststeht, dass der Kurs stattfindet!

Russisch

Bildungsurlaub**Russische Woche A1**

Der Bildungsurlaub „Russische Woche“ ist in zwei Teile unterteilt, wobei Teil 2 auf Teil 1 aufbaut. In diesem Bildungsurlaub lernen Sie Russisch intensiv und mit schnellen Fortschritten. Abwechslungsreiche Gesprächssituationen motivieren Sie spielerisch dazu, die Sprache frei zu sprechen. Zusätzlich erhalten Sie viele interessante Informationen über das Land und seine Menschen.

Teil 1

Nach dem Kurs können Sie in den Kurs Russisch A1.1 oder sogar direkt in A1.2 einsteigen. Ihre Kursleitungen werden Sie gerne bei der Wahl des passenden Kurses unterstützen.

4480-10 Dr. Anna Novikova;

Natalia Mojaeva-Hähnlein

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **13. Apr. – 17. Apr., 5x**
VHS im stadtRAUMfrankfurt; € 290**Teil 2**

Nach dem Kurs können Sie in den Kurs Russisch A1.2 oder sogar direkt in A1.3 einsteigen. Ihre Kursleitungen werden Sie gerne bei der Wahl des passenden Kurses unterstützen.

4480-12 Nord Dr. Anna Novikova;

Maryna Kubitza

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **20. Apr. – 24. Apr., 5x**
Nordwestzentrum; € 290**Russische Woche A2****Teil 1**

In diesem Bildungsurlaub lernen und trainieren Sie die Deklination von Adjektiven und Possessivpronomen. Sie erweitern Ihren Wortschatz und verbessern in vielen kommunikativen Übungen Ihren mündlichen und schriftlichen Ausdruck. Der Sprachunterricht wird durch landeskundliche Informationen ergänzt. In diesem Kurs erweitern Sie Ihre Kenntnisse soweit, dass Sie einen Kurs Russisch A2.1 besuchen können.

4480-14 Nord Maryna Kubitza;

Natalia Mojaeva-Hähnlein

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **04. Mai – 08. Mai, 5x**
Nordwestzentrum; € 290**Teil 2**

Teil 2 des Kurses „Russische Woche A2“ baut auf Teil 1 auf. Acht Unterrichtsstunden pro Tag ermöglichen Ihnen schnelle Lernfortschritte. Sie erweitern Ihren Wortschatz und mit vielen kommunikativen Übungen verbessern Sie Ihren mündlichen und schriftlichen Ausdruck. Das Ganze ergänzen wir mit vielen interessanten Informationen über Land und Leute.

4480-16 Maryna Kubitza;

Natalia Mojaeva-Hähnlein

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **15. Juni – 19. Juni, 5x**
VHS im stadtRAUMfrankfurt; € 290**Regelangebot****A1****Russisch A1.1****Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse**

Lehrwerk: Jasno! A1 – A2 (NEU) Lehrbuch + Arbeitsbuch, Klett Verlag, Lektionen 1 – 3

4480-25 Nord Maryna KubitzaDo, 18.00 – 20.15 Uhr, **12. Feb. – 18. Juni, 15x**
Nordwestzentrum; € 210**4480-27** Oxana Kruglova; Maryna KubitzaDi, 18.30 – 20.45 Uhr, **24. Feb. – 16. Juni, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 210**4480-28** Tatjana HeimbürgerSa, 13.00 – 15.15 Uhr, **28. Feb. – 20. Juni, 15x**
Online; € 210**Russisch A1.3****Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 90 Unterrichtsstunden**

Lehrwerk: Jasno! A1 – A2 (NEU) Lehrbuch + Arbeitsbuch, Klett Verlag, Lektionen 5 – 7

4480-29 Dr. Anna NovikovaDo, 18.15 – 20.30 Uhr, **12. Feb. – 18. Juni, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 230**Russisch A1.4****Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 135 Unterrichtsstunden**

Lehrwerk: Jasno! A1 – A2 (NEU) Lehrbuch + Arbeitsbuch, Klett Verlag, Lektionen 7 – 9

4480-35 Natalia Mojaeva-HähnleinMi, 18.00 – 20.15 Uhr, **11. Feb. – 03. Juni, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 230

Russisch Auffrischung A1 mit Individualbetreuung für 4 – 6 Teilnehmende

Der Kurs bietet maßgeschneiderte Lernerfahrung durch individuelle Betreuung. Verbessern Sie Ihre Fähigkeiten im Lesen, Schreiben, Hören und Sprechen mit gezielter Unterstützung bei der Überwindung individueller Herausforderungen.

4480-37 Tatjana Heimbürger
Sa + So, 10.00 – 12.15 Uhr, **14. März – 29. März, 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 160

A2

Russisch A2.3

Lehrwerk: Jasno! A1 – A2 (NEU) Lehrbuch + Arbeitsbuch, Klett Verlag, Lektionen 14 – 15

4480-43 Natalia Mojaeva-Hähnlein
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **09. Feb. – 08. Juni, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

A2/B1

Gespräche über russische Literatur A2/B1

Entdecken Sie die Klassiker der russischen Literatur auf verständliche Weise! In diesem Kurs lesen und besprechen wir ausgewählte Kurzgeschichten von Tschechow sowie Werke von Puschkin. Dabei vertiefen Sie Ihr Leseverständnis, erweitern Ihren Wortschatz und üben, sich über Themen, Figuren und Motive auszutauschen. Vorkenntnisse in russischer Literatur sind nicht erforderlich – Neugier und Lese Freude reichen aus.

4480-46 Natalia Mojaeva-Hähnlein
Fr, 18.00 – 19.30 Uhr, **27. Feb. – 22. Mai, 10x**
Online; € 120

Russische Grammatik A2/B1: Partizip

Vertiefen Sie Ihre Kenntnisse der russischen Grammatik, mit Fokus auf die Bildung und Verwendung von Partizipien. Sie üben Lesen, Schreiben und Sprechen anhand praxisnaher Beispiele und festigen so Ihr Verständnis der Sprache auf A2/B1-Niveau. Ideal zur gezielten Auffrischung und Anwendung in Alltag und Kommunikation.

4480-48 Natalia Mojaeva-Hähnlein
Fr, 18.00 – 19.30 Uhr, **12. Juni – 26. Juni, 3x**
Online; € 80

B1/B2

Russische Kunst für jeden

Anhand ausgewählter Kunstwerke beschreiben Sie verschiedene Werke und diskutieren über deren Gestaltung, Inhalte und Wirkung. So verbinden Sie kreatives Arbeiten mit Sprachpraxis und fördern Ihre mündliche Ausdrucksfähigkeit auf A2/B1-Niveau.

NEU im Programm

4480-49 Natalia Mojaeva-Hähnlein
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **24. Feb. – 16. Juni, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Russisch B1+.4

Lehrwerk: Russisches Mosaik B1+, Kursbuch und Übungsbuch, Klett Verlag

4480-50 Natalia Mojaeva-Hähnlein
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **12. Feb. – 18. Juni, 15x**
Fürstenbergerschule; € 260

C1/C2

Führung auf Russisch

Bad Homburger Liebesgeschichten

Romantische Begegnungen, schmerzliche Trennungen, anhaltendes Eheglück und unlösliche Verbindungen, die zum Trauma wurden – all diese Liebesgeschichten von berühmten Frauen und Männern sind in dieser Führung zusammengetragen, in der Bad Homburg eine zentrale Rolle spielt. Entweder stammen die handelnden Personen der geschilderten Ereignisse aus dieser Stadt oder der Ort war Schauplatz ihrer Treffen und Trennungen.

NEU im Programm

4480-54 Vladyslav Zabolotny
Sa, 13.00 – 15.15 Uhr, **30. Mai, 1x**
Treffpunkt: Bad Homburg, Kurhaus Haupteingang; € 16

Kronberg

Mit seinem historisch gewachsenen Charakter und dem gleichzeitig urban-modernen Flair begeistert Kronberg im Taunus immer wieder aufs Neue. Es gibt viel zu entdecken. Besonders aufregend ist der mittelalterliche Stadtkern, den wir besuchen werden, mit seinen idyllischen Plätzen, Gassen und Winkeln. Malerische Fachwerkhäuser laden dazu ein, die Historie hautnah zu erleben und bringen Ihnen Kronberg auf besondere Weise näher.

NEU im Programm

4480-55 Vladyslav Zabolotny
So, 13.00 – 15.15 Uhr, **14. Juni, 1x**
Treffpunkt: Partnerschaftsbrunnen am Berliner Platz; € 16

Schwedisch

A1

Schwedisch A1.2

Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 45 Unterrichtsstunden

Lehrwerk: Rivstart A1/A2 3rd ed., Kursbuch, Klett Verlag

4483-70 Emilia Bjerstedt
Do, 10.00 – 11.30 Uhr, **12. Feb. – 18. Juni, 15x**
Online; € 140

Schwedisch A1.3

Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 90 Unterrichtsstunden

4483-78 Julia Maike Schmidt
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **17. Feb. – 09. Juni, 15x**
Online; € 230

Schwedisch A1.4

Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 90 Unterrichtsstunden

4483-83 Emilia Bjerstedt
Mo, 10.00 – 11.30 Uhr, **16. Feb. – 15. Juni, 15x**
Online; € 150

A2

Schwedisch A2.2

Lehrwerk: wird im Kurs bekannt gegeben

4483-86 Robert Sindermann
Mo, 18.00 – 20.15 Uhr, **16. Feb. – 15. Juni, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 230

B2

Schwedisch B2.1

Lehrwerk: wird im Kurs bekannt gegeben

4483-88 Robert Sindermann

Mi, 18.00 – 20.15 Uhr, **18. Feb. – 10. Juni, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Schwedisch B2

Lehrwerk: wird im Kurs bekannt gegeben

4483-89 Andrejus Raskazovas

Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **12. Feb. – 21. Mai, 12x**
VHS Sonnemannstraße; € 210

4483-90 Julia Maïke Schmidt

Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **16. Feb. – 15. Juni, 15x**
Online; € 260

4483-93 Julia Maïke Schmidt

Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **12. Feb. – 18. Juni, 15x**
Online; € 260

Sorbisch

Sorbisch für die Reise – unterwegs in der Lausitz

Lernen Sie die Lausitz kennen und reisen Sie mit uns vom Spreewald und der Niederlausitz, mit ihrem Zentrum Cottbus, in die Park- und Heidelandschaft der mittleren Lausitz. Von dort geht es weiter in die Oberlausitz, dem sorbischen Kerngebiet, und natürlich in die „Stadt der Türme“ und Hauptstadt der Sorben – nach Bautzen/Budyšin. Und damit Sie die Lausitz auch sprachlich „erfahren“ können, tauchen wir in diesem Kurs auch ein bisschen in die sorbische Sprache ein und lernen die wichtigsten sorbischen Ausdrücke und Sätze für die Reise durch die Lausitz. Witajce k nam!

4490-45 Martin Ptasiński

Di, 18.30 – 20.00 Uhr, **23. Juni – 07. Juli, 3x**
Online; € 45

Spanisch

Extras**Conversación y gramática B1**

4500-97 Eleonora DAuria

Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **26. März – 11. Juni, 10x**
Online; € 165

Bildungsurlaub**Spanische Woche A1.1****Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse**

Sie lernen Spanisch schnell und intensiv. Abwechslungsreiche Gesprächssituationen motivieren Sie zum freien Sprechen. Interessante Informationen über Land und Leute runden den Kurs ab.

Lehrwerk: Con Gusto Nuevo A1, Kurs- und Übungsbuch, Klett Verlag, Lektionen 1 – 5

4502-30  Kursleiter:innen- Team

Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **08. Juni – 12. Juni, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 290

Spanische Woche A2+

Sie haben das Niveau A2 erreicht. In diesem Bildungsurlaub vertiefen Sie Ihre Spanischkenntnisse. Abwechslungsreiche Gesprächssituationen motivieren Sie zum freien Sprechen. Tauchen Sie in die spanische Sprache und Kultur ein und verbessern Sie Ihre sprachlichen Fähigkeiten.

4502-33  Kursleiter:innen- Team

Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **29. Juni – 03. Juli, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 290

Sommerkurse**A1****Spanisch A1.1 Intensiv****Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse**

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

4504-57 N.N.

Mo – Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **29. Juni – 09. Juli, 8x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

Lehrwerk: Aula Internacional Plus 1 (A1), Kurs- und Übungsbuch mit Audios und Videos (deutsche Ausgabe), Klett Verlag, Lektionen 0 – 4

4504-94 Laura Zuniga Garrido

Mo + Mi, 18.00 – 20.15 Uhr, **29. Juni – 29. Juli, 10x**
Online; € 150

Spanisch A1.2 Intensiv**Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 25 Unterrichtsstunden**

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

4504-58 N.N.

Mo – Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **13. Juli – 23. Juli, 8x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

Lehrwerk: Aula Internacional Plus 1 (A1), Kurs- und Übungsbuch mit Audios und Videos (deutsche Ausgabe), Klett Verlag, Lektionen 5 – 9

4504-95 Laura Zuniga Garrido

Mo + Mi, 18.00 – 20.15 Uhr, **10. Aug. – 09. Sep., 10x**
Online; € 150

Spanisch A1.3 Intensiv**Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 50 Unterrichtsstunden**

Lehrwerk: Con Gusto Nuevo A1, Kurs- und Übungsbuch mit MP3-CD und DVD, Klett Verlag, Lektionen 9 – 12

4504-59 N.N.

Mo – Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **10. Aug. – 20. Aug., 8x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

Reden macht Spaß A2!**Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 180 Unterrichtsstunden**

Sie haben das Programm A2 durchgearbeitet, fühlen sich aber vor allem beim Sprechen, unsicher. In einer entspannten Atmosphäre aktivieren Sie Wortschatz und Grammatik in situativen-kommunikativen Kontexten. Es wird Spaß machen!

4504-98 María Vázquez

Mo – Do, 18.00 – 20.15 Uhr, **29. Juni – 02. Juli, 4x**
Online; € 80

NEU im Programm

Regelangebot

A1

Spanisch A1.1 intensiv

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Lehrwerk: Con Gusto Nuevo A1, Kurs- und Übungsbuch mit MP3-CD und DVD, Klett Verlag, Lektionen 1 – 4

4511-53 *Alejandro L. Flores Bustamante*
Mo + Mi, 19.00 – 21.15 Uhr, **23. Feb. – 25. März, 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 140

Spanisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Lehrwerk: Con Gusto Nuevo A1, Kurs- und Übungsbuch mit MP3-CD und DVD, Klett Verlag, Lektionen 1 – 4

4512-62 *Elisa Maria Camacho Pina*
Fr, 10.00 – 11.30 Uhr, **27. Feb. – 26. Juni, 15x**
VHS Leipziger Straße; € 135

4512-64 *N.N.*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **25. Feb. – 13. Mai, 10x**
VHS Leipziger Straße; € 135

4512-65 *N.N.*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **13. Apr. – 22. Juni, 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 135

4512-66 *N.N.*
Sa, 10.30 – 12.45 Uhr, **21. Feb. – 02. Mai, 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 135

4512-70 Nord *Claudia Blijham-Sievers*
Mo, 18.00 – 20.15 Uhr, **13. Apr. – 22. Juni, 10x**
Nordwestzentrum; € 135

4512-72 Süd *N.N.*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **15. Apr. – 17. Juni, 10x**
Carl-Schurz-Schule; € 135

Lehrwerk: Aula Internacional Plus 1 (A1), Kurs- und Übungsbuch mit Audios und Videos (deutsche Ausgabe), Klett Verlag, Lektionen 0 – 3

4512-92 *Sharon Katherine Mielke-Toledo*
Mo, 17.30 – 19.00 Uhr, **02. März – 29. Juni, 15x**
Online; € 135

4512-93 *Sharon Katherine Mielke-Toledo*
Mo, 19.15 – 20.45 Uhr, **02. März – 29. Juni, 15x**
Online; € 135

Spanisch A1.1 – Flexi

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Bei unseren Flexikursen haben Sie die Möglichkeit, an Terminen Ihrer Wahl sowohl in Präsenz als auch online teilzunehmen. Sie melden sich einfach bei einem der zwei unten genannten Kurse an und können dann beliebig zwischen Präsenz- und Online-Kurs wechseln. Unabhängig davon, bei welchem der zwei Kurse Sie sich anmelden, erhalten Sie die Zugangsdaten für den Online-Unterricht.

Die Kursleitungen, die die zwei Kurse leiten, sprechen sich ständig ab, so dass die Inhalte beider Kurse immer gleich sind. Natürlich können Sie aber auch die ganze Zeit bei einem der zwei Kurse bleiben.

Lehrwerk: Aula Internacional Plus 1 (A1), Kurs- und Übungsbuch mit Audios und Videos (deutsche Ausgabe), Klett Verlag, Lektionen 0 – 3

Präsenzkurs

4513-07 *Jose Lopez Martinez*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **05. März – 28. Mai, 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 135

Onlinekurs

4513-08 *N.N.*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **05. März – 28. Mai, 10x**
Online; € 135

Spanisch A1.2 intensiv

Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 30 Unterrichtsstunden

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

4521-39 *Alejandro L. Flores Bustamante*
Mo + Mi, 19.00 – 21.15 Uhr, **13. Apr. – 13. Mai, 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 135

Spanisch A1.2

Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 30 Unterrichtsstunden

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

4522-18 *Carla Tejerina Ruiz*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **21. Apr. – 30. Juni, 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 135

4522-71 Nord *Claudia Blijham-Sievers*
Fr, 17.30 – 19.45 Uhr, **06. März – 22. Mai, 10x**
Nordwestzentrum; € 135

Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 45 Unterrichtsstunden

Lehrwerk: Aula Internacional Plus 1 (A1), Kurs- und Übungsbuch mit Audios und Videos (deutsche Ausgabe), Klett Verlag, Lektionen 4 – 6

4522-94 *Laura Zuniga Garrido*
Mo, 17.30 – 19.00 Uhr, **02. März – 29. Juni, 15x**
Online; € 135

4522-95 *Laura Zuniga Garrido*
Mo, 19.15 – 20.45 Uhr, **02. März – 29. Juni, 15x**
Online; € 135

Spanisch A1.3 intensiv

Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 60 Unterrichtsstunden

Lehrwerk: Con Gusto Nuevo A1, Kurs- und Übungsbuch mit MP3-CD und DVD, Klett Verlag, Lektionen 9 – 12

4523-10 *Alejandro L. Flores Bustamante*
Mo + Mi, 19.00 – 21.15 Uhr, **01. Juni – 01. Juli, 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 135

Spanisch A1.3

Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 60 Unterrichtsstunden

Lehrwerk: Con Gusto Nuevo A1, Kurs- und Übungsbuch mit MP3-CD und DVD, Klett Verlag, Lektionen 9 – 12

4524-08 *Samuel Arango*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **13. Apr. – 22. Juni, 10x**
VHS Leipziger Straße; € 135

4524-09 *Nubia Keyko Aguila Burgos*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **15. Apr. – 17. Juni, 10x**
VHS Leipziger Straße; € 135

4524-10 *Beatriz Alexandra Arenas Amoroch*
Mo, 11.45 – 13.15 Uhr, **23. Feb. – 22. Juni, 15x**
VHS Leipziger Straße; € 135

4524-74 Süd *Elisa Maria Camacho Pina*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **16. Apr. – 02. Juli, 10x**
Carl-Schurz-Schule; € 135

Lehrwerk: Aula Internacional Plus 1 (A1), Kurs- und Übungsbuch mit Audios und Videos (deutsche Ausgabe), Klett Verlag, Lektionen 7 – 9

4524-90 *Laura Zuniga Garrido*
Di, 17.30 – 19.00 Uhr, **03. März – 30. Juni, 15x**
Online; € 135

4524-91 *Laura Zuniga Garrido*
Di, 19.15 – 20.45 Uhr, **03. März – 30. Juni, 15x**
Online; € 135

A2**Spanisch A2.1****Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 90 Unterrichtsstunden**

Lehrwerk: Con Gusto A2 Neu, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, Lektionen 1 – 4

4532-10 *Maria Gabriela Della Schiava*
Di, 11.15 – 12.45 Uhr, **24. Feb. – 23. Juni, 15x**
VHS Leipziger Straße; € 135

4532-51 *Nord Claudia Blijham-Sievers*
Di, 18.00 – 20.15 Uhr, **03. März – 19. Mai, 10x**
Nordwestzentrum; € 135

Spanisch A2.2**Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 130 Unterrichtsstunden**

Lehrwerk: Con Gusto A2 Neu, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, Lektionen 7 – 12

4533-12 *Carola Del Rio de Friedrich*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **23. Feb. – 15. Juni, 14x**
VHS Sonnemannstraße; € 195

4533-13 *Samuel Arango*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **25. Feb. – 10. Juni, 14x**
VHS Sonnemannstraße; € 195, Lektionen 5 – 8

4533-14 *Claudia Muñoz*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **15. Apr. – 17. Juni, 10x**
VHS Leipziger Straße; € 135

Spanisch A2.2 – Flexi

Bei unseren Flexikursen haben Sie die Möglichkeit, an Terminen Ihrer Wahl sowohl in Präsenz als auch online teilzunehmen. Sie melden sich einfach bei einem der zwei unten genannten Kurse an und können dann beliebig zwischen Präsenz- und Online-Kurs wechseln. Unabhängig davon, bei welchem der zwei Kurse Sie sich anmelden, erhalten Sie die Zugangsdaten für den Online-Unterricht. Die Kursleitungen, die die zwei Kurse leiten, sprechen sich ständig ab, so dass die Inhalte beider Kurse immer gleich sind. Natürlich können Sie aber auch die ganze Zeit bei einem der zwei Kurse bleiben.

Lehrwerk: Aula internacional Plus 2 (A2), Klett Verlag, Lektionen 6 – 10

Präsenzkurs

4533-20 *Carla Tejerina Ruiz*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **23. Feb. – 15. Juni, 14x**
VHS Sonnemannstraße; € 195

Online Kurs

4533-21 *Maria Gabriela Della Schiava*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **23. Feb. – 15. Juni, 14x**
Online; € 195

B1/B1+**Spanisch B1.1****Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 170 Unterrichtsstunden**

Lehrwerk: Con Gusto Nuevo A2, Kurs- und Übungsbuch mit Audios und Videos, Klett Verlag, Lektionen 10 – 12

4536-03 *Silvia Singer*
Mi, 09.30 – 11.00 Uhr, **25. Feb. – 17. Juni, 15x**
VHS Leipziger Straße; € 135

Lehrwerk: Aula Internacional Plus 3 (B1), Libro del alumno + audios y videos online, Klett Verlag, Lektionen 1 – 4

4536-91 *Laura Zuniga Garrido*
Mi, 18.00 – 20.15 Uhr, **25. Feb. – 10. Juni, 14x**
Online; € 195

Spanisch B1.2**Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 210 Unterrichtsstunden**

Lehrwerk: Con Gusto Nuevo B1, Kurs- und Übungsbuch mit Audios und Videos, Klett Verlag, Lektionen 5 – 8

4537-02 *Silvia Singer*
Di, 19.00 – 21.15 Uhr, **24. Feb. – 16. Juni, 14x**
VHS Sonnemannstraße; € 195

4537-03 *Alejandro L. Flores Bustamante*
Do, 19.00 – 21.15 Uhr, **26. Feb. – 25. Juni, 14x**
VHS Sonnemannstraße; € 195

4537-04 *Carola Del Rio de Friedrich*
Di, 19.00 – 21.15 Uhr, **14. Apr. – 23. Juni, 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 135

Lehrwerk: Aula Internacional Plus 3 (B1), Libro del alumno + audios y videos online, Klett Verlag

4537-91 *Elisa Maria Camacho Pina*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **24. Feb. – 16. Juni, 14x**
Online; € 195

Spanisch B1.3**Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 250 Unterrichtsstunden**

Lehrwerk: Con Gusto Nuevo B1, Kurs- und Übungsbuch mit Audios und Videos, Klett Verlag, Lektionen 9 – 12

4538-02 *Süd Claudia Muñoz*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **23. Feb. – 15. Juni, 14x**
Carl-Schurz-Schule; € 195

Spanisch B1+**Brücke zum B2 – Niveau**

4540-02 *Sharon Katherine Mielke-Toledo*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **03. März – 23. Juni, 14x**
VHS Sonnemannstraße; € 195

4540-90 *Sharon Katherine Mielke-Toledo*
Fr, 18.00 – 19.30 Uhr, **27. Feb. – 26. Juni, 15x**
Online; € 135

B2**Spanisch B2.1**

Lehrwerk: Aula Internacional Plus 4 (B2.1), Klett Verlag, ab Lektion 3

4565-02 *Begoña Saenz Marin*
Di, 10.15 – 12.30 Uhr, **24. Feb. – 26. Mai, 14x**
VHS Sonnemannstraße; € 195

Spanisch B2.2

Lehrwerk: Con Gusto Nuevo B2, Kurs- und Übungsbuch, Klett Verlag, ab Lektion 6

4566-13 *Elisa Maria Camacho Pina*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **23. Feb. – 15. Juni, 14x**
VHS Sonnemannstraße; € 195

Lehrwerk: Aula Internacional Plus 4 (B2.1), Klett Verlag

4566-90 *Laura Zuniga Garrido*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **26. Feb. – 25. Juni, 14x**
Online; € 195

Spanisch B2.3

Lehrwerk: Aula Internacional Plus 5 (B2.2), Edición Híbrida, Klett Verlag, ab Lektion 3

4567-11 *Begoña Saenz Marin*
Do, 10.00 – 12.15 Uhr, **26. Feb. – 25. Juni, 14x**
VHS Sonnemannstraße; € 195

4567-12 *Alejandro L. Flores Bustamante*
Fr, 19.00 – 21.15 Uhr, **13. Feb. – 05. Juni, 14x**
VHS Sonnemannstraße; € 195

Spanisch B2+

Lehrwerk: Aula Internacional Plus 5 (B2.2), Edición Híbrida, Klett Verlag

4569-01 *Carola Del Rio de Friedrich*
Do, 19.00 – 21.15 Uhr, **26. Feb. – 25. Juni, 14x**
VHS Sonnemannstraße; € 195

4569-91 Laura Zuniga Garrido
Sa, 10.00 – 11.30 Uhr, **28. Feb. – 20. Juni, 15x**
Online; € 135

4569-92 María Vázquez
Mi, 18.00 – 20.15 Uhr, **25. Feb. – 10. Juni, 14x**
Online; € 195

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

4569-10 Nord Claudia Blijham-Sievers
Di, 10.00 – 12.15 Uhr, **03. März – 23. Juni, 14x**
Nordwestzentrum; € 195

C1

Spanisch C1

Lehrwerk: Aula C1, Edicion Híbrida, Klett Verlag

4570-06 Maria Rosario Duenas García de Polavieja
Do, 18.00 – 20.15 Uhr, **26. Feb. – 25. Juni, 14x**
VHS Leipziger Straße; € 195

4570-07 Silvia Singer
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **23. Feb. – 15. Juni, 14x**
Elisabethenschule Pavillon D; € 195

4570-93 Alejandro L. Flores Bustamante
Di, 19.00 – 20.30 Uhr, **10. März – 14. Juli, 19x**
Online; € 195

Konversationskurs: Tertulia C1

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

4580-05 West María Vázquez
Sa, 13.15 – 15.30 Uhr, **21. Feb. – 23. Mai, 12x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 165

4580-93 Alejandro L. Flores Bustamante
Mi, 10.00 – 11.30 Uhr, **18. Feb. – 20. Mai, 12x**
Online; € 170

Thai

Thai A1.2

Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 45 Unterrichtsstunden

Lehrwerk: wird im Kurs bekannt gegeben

4602-35 Prassaneeya Wongtao
Di, 18.00 – 20.15 Uhr, **03. März – 23. Juni, 15x**
Online; € 210

Tschechisch

Tschechisch für die Reise

In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der tschechischen Sprache kennen und vor allem Ausdrücke, die man beim Reisen gut gebrauchen kann. Neben der Sprache lernen Sie auch die schönsten Ecken Tschechiens und Geheimtipps für Ihren nächsten Urlaub zwischen Böhmerwald und Karpaten kennen.

4607-42 Martin Ptasinski
Di, 18.30 – 20.00 Uhr, **21. Apr. – 02. Juni, 6x**
Online; € 70

Türkisch

A1

Türkisch A1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Lehrwerk: Kolay gelsin! Neu A1/A2 Übungsbuch, Ernst Klett Verlag, Lektionen 1 – 3

4610-80 West Türkay Önal
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **23. Feb. – 22. Juni, 15x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 230

A2

Türkisch A2.2

Lehrwerk: Kolay gelsin! Neu A1/A2, Kursbuch mit Audio-CD + Übungsbuch Kolay gelsin! Neu (A1/A2), Ernst Klett Verlag

4610-84 Seyhan Karabörklü
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **11. Feb. – 03. Juni, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 230

Türkisch A2.3

Lehrwerk: Kolay gelsin! Neu A1/A2 Übungsbuch, Ernst Klett Verlag, Lektionen 10 – 16

4610-86 Türkay Önal
Di, 18.45 – 21.00 Uhr, **24. Feb. – 23. Juni, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 230

B1

Türkisch B1.2

Lehrwerk: Kolay gelsin! Neu B1, Ernst Klett Verlag

4610-88 Seyhan Karabörklü
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **09. Feb. – 15. Juni, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

B2

Türkisch Konversation B2

4610-90 Türkay Önal
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **05. März – 20. Aug., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Ukrainisch

Kulinarische Reise in die Ukraine

Ein Abend voller Geschmack, Kultur und Sprache

Entdecken Sie die Ukraine mit allen Sinnen! Es erwartet Sie eine kulinarische Reise durch die vielfältige und traditionsreiche ukrainische Küche. Sie erfahren Spannendes über landestypische Gerichte, Essgewohnheiten und die Bedeutung von Gastfreundschaft. Zu Beginn gibt es eine kurze Einführung in die ukrainische Sprache – mit einfachen Wörtern und Ausdrücken rund ums Essen. Anschließend verkosten Sie typische ukrainische Speisen: eine kleine Portion roter oder vegetarischer grüner Borschtsch (Rote-Bete-Suppe oder Sauerampfersuppe), Varenyky (gefüllte Teigtaschen) mit verschiedenen Füllungen sowie ein traditionelles Getränk. Die Verkostung ist in den Materialkosten enthalten.

Lassen Sie sich überraschen, wie köstlich die Ukraine schmeckt – wir freuen uns auf Sie!

4612-66 Martin Ptasinski
Do, 18.00 – 20.15 Uhr, **23. Apr., 1x**
Treffpunkt: Ukrainisches Restaurant Mavka; € 13, Mat. Kosten € 17



Ungarisch

Ungarisch A2.2

Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben

4613-38 Zsuzsanna Czipo

Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **11. Feb. – 13. Mai, 12x**
Klingerschule; € 210

4613-40 Zsuzsanna Czipo

Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **26. Feb. – 11. Juni, 12x**
Klingerschule; € 210

Deutsche Gebärdensprache

Die Deutsche Gebärdensprache (DGS) ist eine visuelle Sprache, die insbesondere von gehörlosen und hörgeschädigten Menschen zur Verständigung genutzt wird. Grundlegend für diese Form der Kommunikation ist die Verbindung von einzelnen Gebärden mit passender Mimik, Gestik und Körperhaltung. Vom Fingeralphabet und einzelnen Gebärden bis zur Kommunikation in Sätzen wird die Deutsche Gebärdensprache von einer gehörlosen Dozentin in den Stufen 1 – 6 unterrichtet. Dabei erhalten Sie auch einen Einblick in die Lebensrealität gehörloser Menschen.

Deutsche Gebärdensprache 1

4901-81 Todorka Nickel; Kristina Nickel

Do, 18.15 – 19.45 Uhr, **16. Apr. – 02. Juli, 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 144, Mat. Kosten € 5

Deutsche Gebärdensprache 3

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

4903-86 Nord Kristina Nickel; Todorka Nickel

Di, 18.15 – 19.45 Uhr, **14. Apr. – 16. Juni, 10x**
Nordwestzentrum; € 144, Mat. Kosten € 5

4903-87 Todorka Nickel; Kristina Nickel

Mi, 18.15 – 19.45 Uhr, **15. Apr. – 17. Juni, 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 144, Mat. Kosten € 5

Deutsche Gebärdensprache 4

Sie haben den Kurs der Stufe 3 in die Deutsche Gebärdensprache bereits besucht oder bringen fundierte Grundkenntnisse mit? Dann freuen wir uns, Ihnen diesen Kurs der Stufe 4 für fortgeschrittene Lernende anbieten zu können. Auch dieser Kurs wird von einer gehörlosen Dozentin geleitet. In diesem Kurs erweitern Sie Ihren Wortschatz und vertiefen die entsprechenden Strukturen der Grammatik der Deutschen Gebärdensprache (z.B. Modalverben, Adverbien und Zeitangaben mit Zahleninkorporationen). Sie üben Dialoge zu verschiedenen Themenfeldern und frischen bereits bekannte Inhalte auf.

4904-84 Todorka Nickel; Kristina Nickel

Mo, 18.15 – 19.45 Uhr, **13. Apr. – 22. Juni, 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 144, Mat. Kosten € 5

4904-85 Nord Todorka Nickel; Kristina Nickel

Fr, 18.45 – 20.15 Uhr, **17. Apr. – 26. Juni, 10x**
Nordwestzentrum; € 144, Mat. Kosten € 5

Deutsche Gebärdensprache 6

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

4906-86 Nord Todorka Nickel; Kristina Nickel

Fr, 17.00 – 18.30 Uhr, **17. Apr. – 26. Juni, 10x**
Nordwestzentrum; € 144, Mat. Kosten € 5

Kurstipp

Wie lesen und schreiben blinde Menschen?

Praktische Einführung in die Brailleschrift

Nordwestzentrum; Entgeltfrei

9800-51 Nord Sabine Lohner

Sa, 14.00 – 17.45 Uhr, **20. Juni, 1x**
Nordwestzentrum; € 15



In unseren Kursen zur beruflichen Bildung

- entwickeln Sie Ihre beruflichen Handlungskompetenzen weiter
- erwerben Sie Qualifikationsnachweise
- können Sie sich Ihre Kompetenzen zertifizieren lassen
- erwartet Sie im Unterricht ein abwechslungsreicher mediendidaktischer Einsatz
- lernen Sie mit neuen Medien und Web 2.0-Technologien

Gesellschaft, Politik,
Psychologie

Frankfurt, Region,
Umwelt

Kunst, Kultur,
Kreativität

Gesundheit

Deutsch als
Fremdsprache

Sprachen

**Beruf, Karriere,
Computer, Internet**

Grundbildung,
Besseres Deutsch

Bildungsurlaub

Beruf, Karriere, Computer, Internet

Allgemeine Informationen	162	Social Media Marketing.....	184
Microsoft Office Zertifikate (MOS).....	163	Online-Marketing, Bloggen, Webdesign.....	188
Computer und Internet.....	165	Programmieren, Robotik, KI	190
Smartphones und Tablets.....	167	Betriebssysteme, Netze.....	195
Textverarbeitung	169	Rhetorik, Kommunikation	196
Tabellenkalkulation	170	Management	199
Datenbanken	173	Wirtschaft, Ratgeber.....	201
Präsentation.....	174	BWL, VWL, Rechnungswesen, Betriebspraxis	202
Bürokommunikation.....	175	Xpert Business	204
Kombinationskurse – MS Office	176	Office-Training.....	205
Bild- und Fotobearbeitung	177	Bewerbung, Berufsorientierung.....	205
Design, Grafik, Layout	179	Soziale und pädagogische Berufe	206
Audio, Video, Animation, 3D	182		

Beruf, Karriere, Computer, Internet

Wir fördern Ihre berufliche Power! Unsere fachlichen Qualifizierungen und Angebote zu Schlüsselkompetenzen bringen Sie beruflich und persönlich weiter.

Digitale Kompetenz für Alle

Fit im Umgang mit Computer, Tablet und Smartphone

An der Frankfurter VHS finden Sie ein umfassendes Sortiment an EDV-Kursen. Neben einführnden Computer, Tablet-, Smartphone- und Internet-Kursen, bieten wir intensive Trainings für Bürosoftware, aber auch zur Bild- und Videobearbeitung. Grundlagen für IT-Berufe finden Sie in den Bereichen Webdesign und Webentwicklung, Programmieren, Betriebssysteme und Netze. Alle unsere Kurse zielen darauf ab, Ihnen Orientierung im digitalen Alltag und der digitalisierten Arbeitswelt zu geben.

Neben Abend- und Wochenendkursen haben wir Bildungsurlaube aber auch kompakte Vorträge und Workshops im Programm. In einigen Kursen können Sie mit Ihrem eigenem Smartphone oder Tablet lernen. Kostenfreies WLAN ist vorhanden.

Modularisierte Microsoft Office-Kurse

All unsere Office-Kurse sind modularisiert aufgebaut. Wählen Sie entsprechend Ihren Vorkenntnissen zwischen Grundlagen- und Aufbaukursen. Nutzen Sie unsere Selbsteinschätzungsbögen und lassen Sie sich beraten.

MOS-Zertifikate

Wir sind autorisiertes Testcenter von Microsoft Office Specialist und führen einmal im Monat Microsoft Office-Prüfungen bei uns im Haus durch, weitere Informationen siehe Seite 163.

Bloggen, Netzwerken und Social Media Marketing

Unser Angebot richtet sich an alle, die Social Media beruflich nutzen möchten – Selbstständige, die sich selbst vermarkten, Mitarbeitende in PR-/Marketing-Abteilungen, die in das Social Web einsteigen und Non-Profit-Organisationen, die neue Wege der effektiven Kommunikation suchen.

Wir bieten Ihnen eine breite Auswahl an Themen: von der Strategieentwicklung für eine erfolgreiche Marketingkampagne über Handwerkszeug wie

erstelle ich einen Blog und/oder Content (z.B. Texte, Fotos, Stories, Videos oder Podcasts) bis hin zu Monitoring der Social Media-Aktivitäten.

KI, Robotik, Programmierung

Wir haben bisher Bildungsurlaube zum Thema Robotik, in Kooperation mit der Frankfurter Stadtbücherei angeboten. Nun ist auch bei uns ein Roboter eingezogen und wir können ihn in verschiedenen Kursen, wie auch im Kundenservice einbinden. Daher haben wir unser Angebot zu den Zukunftstechniken Web 3.0, semantische Spracherkennung, künstliche Intelligenz noch einmal erweitert.

Buchhaltung, BWL, Office-Training

Unsere Angebote für Wirtschaft, Rechnungswesen greifen mit ihren europäischen Xpert-Abschlüssen neue Trends auf. Sie erwerben fundierte kaufmännische Kenntnisse und Fähigkeiten – vom Einstieg bis zum professionellen Niveau.

Management, Kommunikation

Hier finden Sie eine große Vielfalt von Angeboten aus den Bereichen Sprechbildung, Rhetorik, Präsentation, Moderation, Führung, Selbst- und Zeitmanagement. Zu den meisten Themen bieten wir Bildungsurlaube an.

Soziale und pädagogische Berufe

Wir sind spezialisiert auf die Fort- und Weiterbildung im sozialpädagogischen Arbeitsfeld. Das umfangreiche Angebot zur fachlichen und persönlichen Weiterentwicklung richtet sich an pädagogische Fachkräfte (Erzieher:innen, Sozialpädagogen:innen, Lehrer:innen u.a.), Kindertagespflegepersonen und weitere Mitarbeitende in der Bildung, Erziehung und Betreuung von Kindern. Unsere Qualifizierungsangebote vermitteln Grundlagenwissen und geben neue Impulse in trägerübergreifenden und multiprofessionellen Lerngruppen.

Allgemeine Hinweise

Kleine Lerngruppen

Um ein Höchstmaß an individueller Unterstützung durch unsere Kursleiter:innen zu gewährleisten, arbeiten wir in kleinen Gruppen bis zu max. 12 Teilnehmenden. Außerdem steht in allen IT-Kursen jedem:r Teilnehmer:in ein eigener Computer für Übungszwecke zur Verfügung. Ausgenommen sind speziell gekennzeichnete Workshops, in denen Sie mit Ihrem eigenen Smartphone oder Tablet lernen.

Teilnahmevoraussetzung und Beratung

Bitte beachten Sie unbedingt die erforderlichen Vorkenntnisse zur Kursteilnahme. Diese sind im jeweiligen Ankündigungstext benannt. Ist der Kurs offen für alle Interessierte, sind keine Voraussetzungen benannt.

Für eine Beratung zur Einschätzung Ihrer Vorkenntnisse nehmen Sie bitte Kontakt mit uns auf. Gerne geben wir Ihnen differenziert Auskunft zu Inhalten und Zielen, und schnüren Ihnen ein auf Ihre Bedarfe abgestimmtes Kurspaket. Wir freuen uns auch über Anregungen zu neuen Weiterbildungsangeboten.

Begleitende Kursunterlagen

Wir empfehlen und verwenden in den EDV-Kursen die Unterrichtsmaterialien des Herdt-Verlags (www.herd.de).



Bildungsurlaub

Die Bildungsurlaubsveranstaltungen behandeln in leicht gestraffter Form die gleichen Inhalte wie die modularisierten Kurse. Ein Teil des Unterrichts befasst sich mit gesellschaftspolitischen Themen wie z.B. Veränderung von Arbeitsplätzen durch EDV oder Datenschutz.

Die Anerkennungsunterlagen des Ministeriums stehen nach Verfügbarkeit auf unserer Website zum Download bereit oder werden Ihnen auf Wunsch zugeschickt.

Das Microsoft Office Specialist Zertifikat

Lassen Sie sich Ihre Kenntnisse in Microsoft Office 2019 und 365 zertifizieren.

Der professionelle Umgang mit Microsoft Office-Produkten ist heute wichtiger denn je, denn Microsoft Office-Anwendungen gelten als Standard der Bürosoftware. Ein Nachweis dieser Kompetenz kann ein entscheidendes Kriterium für Ihren beruflichen Erfolg sein.

Microsoft bietet mit den Microsoft Office Specialist (MOS)-Zertifikaten weltweit einheitliche und anerkannte Nachweise über professionelle Kenntnisse im Umgang mit den Microsoft Office-Anwendungen.

Alle MOS-Prüfungen können unabhängig voneinander abgelegt werden. Bei jeder bestandenen Prüfung erhalten Sie ein Zertifikat.

MOS Associate

Mit den MOS Associate-Zertifikaten weisen Sie Ihre Grundlagenkenntnisse in den Programmen: Word, Excel, PowerPoint und Outlook nach.

Für das Zertifikat „Microsoft Office Specialist Associate“ müssen Sie drei der vier Prüfungen: Word Associate, Excel Associate, PowerPoint Associate und Outlook Associate bestehen. Davon muss mind. eine Prüfung in der Version Microsoft 365 Apps abgelegt werden.

Nach Bestehen der dritten MOS Associate-Prüfung erhalten Sie automatisch das Zertifikat „Microsoft Office Specialist Associate“.

MOS Expert

Die MOS Expert-Zertifizierung ist die höchste Kompetenzstufe. Mit den MOS Expert-Zertifikaten weisen Sie jeweils Ihre fortgeschrittenen Fähigkeiten in den Anwendungen Word, Excel und Access nach.

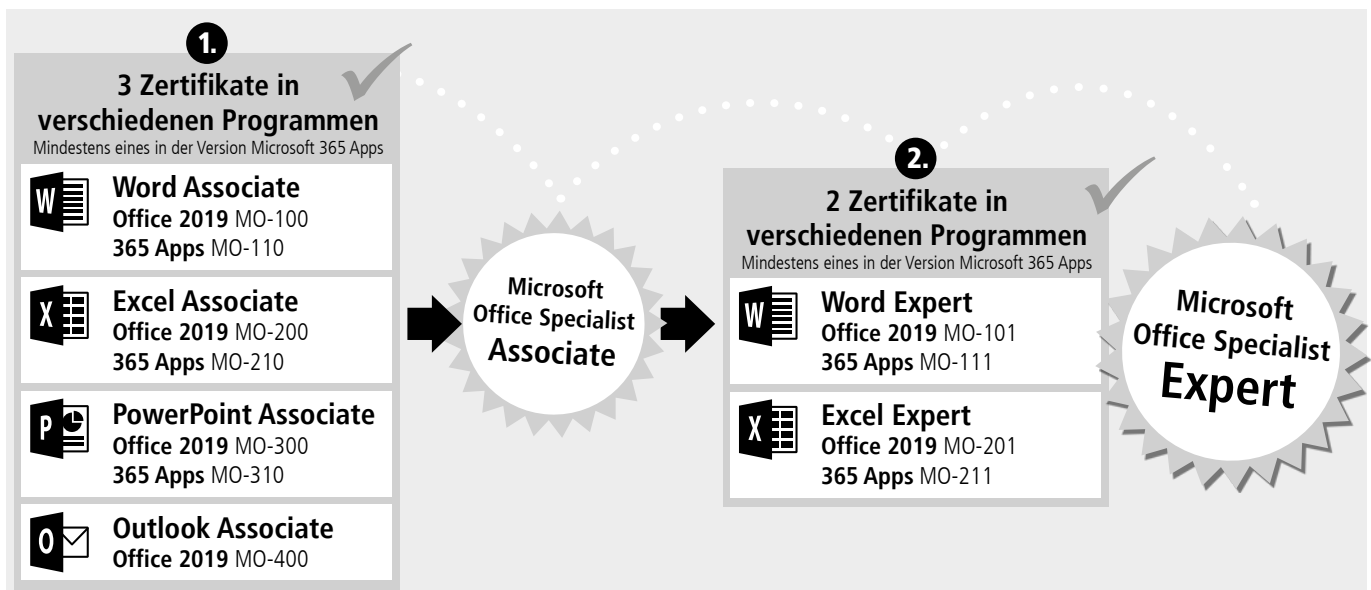
Für das Zertifikat „Microsoft Office Specialist Expert“ müssen Sie ergänzend zum Zertifikat „Microsoft Office Specialist Associate“ zwei

Prüfungen: Word Expert und Excel Expert bestehen. Davon muss mind. eine Prüfung in der Version Microsoft 365 Apps abgelegt werden.

Nach Bestehen der zweiten MOS Expert-Prüfung erhalten Sie automatisch das Zertifikat „Microsoft Office Specialist Expert“.



Ihr Weg zum Microsoft Office Specialist Expert



Prüfungsnummern von Microsoft: Microsoft hat den einzelnen Prüfungen innerhalb des MOS-Zertifikatssystem eindeutige Nummern vergeben. Sie verweisen weltweit einheitlich auf eine Prüfung (Microsoft-Anwendung/Version).

MOS-Prüfungen Frühjahr/Sommer 2026

Aktuell können Sie an der Frankfurter Volkshochschule die Prüfungen zur Office-Version 365 und 2019 in Präsenz und online ablegen. Sie haben Interesse an Zertifikaten auf Englisch? Sprechen Sie uns an.

Die Microsoft-Prüfungen werden innerhalb der jeweiligen Office-Anwendung durchgeführt. Für die Prüfungsaufgaben stehen Ihnen 50 Minuten Bearbeitungszeit zur Verfügung. Direkt im Anschluss erhalten Sie einen Bericht zu Ihrem Prüfungsergebnis.

Mit mindestens 70 Prozent der zu erreichenden Punkte haben Sie die Prüfung bestanden. Das Zertifikat wird Ihnen postalisch von Microsoft zugeschickt. Online können Sie jederzeit auf den Bericht und das Zertifikat zugreifen.

Die MOS-Prüfungen können auch ohne vorherigen Kursbesuch abgelegt werden.

Prüfungsort

Volkshochschule Frankfurt a.M.
Sonnenmannstraße 13, 60314 Frankfurt a.M.

Kosten

Retake-Prüfung: € 130

Die Prüfung beinhaltet eine Wiederholungsmöglichkeit, sofern Sie den ersten Versuch nicht bestehen. Spätestens nach vier Wochen muss die Wiederholungsprüfung abgelegt werden. Bestehen Sie die Prüfung, verfällt die Wiederholungsmöglichkeit. Eine anteilige Rückerstattung ist ausgeschlossen.

Abmeldefristen

Es gelten unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB, 6: Kündigung und Widerruf durch Teilnehmerinnen und Teilnehmer).

Beratung und Anmeldung

Bitte zögern Sie nicht, Kontakt mit uns aufzunehmen. Gerne beraten wir Sie zu den Microsoft-Zertifizierungen und unserem Kursangebot.

Charoula Tzoumis, Pädagogik

Telefon: 069 212-48706

E-Mail: charoula.tzoumis.vhs@stadt-frankfurt.de

MOS-Infoveranstaltungen

Wir informieren Sie über das Microsoft-Zertifikatsystem, die Prüfungen und wie Sie sich darauf vorbereiten können.

Die Infoveranstaltung ist kostenfrei und findet online über die Videoplattform Zoom statt. Der Zugangslink wird Ihnen rechtzeitig vor der Veranstaltung per E-Mail zugeschickt.

9090-02: 18. März, 16.30 – 17.30 Uhr



Prüfungsauswahl und -termine Microsoft Office 2019 und 365

- MO-110: Word (Microsoft 365 Apps)
- MO-210: Excel (Microsoft 365 Apps)
- MO-310: PowerPoint (Microsoft 365 Apps)
- MO-100: Word (Office 2019)
- MO-200: Excel (Office 2019)
- MO-300: PowerPoint (Office 2019)
- MO-400: Outlook (Office 2019)
- MO-111: Word Expert (Microsoft 365 Apps)
- MO-211: Excel Expert (Microsoft 365 Apps)
- MO-101: Word Expert (Office 2019)
- MO-201: Excel Expert (Office 2019)
- MO-500: Access Expert (Office 2019)

9091-02: 20. Feb., 09.00 – 10.30 Uhr

9091-04: 27. März, 09.00 – 10.30 Uhr

9091-06: 08. Mai, 09.00 – 10.30 Uhr

9091-08: 12. Juni, 09.00 – 10.30 Uhr

9091-10: 17. Juli, 09.00 – 10.30 Uhr

9091-12: 21. Aug., 09.00 – 10.30 Uhr

Kurse zur Prüfungsvorbereitung

Microsoft Office-Kurse

Sie haben keine oder wenige Kenntnisse in den Office-Anwendungen und möchten sich gezielt Wissen aneignen, um sich auf die MOS-Prüfung vorzubereiten?

Unsere Office-Kurse sind modularisiert aufgebaut und bieten Ihnen die Möglichkeit, sich systematisch und konzentriert das notwendige Wissen für die MOS-Prüfungen anzueignen. Ihren Vorkenntnissen entsprechend können Sie zwischen einem Basis- oder Aufbaukurs wählen.

- Word I + II, siehe Seite 169
- Excel I + II + III, siehe Seite 170
- PowerPoint I + II, siehe Seite 174
- Outlook I + II, siehe Seite 175

MOS-Prüfungsvorbereitung

Sie verfügen bereits über vertiefte Kenntnisse der Office-Anwendungen und möchten sich gezielt auf die Prüfungssituation vorbereiten?

Dann empfehlen wir die Vorbereitung mit der Online-Plattform „Test4U“. Hier erwerben Sie das prüfungsrelevante Wissen und können mithilfe einer Vielzahl von Onlineaufgaben und Hilfestellungen orts- und zeitunabhängig optimal für die Prüfung lernen. Wir empfehlen wöchentlich fünf bis sechs Stunden Lernzeit einzuplanen.

Computer und Internet

Windows 11 – Basics

Sicher am Computer – Digitale Grundlagen für Beruf & Alltag

Maus, Tastatur, Windows 11, Word 2024, E-Mail, Internet

Sie haben keine Erfahrung im Umgang mit dem Computer oder nur sehr geringe Vorkenntnisse? Sie wünschen sich eine systematische Einführung in die Arbeitstechniken am PC und im Internet? Dann sind Sie hier richtig! Im Bildungsurlaub nehmen wir uns viel Zeit für Erklärungen und Praxis.

Inhalte:

- Effizienter Umgang: Maus, Tastatur, Tastenkombis
- Einführung in Windows 11 und Apps
- Umgang mit Dateien und Ordnern
- Dateien speichern, wiederfinden, verwalten
- Einfache Texte mit Word gestalten und drucken
- E-Mails mit Anhang versenden, beantworten
- Im Internet surfen, Informationen finden, Sicherheit im Netz

Hinweis: Der Kurs eignet sich für Einsteiger:innen ohne Vorkenntnisse sowie für alle, die systematisch starten möchten.

5015-02 Nord  Biljana Varzic
Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **13. Apr. – 17. Apr., 5x**
Nordwestzentrum; € 310

5015-04  Biljana Varzic
Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **15. Juni – 19. Juni, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 310

Fit am PC: Digitale Basiskompetenz für Alltag und Beruf

Windows 11, Explorer, Unterstützung durch KI

Sie haben bisher Erfahrungen im Umgang mit dem Computer gesammelt und möchten Ihre PC-Kenntnisse vertiefen? In diesem Kompaktkurs erhalten Sie eine systematische PC-Einführung und erfahren, wie Sie KI (Copilot und ChatGPT) als alltägliche Unterstützung bei der Beantwortung von Fragen und Herausforderungen rund um den Umgang mit dem Computer clever einsetzen können.

Inhalte:

- Umgang mit PC-Eingabegeräten: Effiziente Arbeitstechniken, nützliche Tastenkombinationen
- Windows 11: Benutzeroberfläche und neue Funktionen

- Explorer: Effiziente Datenverwaltung, Dateien und Ordner organisieren, Zip-Dateien
- KI-Assistenz bei PC-Fragen: Funktionsweisen von Copilot und ChatGPT, Tipps und Tricks

5016-02 Biljana Varzic
Sa + So, 12.15 – 17.30 Uhr, **25. Apr. + 26. Apr., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 100

5016-04 Nord Biljana Varzic
So, 12.15 – 17.30 Uhr, **30. Aug. + 06. Sep., 2x**
Nordwestzentrum; € 100

Fit am PC & im Internet – Bildungsurlaub intensiv

Windows 11, MS-Office 2024, Internet, ChatGPT

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

Inhalte:

- Effiziente Arbeitstechniken, nützliche Tastenkombis
- Windows 11: Benutzeroberfläche und neue Funktionen, Tipps & Tricks
- Effiziente Datenverwaltung, Dateien und Ordner organisieren, Zip-Dateien
- Einführung in Word, Outlook, PowerPoint, Excel
- Umgang mit Browsern und Suchmaschinen, Tipps für eine effiziente Internetrecherche
- ChatGPT: Funktionsweise, Tipps und Tricks

Voraussetzung: Windows Grundlagen-Kenntnisse: z.B. Kurs: Erste Schritte am PC

5017-02 Nord  Biljana Varzic
Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **18. Mai – 22. Mai, 5x**
Nordwestzentrum; € 310

5017-04  Biljana Varzic
Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **17. Aug. – 21. Aug., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 310

Windows 11 für Umsteiger:innen

Sie haben auf Ihrem PC oder Laptop Windows 11 installiert und suchen nun nach einem Einstieg in das Betriebssystem, um sicher und gut damit arbeiten zu können? Wir richten uns an alle, die bereits Windows-Grundkenntnisse einer Vorgängerversion (Windows 10, 8 oder älter) besitzen und sich in kompakter Form mit Windows 11 vertraut machen möchten.

Das Hauptaugenmerk liegt auf den Änderungen zu Vorgängerversionen. Windows-Grundlagen können nicht mehr erläutert werden!

Inhalte:

- Neue Funktionen von Windows 11
- Das neue Startmenü und die veränderte Taskleiste
- Arbeiten mit Ordnern, Dateien und Verknüpfungen
- Programme, Apps und Widgets
- Snap Layout und mehrere Desktops
- Tablet-Modus
- Onlinekommunikation und Vernetzung mit Teams

Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse einer Vorgängerversion

Nicht für PC-Anfänger:innen geeignet!

5018-02 Udo Stolzenhain
Sa, 09.30 – 16.30 Uhr, **21. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 70

5018-04 Udo Stolzenhain
Sa, 09.30 – 16.30 Uhr, **13. Juni, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 70

Endlich Ordnung auf dem Laptop/PC

Sicher, schnell und einfach Daten verwalten mit dem Windows Explorer

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

Inhalte:

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

Voraussetzung: Erste Schritte am PC oder vergleichbare Kenntnisse

5019-02 Biljana Varzic
Sa, 14.00 – 17.15 Uhr, **14. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 35

5019-04 Nord Biljana Varzic
So, 14.00 – 17.15 Uhr, **16. Aug., 1x**
Nordwestzentrum; € 35

NEU im
Programm

Tipps für den Alltag

Schneller tippen am PC

Einführung in die 10-Finger-Schreibtechnik am Computer

Einführung in die 10-Finger-Schreibtechnik am Computer. Lernen Sie das 10-Fingersystem kennen, sparen Sie wertvolle Zeit und vermeiden Sie Fehler! Damit Sie sich die Position der Tasten einprägen können, wird eine multisensorische Lerntechnik eingesetzt, die Tasten, Farben und Symbole miteinander verknüpft. So fällt das Lernen leicht und macht Spaß. Wir setzen im Kurs eine Online-Lernplattform ein, die Sie danach weiterverwenden können. Je öfter Sie das 10-Fingersystem üben, desto schneller können Sie die Tastatur bedienen.

Hinweis: Dieser Onlinekurs richtet sich an alle Interessierten ohne Vorerfahrung mit der 10-Finger-Schreibtechnik am PC. Eine wöchentliche Übungszeit von ca. 60 Minuten (10 Min tägl.) wird zwischen den Kursterminen empfohlen.

5020-02 Biljana Varzic

Mo, 18.00 – 21.15 Uhr, **31. Aug. – 14. Sep., 3x**
Online; € 78

IT-Sicherheit im Alltag

Sowohl im beruflichen, als auch im privaten Umfeld spielen Computer und computerähnliche Geräte (Smartphones, Smart-TVs, Tablets etc.) eine immer größere Rolle. Leider wissen das auch vermehrt Kriminelle und nutzen das zu ihrem Vorteil. In diesem Vortrag möchten wir Ihnen die Grundregeln der digitalen Hygiene näherbringen.

Inhalte:

- Passwörter und Sicherheit – Wie gehe ich mit Passwörtern um und warum genügen Passwörter heutzutage nicht mehr?
- Phishing, Smishing, Vishing – Wenn das organisierte Verbrechen anruft
- Verschlüsselung, VPN und Co. – wie bewege ich mich sicher im Web?
- Woran erkenne ich legitime Angebote und solche, die es nicht sind?
- Wie erkenne ich Fake News?

Voraussetzung: grundlegende Computerkenntnisse

5030-02 Frank Thies

Di, 18.00 – 20.30 Uhr, **14. Apr., 1x**
Online; € 25

Vortrag: eBay und Kleinanzeigen

Sie möchten online verkaufen? Während sich eBay als Versteigerungsplattform versteht, in letzter Zeit aber auch vermehrt „Festpreise“ anbietet, präsentiert sich Kleinanzeigen (ehemals eBay Kleinanzeigen) als Flohmarkt im Internet. Beide Portale sind leicht zugänglich, die Registrierung ist schnell erledigt. Doch worauf sollte man als privater und/oder gewerblicher Verkäufer achten? Im Vortrag erhalten Sie wertvolle Hinweise zu Verkaufsangeboten, zur Präsentation der Artikel (Galerie, Fotos, Zusatzoptionen, AGB) und zur Kaufabwicklung (Überweisung, PayPal, ClickandBuy). Einen Ausblick auf weitere Verkaufsplattformen runden den Vortrag ab. Voraussetzung: Sicherer Umgang mit dem Internet

5033-02 Frank Thies

Fr, 18.00 – 19.30 Uhr, **20. März, 1x**
Online; € 18

5033-04 Frank Thies

Fr, 18.00 – 19.30 Uhr, **14. Aug., 1x**
Online; € 18

E-Mail Knigge

Tipps für den richtigen Ton

E-Mails sind aus dem heutigen privaten und beruflichen Leben kaum wegzudenken. In diesem Kurs lernen Sie E-Mails effizient und wirksam zu schreiben sowie die bekannten Fallstricke zu vermeiden. Die „Netiquette“ gibt es aus gutem Grund.

5035-02 Alexander Harth

Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **10. Juni, 1x**
Online; € 35

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



Datenverwaltung und -sicherung zwischen verschiedenen Geräten

Liegen Ihre Fotos, Ihre Musik oder Arbeitsdokumente auf unterschiedlichen Geräten, Speichermedien oder sogar in der Cloud, und haben Sie das Gefühl den Überblick zu verlieren? Ist der Speicher voll oder haben Sie sich ein neues Gerät gekauft und möchten vor dem Umzug Ihre Dateien sortieren und sichern?

In diesem Kurs erhalten Sie einen Überblick über am Markt erhältliche Soft- und Hardwarelösungen zur Sicherung und Verwaltung von Dateien sowie deren Synchronisation auf mehreren Geräten (Smartphone, Tablet, Computer). Dabei wird auch auf datenschutzrelevante Szenarien eingegangen, beispielsweise beim Ablegen von Kontaktdaten bei Cloud-Anbietern oder Onlineportalen.

Voraussetzung: Erfahrung im Umgang mit Computern und Internet

5036-02 Frank Thies

Di, 18.00 – 20.30 Uhr, **23. Juni, 1x**
Online; € 25

Troubleshooting für Laien: Hilfe zur Selbsthilfe

Computer-Probleme selbst beheben

Sie sind immer wieder mit Fehlermeldungen Ihres Computers konfrontiert, würden diese gerne einschätzen können und kleinere Probleme selbst lösen? In diesem Kurs lernen Sie Fehlermeldungen zu verstehen, zu beheben oder an fachmännische Hilfe weiterzureichen.

Inhalte:

- „Mein Computer geht nicht!“ – Probleme systematisch eingrenzen
- Datenrettung – Wann und wie können meine Daten noch gerettet werden?
- Treiber – Gerätemanager verstehen
- Schadsoftware – Prävention und was tun bei Virenbefall?
- Taskmanager – Prozesse und Auslastungen im Hintergrund
- Tipps zur Internetrecherche

Aufgrund der kleinen Gruppengröße können auch einzelne Themen aus der Gruppe aufgenommen werden.

Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse und erste Erfahrungen mit der Installation von Software

5037-02 Frank Thies

Di + Fr, 18.00 – 21.15 Uhr, **07. Juli + 10. Juli, 2x**
Online; € 65

Smartphones und Tablets

Android

Smartphone Android – Grundfunktionen

Für alle, die ihr Smartphone besser verstehen möchten

Für alle, die ihr Smartphone besser verstehen möchten Smartphones von Samsung, HTC, Sony, Motorola und Co. haben eines gemeinsam: das Betriebssystem Android. Ob Kontakte, Kalender oder Basisfunktionen wie Telefonieren oder Schreiben von SMS – in diesem Kurs lernen Sie die vielfältigen Funktionen Ihres Smartphones kennen und vielleicht sogar lieben. Inhalte sind: Statusleiste, Kontakte, SMS, Akku, Speicher, Smartphone sperren/entsperren, Einstellungen.

Bitte beachten: Senioren-Handy und ‚einfacher Modus‘ sind kein Bestandteil des Kurses.

Bitte mitbringen: Smartphone, Ladekabel

5065-02 Stefan Heinrich

Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr,

02. März + 04. März, 2x

VHS Sonnemannstraße; € 65

5065-04 Nord Stefan Heinrich

Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **18. Aug. + 20. Aug., 2x**

Nordwestzentrum; € 65

Smartphone Android – Apps installieren und sicher nutzen

Erweitern Sie die Möglichkeiten Ihres Smartphones

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

Voraussetzung: Erfahrung im Umgang mit Ihrem Android Smartphone

Bitte mitbringen: Smartphone, Ladekabel

5066-02 Stefan Heinrich

Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **18. März, 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 37

5066-04 Nord Stefan Heinrich

Di, 18.00 – 21.15 Uhr, **25. Aug., 1x**

Nordwestzentrum; € 37

Sprechstunde: Mein Android Smartphone

Übung, Vertiefung, individuelle Fragen

Sie haben bereits Android-Smartphone-Kurse besucht und möchten das Erlernte üben, festigen und vertiefen? Außerdem möchten Sie individuelle Fragen zum sicheren Umgang mit Ihrem Smartphone klären? Dann sind Sie genau richtig in diesem Kurs.

Nach einem kurzen Überblick zu den Inhalten der Kurse „Smartphone Android – Grundfunktionen“ und „Smartphone Android – Apps“ wird gemeinsam entschieden, welche Themen vertiefend oder neu betrachtet werden. Eine offene Fragerunde schließt den Kurs ab.

Voraussetzung: Teilnahme an den Kursen „Smartphone Android – Grundfunktionen“ (Kursnr. 5065) und „Smartphone Android – Apps“ (Kursnr. 5066)

Bitte mitbringen: Smartphone, Ladekabel

5067-02 Stefan Heinrich

Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **26. März, 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 37



Smartphone Android – Hilfe zur Selbsthilfe bei Problemen

Ihr Smartphone macht, was es will – nur nicht das, was Sie wollen? Keine Sorge! Hier lernen Sie in aller Ruhe Ihr Android-Handy besser kennen und häufige Probleme selbst zu beheben – ohne technisches Vorwissen.

Inhalte:

- Typische Probleme und einfache Lösungen: Handy reagiert nicht, Akku ständig leer, WLAN oder Bluetooth funktioniert nicht, Handy ist langsam oder voll, WhatsApp stürzt ab oder lädt nicht richtig
- Praktische Tipps und Tricks: Handy aufräumen, Speicherplatz schaffen und Ordnung halten, Updates sicher durchführen, Apps schließen, neu starten oder löschen
- Tipps für den Alltag: Wie halte ich mein Smartphone sauber und sicher? Was tun bei komischen Nachrichten oder Werbung? Wann sollte ich Hilfe holen – und wo?

Bitte mitbringen: Smartphone, Ladekabel

5068-02 Stefan Heinrich

Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **11. Juni, 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 37

Smartphone und Tablet Android – Ihr mobiles Büro

Einstellungen und Apps für Büroarbeiten

Ihr Smartphone bzw. Tablet ist ein Hochleistungsrechner, der in jede Tasche passt. Mit den richtigen Einstellungen und passenden Apps wird es zu Ihrem mobilen Büro.

Inhalte:

- Kontakte, Kalender, E-Mail, Konten verknüpfen, Cloud, Online-Speicher, Daten versenden
- Browsereinstellungen, Dateimanagement, Datensicherung
- Windows-PC und Smartphone/Tablet verbinden über Kabel, WLAN und Bluetooth
- Synchronisierung mit dem Windows-PC (insbesondere Kalender, Kontakte, Browser-Lesezeichen, Outlook)
- Office-Apps, Notizfunktion, Taskplaner und andere nützliche Apps

Voraussetzung: Erfahrung im Umgang mit Ihrem Android Smartphone/Tablet

Bitte mitbringen: Smartphone und/oder Tablet, Ladekabel

5070-02 Stefan Heinrich

Di, 18.00 – 21.15 Uhr, **21. Apr., 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 37

Android und iPhone/iPad

Digital dabei sein

Mit dem Smartphone & Tablet selbstbestimmt im Netz

Digitale Teilhabe ist kein Luxus, sondern ein Recht. Doch viele Menschen erleben Ausgrenzung, wenn ihnen der Zugang zu digitalen Geräten oder Wissen fehlt. In diesem Kurs stärken Sie Ihre digitale Selbstbestimmung: Sie lernen, Ihr Smartphone sicher zu bedienen, Kontakte zu pflegen, Informationen zu finden und wichtige Online-Dienste zu nutzen. Gemeinsam schaffen wir einen Raum ohne Vorurteile – zum Ausprobieren, Fragenstellen und gegenseitigen Unterstützen.

Bitte mitbringen: Smartphone/Tablet (Android oder iOS) und Ladekabel

Das Angebot wird durch das Amt für multikulturelle Angelegenheiten (AmkA) – das städtische Amt für Diversität, Antidiskriminierung und gesellschaftlichen Zusammenhalt – gefördert.

5082-02 Helmut Hahn

Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **05. Mai + 07. Mai, 2x**
VHS im stadtRAUMfrankfurt; Entgeltfrei

Digital verbunden – Apps, die das Leben leichter machen

Digitale Teilhabe bedeutet Mitbestimmung und Sichtbarkeit – doch viele erleben Hürden oder Ausgrenzung im digitalen Raum. In diesem Kurs entdecken Sie hilfreiche Apps, die den Alltag erleichtern und neue Wege der Teilhabe eröffnen: Kommunikation, Orientierung, Gesundheit und vieles mehr. Gemeinsam lernen wir, Apps sicher zu installieren, Datenschutz zu verstehen und selbstbewusst zu entscheiden, was gut für uns ist. Der Kurs bietet Raum für Fragen, Austausch und gegenseitige Unterstützung.

Bitte mitbringen: Smartphone oder Tablet (Android oder iOS) und Ladekabel

Das Angebot wird durch das Amt für multikulturelle Angelegenheiten (AmkA) – das städtische Amt für Diversität, Antidiskriminierung und gesellschaftlichen Zusammenhalt – gefördert.

5083-02 Helmut Hahn

Di, 18.00 – 21.15 Uhr, **19. Mai, 1x**
VHS im stadtRAUMfrankfurt; Entgeltfrei

Apps

Apps Kursreihe für den digitalen Alltag

Tauchen Sie ein in die Welt der Smartphone-Apps. Wir widmen uns vier Schwerpunkten:

- Smartphone und Apps als smarte Alltagshelfer – Praktische Funktionen entdecken (Di, 16. Juni, Kursnr. 5085-02)
- Smart und sicher mit dem Smartphone – Surfen, Datenmanagement und Clouddienste (Do, 18. Juni, Kursnr. 5086-02)
- KI-Apps clever einsetzen – Textarbeit, Recherche und mehr Produktivität im Alltag (Di, 18. Aug., Kursnr. 5087-02)
- KI-Apps bei Google: Gemini, NotebookLM – Innovationen für Produktivität und kreative Arbeitsprozesse (Do, 20. Aug., Kursnr. 5088-02)

Die vorgestellten Apps funktionieren auf Android-Smartphones und -Tablets sowie auf iPhones und iPads. Die Kurse können unabhängig voneinander gebucht werden.

Bitte mitbringen: Smartphone/Tablet, Ladekabel
Kostenfreies WLAN ist vorhanden.

Apps Special 1: Smartphone und Apps als smarte Alltagshelfer

Lernen Sie, Ihr Smartphone optimal zu nutzen! Entdecken Sie Apps, die Ihnen im Alltag helfen – von der Dokumentenverwaltung über Bildbearbeitung bis hin zum Sprachenlernen und Fitness-Tracking. Lernen Sie, Funktionen wie Sprachsteuerung, Navigation und Übersetzung clever einzusetzen. Zusätzlich erhalten Sie Tipps zur sicheren Installation von Apps sowie zum Schutz Ihrer persönlichen Daten. Machen Sie Ihr Smartphone zu einem unverzichtbaren Begleiter in allen Lebenslagen!

5085-02 Biljana Varzic

Di, 18.00 – 20.30 Uhr, **16. Juni, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 29

Apps Special 2: Smart und sicher mit dem Smartphone

Optimieren Sie Ihre Internetsuche und schützen Sie Ihre Privatsphäre. Erfahren Sie, wie Sie Downloads korrekt durchführen, Cookies datensparsam nutzen und sich vor Online-Betrug schützen. Lernen Sie außerdem, wie Sie Clouddienste zur Synchronisierung, Speicherung und sicheren Übertragung Ihrer Daten nutzen können. Erhalten Sie wertvolle Tipps für effizientes Surfen, sichere Backups und den Schutz Ihrer persönlichen Daten.

NEU im Programm

5086-02 Biljana Varzic

Do, 18.00 – 20.30 Uhr, **18. Juni, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 29

Apps Special 3: KI-Apps clever einsetzen

Entdecken Sie, wie KI-Apps wie ChatGPT, Copilot und KI-gestützte Suchmaschinen Ihren Alltag verändern können! Lernen Sie Apps mit KI-Funktionen für Textverarbeitung, Übersetzung und Recherche einzusetzen. Automatisieren Sie Aufgaben, finden Sie schneller relevante Informationen und verbessern Sie die Qualität Ihrer Texte. Erfahren Sie, wie Sie diese Apps gezielt im beruflichen und privaten Alltag einsetzen, um Zeit zu sparen, kreativer zu arbeiten und komplexe Probleme zu lösen.

5087-02 Biljana Varzic

Di, 18.00 – 20.30 Uhr, **18. Aug., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 29

Apps Special 4: KI-Apps bei Google: Gemini, NotebookLM

Erfahren Sie, wie die neuesten KI-Apps von Google – z.B. Gemini, NotebookLM – Ihre Arbeitsweise verändern können! Entdecken Sie, wie diese Tools Ihnen bei der Texterstellung, Recherche und Datenanalyse helfen. Optimieren Sie Ihre Arbeitsabläufe, indem Sie KI zur automatisierten Texterfassung, für präzisere Suchergebnisse und die Organisation Ihrer Ideen und Projekte nutzen. Anschaulich zeigen wir, wie Sie Gemini, NotebookLM und andere Google-Apps sowohl im beruflichen als auch im privaten Bereich einsetzen, um produktiver zu arbeiten, kreativer zu denken und komplexe Aufgaben schneller zu lösen.

5088-02 Biljana Varzic

Do, 18.00 – 20.30 Uhr, **20. Aug., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 29

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



Textverarbeitung

Word 2024

Word 2024 I

Basiswissen mit Künstlicher Intelligenz aufbauen

NEU im Programm

Sie möchten mit Word souverän umgehen und ansprechende Dokumente gestalten? In diesem Kurs lernen Sie die Basisfunktionen von Word kennen – von der Texteingabe über einfache Formatierungen bis hin zum Seitenlayout. Wir zeigen Ihnen, wie KI-Apps Sie beim Schreiben unterstützen – von der Fehlerkorrektur bis zu individuell zugeschnittenen Schritt-für-Schritt-Anleitungen.

Inhalte u.a.:

- Benutzeroberfläche
- Texteingabe und -korrektur
- Textformatierung
- Seitenlayout und -druck
- Speicheroptionen
- Textoptimierung mit Künstlicher Intelligenz

Voraussetzung: Windows Grundlagen und Windows Dateiverwaltung oder vergleichbare Kenntnisse

5100-02 Nord Biljana Varzic

So, 12.15 – 17.30 Uhr, **08. März + 15. März, 2x**
Nordwestzentrum; € 100, Mat. Kosten € 5

5100-04 Biljana Varzic

So, 12.15 – 17.30 Uhr, **05. Juli + 12. Juli, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 100, Mat. Kosten € 5

Basiswissen für den Einstieg

5100-06 West Klaus-Dieter Schmidt

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **25. Apr. + 26. Apr., 2x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 130,
Mat. Kosten € 5

Word 2024 II

Professionelle Textgestaltung mit KI-Assistenz

NEU im Programm

Sie beherrschen die Grundlagen und möchten Ihre Texte professioneller gestalten? In diesem Kurs lernen Sie die wichtigsten Werkzeuge von Word kennen, mit denen Sie Dokumente optisch ansprechend und effizient strukturieren. KI-Apps unterstützen Sie dabei, Texte zu überarbeiten, klar zu strukturieren oder in andere Sprachen zu übersetzen.

Inhalte u.a.:

- Tabulatoren, Spalten und Aufzählungen
- Bilder, Tabellen und Textfelder einfügen
- Automatischen Arbeitshilfen

- KI-Tools beim Strukturieren und Übersetzen verwenden

Voraussetzung: Word 2024 I oder vergleichbare Kenntnisse

5103-02 Nord Biljana Varzic

So, 12.15 – 17.30 Uhr, **12. Apr. + 19. Apr., 2x**
Nordwestzentrum; € 100, Mat. Kosten € 5

5103-04 Biljana Varzic

So, 12.15 – 17.30 Uhr, **26. Juli + 02. Aug., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 100, Mat. Kosten € 5

Word 2024 III

Lange Texte formatieren & KI-Tools für Textarbeit nutzen

Sie möchten Hausarbeiten, Projektberichte oder umfangreiche Dokumente erstellen? Die Kursleitung demonstriert live, wie Sie lange Texte strukturieren, mit Verzeichnissen arbeiten und Vorlagen gezielt einsetzen. Sie erhalten Tipps & Tricks, können Fragen stellen und bauen so schnell Wissen auf. KI-Tools unterstützen beim Gliedern langer Texte. Zum Vertiefen gibt es Übungs- und Ergebnisdateien.

Inhalte u. a.:

- Dokument- und Formatvorlagen
- Verzeichnisse automatisch erstellen
- Abschnitte, Seitenzahlen, Kopf- und Fußzeilen
- Tipps & Tricks für lange Texte
- KI-Tools für Struktur und Organisation

Bitte beachten: Dieser Kurs ist nicht für Word-Anfänger:innen geeignet!

Voraussetzung: Word 2024 I und Word 2024 II oder vergleichbare Kenntnisse

5104-02 Biljana Varzic

So, 12.15 – 17.30 Uhr, **23. Aug., 1x**
Online; € 53

Barrierefreie Dokumentengestaltung mit Word

Ein barrierefreies Dokument ist so gestaltet, dass es von allen Menschen genutzt werden kann: eine logische Gliederung mit Überschriften und Listen, Alternativtexte für Bilder, lesbare Schrift, gute Farbkontraste sowie die Nutzung von Formatvorlagen. Einfache Übungen vermitteln Ihnen die Anforderungen an die Kriterien für barrierefreie PDF-Dokumente.

Wie sieht die Rechtslage aus? Wie wird ein barrierefreies PDF-Dokument aus einem Word-Dokument erstellt? Wo liegen die Grenzen von Word? Welche

Anzeige



Microsoft 365 als Vorteilsangebot für KursteilnehmerInnen:



Nur € 14,90
Inkl. MwSt./pro Jahr *

Das umfangreichste Office inkl. Outlook für Windows oder MAC.

Weitere Informationen:

www.cobra-shop.de/office-bildung

* Sonderpreis für vhs-KursteilnehmerInnen im Bereich Beruf / EDV. Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

www.cobra-shop.de/office-bildung

Tel.: 07531/892360

Email: info@cobra-shop.de

Prüf-tools gibt es? Erweitern Sie Ihre beruflichen Kompetenzen, und machen Sie Ihre Dokumente für alle zugänglich!

Voraussetzung: Dateiverwaltung, fortgeschrittene Word-Kenntnisse und Word ab Version 2019.

Installieren Sie bitte kostenfrei vorab:

- Colour Contrast Analyzer
- PAC 2024

5106-02 Bettina Breton

Mo, 18.00 – 21.15 Uhr, **23. März, 1x**

Online; € 19

ChatGPT als Schreibassistent nutzen Für Alltag und Beruf

ChatGPT ist ein auf künstlicher Intelligenz basierendes Sprachmodell, das für die Generierung von Textinhalten entwickelt wurde. Sie erfahren in diesem Kurs, wie Sie ChatGPT dabei unterstützen kann Inhalte zu generieren und erhalten einen praxisnahen Überblick, wie Sie mit ChatGPT effektiv arbeiten. Außerdem erhalten Sie wertvolle Tipps und Tricks im Umgang mit ChatGPT und erfahren, welche Fallstricke es zu vermeiden gilt. Abschließend werden die erzeugten Inhalte aus ChatGPT für die weitere Bearbeitung in Word übertragen.

Voraussetzung: keine oder geringe Grundkenntnisse in ChatGPT

Hinweis: Legen Sie bitte vorab ein kostenfreies Benutzerkonto bei ChatGPT an, halten Sie Ihre Anmeldedaten griffbereit.

5109-02 Biljana Varzic

So, 14.00 – 17.15 Uhr, **22. Feb., 1x**

Online; € 37

5109-04 Biljana Varzic

So, 14.00 – 17.15 Uhr, **14. Juni, 1x**

Online; € 37

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.

Schreiben Sie an
inklusion.vhs@stadt-frankfurt.de
Telefon: 069 212 30606

Tabellenkalkulation

Excel 2024

Excel 2024 I

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

Inhalte u. a.:

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

Voraussetzung: Windows Grundlagen und Windows Dateiverwaltung oder vergleichbare Kenntnisse

5140-02 Anja Geiling

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **14. Feb. + 15. Feb., 2x**

VHS Sonnemannstraße; € 130, Mat. Kosten € 5

5140-04 Nord Lutz Kotthoff

Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **02. März – 11. März, 4x**

Nordwestzentrum; € 130, Mat. Kosten € 5

5140-06 Peter Specht

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **11. Apr. + 12. Apr., 2x**

VHS Sonnemannstraße; € 130, Mat. Kosten € 5

5140-08 West Klaus-Dieter Schmidt

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **09. Mai + 10. Mai, 2x**

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

5140-10 Anja Geiling

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **06. Juni + 07. Juni, 2x**

VHS Sonnemannstraße; € 130, Mat. Kosten € 5

5140-12 Nord Klaus-Dieter Schmidt

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **11. Juli + 12. Juli, 2x**

Nordwestzentrum; € 130, Mat. Kosten € 5

5140-14 Lutz Kotthoff

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **15. Aug. + 16. Aug., 2x**

VHS Sonnemannstraße; € 130, Mat. Kosten € 5

Excel 2024 I + II

Intensivkurs Tabellenkalkulation (Einstieg)

Jede Art von Berechnungen, wie sie üblicherweise im Büroalltag anfallen, lassen sich mit Hilfe von Excel durchführen. Sie werden systematisch in die Funktionen der Tabellenkalkulation eingeführt und gewinnen einen Überblick anhand praxisorientierter Beispiele. Die Inhalte sind identisch mit den Kursen Excel 2024 I und II.

Inhalte u. a.:

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

Voraussetzung: Windows Grundlagen und Windows Dateiverwaltung oder vergleichbare Kenntnisse

5141-02 BU Anja Geiling

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

VHS Sonnemannstraße; € 310, Mat. Kosten € 10

5141-04 BU Dr. Jürgen Riehl

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **13. Apr. – 17. Apr., 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 310, Mat. Kosten € 10

5141-06 West BU Klaus-Dieter Schmidt

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

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 310, Mat. Kosten € 10

5141-08 BU Anja Geiling

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **22. Juni – 26. Juni, 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 310, Mat. Kosten € 10

5141-10 Nord BU Klaus-Dieter Schmidt

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

Nordwestzentrum; € 310, Mat. Kosten € 10

5141-12 BU Klaus-Dieter Schmidt

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **31. Aug. – 04. Sep., 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 310, Mat. Kosten € 10

Excel 2024 II

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

Inhalte u.a.:

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

Voraussetzung: Excel 2024 I oder vergleichbare Kenntnisse

5142-02 Anja Geiling

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **28. Feb. + 01. März, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130, Mat. Kosten € 5

5142-04 Nord Lutz Kotthoff

Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **16. März – 25. März, 4x**
Nordwestzentrum; € 130, Mat. Kosten € 5

5142-06 Peter Specht

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **25. Apr. + 26. Apr., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130, Mat. Kosten € 5

5142-08 West Klaus-Dieter Schmidt

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **30. Mai + 31. Mai, 2x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 130, Mat. Kosten € 5

5142-10 Anja Geiling

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **20. Juni + 21. Juni, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130, Mat. Kosten € 5

5142-12 Nord Klaus-Dieter Schmidt

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **25. Juli + 26. Juli, 2x**
Nordwestzentrum; € 130, Mat. Kosten € 5

5142-14 Lutz Kotthoff

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **29. Aug. + 30. Aug., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130, Mat. Kosten € 5

Excel 2024 II + III

Intensivkurs Tabellenkalkulation (Aufbau)

Sie verfügen über fundierte Excel-Grundkenntnisse und sind interessiert an weiterführenden Excel-Funktionen? Sie lernen effektive Arbeitswerkzeuge von Excel kennen, die ein schnelles Gestalten von Tabellen gestatten und Ihnen professionelle Funktionen der Tabellenkalkulation an die Hand geben. Die Inhalte sind identisch mit den Kursen Excel 2024 II und III.

Inhalte u.a.:

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

Voraussetzung: Excel 2024 I oder vergleichbare Kenntnisse

5143-02 Anja Geiling

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **09. März – 13. März, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 310, Mat. Kosten € 10

5143-04 Nord Klaus-Dieter Schmidt

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **04. Mai – 08. Mai, 5x**
Nordwestzentrum; € 310, Mat. Kosten € 10

5143-06 Oliver Ochssner

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **15. Juni – 19. Juni, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 310, Mat. Kosten € 10

5143-08 Anja Geiling

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **10. Aug. – 14. Aug., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 310, Mat. Kosten € 10

Excel 2024 III

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

Inhalte u.a.:

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

Voraussetzung: Excel 2024 I oder Excel 2024 II oder vergleichbare Kenntnisse

5144-02 Anja Geiling

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **21. März + 22. März, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130, Mat. Kosten € 5

5144-04 Anja Geiling

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **04. Juli + 05. Juli, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130, Mat. Kosten € 5

5144-06 Nord Klaus-Dieter Schmidt

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **08. Aug. + 09. Aug., 2x**
Nordwestzentrum; € 130, Mat. Kosten € 5

Excel spezial

Excel 2024 III und Pivot

Intensivkurs Tabellenkalkulation (Aufbau)

Sie verfügen über gute Excel-Kenntnisse und möchten Ihr Wissen in Bezug auf professionelle Funktionen der Tabellenkalkulation erweitern. Sie wollen große Datenmengen mithilfe von Pivot-Tabellen analysieren, zusammenfassen und auswerten? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig.

Inhalte u.a.:

- Arbeiten und rechnen mit Arbeitsblättern und Mappen
- Gültigkeitsprüfung
- Konsolidierung von Daten
- Bedingte Formatierungen
- Textfunktionen
- Funktionen mit Bedingungen
- Verweisfunktionen
- Dynamische Arrayfunktionen
- Intelligente Tabellen
- Daten mit PivotTables erstellen, formatieren, filtern,
- Pivot-Tabellendaten auswerten
- Besonderheiten von PivotCharts
- Einführung in PowerPivot

Voraussetzung: Excel 2024 I und Excel 2024 II oder vergleichbare Kenntnisse

5145-02 Anja Geiling

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **20. Apr. – 24. Apr., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 310, Mat. Kosten € 5

Pivot Tabellen in Excel 2024

Excel bietet die Möglichkeit, Listen, die z.B. aus Datenbanken übernommen wurden, in übersichtliche Tabellen zu überführen. Das Instrument hierzu – die Pivot Funktion – wird ausführlich behandelt.

Inhalte u.a.:

- Excel-Tabellen-Objekte
 - Große Datenlisten als Excel-Tabellen verwalten
 - Tabellen-Daten mit PivotTables auswerten
 - PivotTables erstellen und formatieren
 - PivotTables mit Datenschnitten filtern
 - Daten mit PivotCharts grafisch darstellen
 - Kurze Einführung in PowerPivot
- Voraussetzung: Gute Excel-Kenntnisse

5146-02 Anja Geiling

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **18. Apr. + 19. Apr., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 140

5146-04 Oliver Ochssner

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **13. Juni + 14. Juni, 2x**
Online; € 140

5146-06 Dr. Jürgen Riehl

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **08. Aug. + 09. Aug., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 140

PowerPivot und Datenbanken in Excel

Wie kann man Excel als Datenbanklösung verwenden? Welche Möglichkeiten gibt es Daten aus vorhandenen Datenbanken mit Excel auszuwerten? Was bietet Microsoft Access als Alternative zu Excel? Die Antworten und Lösungen zu diesen Fragen werden im Kurs behandelt.

Inhalte u.a.:

- Excel Tabellen erstellen und verwenden
- Excel DB-Funktionen
- Daten aus Datenbanken mit Excel auswerten
- Datenbank-Tabellen als Excel-Tabellen verknüpfen
- PowerPivot als Werkzeug für die Auswertung
- Daten mit „Abrufen und Transformieren“ (früher PowerQuery) importieren und anpassen
- Access statt Excel als Datenbank verwenden
- Demo: Einfache Access-Datenbank erstellen

Voraussetzung: Gute Excel-Kenntnisse und Grundkenntnisse in Pivot

5147-02 Oliver Ochssner

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **22. Aug. + 23. Aug., 2x**
Online; € 140

Daten aufbereiten und auswerten mit Excel und KI**PivotTables, PowerQuery, PowerPivot und mehr effektiv nutzen**

Der Kurs vermittelt die strukturierte Verarbeitung und Analyse von Daten mit Excel, unterstützt durch KI-Anwendungen. Behandelt werden intelligente Tabellen, PivotTables, PowerPivot, und Access. Für komplexere Auswertungen wird PowerPivot zusammen mit Data Analysis Expressions (DAX) eingesetzt. Abschließend wird Access als Datenbank-Alternative vorgestellt.

Inhalte u.a.:

- Intelligente Tabellen: Datenlisten als Excel-Tabellen verwalten, Formeln erstellen
- PivotTables: auswerten, erstellen, formatieren, PivotCharts
- PowerPivot: Daten Abrufen und Transformieren, DAX
- Access: einfache Datenbank erstellen

Voraussetzung: Fortgeschrittene Excel-Kenntnisse

5148-02 BU Oliver Ochssner

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **16. Feb. – 20. Feb., 5x**
Online; € 310

5148-04 BU Oliver Ochssner

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **04. Mai – 08. Mai, 5x**
Online; € 310

Datenaufbereitung und -visualisierung mit Power BI Desktop

Power BI Desktop ermöglicht eine Verbindung mit Daten herzustellen, diese zu transformieren und zu visualisieren. Es ist eine kostenlose Anwendung von Microsoft, die auf dem lokalen Computer installiert wird. Im Kurs erlernen Sie verschiedene Datenquellen zu verbinden und zu bereinigen, Datenmodelle mittels Drag und Drop sinnvoll aufzubauen und in Berichten zu visualisieren.

Inhalte u.a.:

- Power BI Desktop installieren
- Schreiben von DAX-Funktionen zur Datenanalyse
- Importieren verschiedener Datenquellen
- Beziehungen im Datenmodell zwischen Tabellen erstellen
- Daten mit Power Query-Editor filtern, bereinigen und transformieren
- Erstellen von visuellen und interaktiven Berichten
- Möglichkeiten Berichte zu veröffentlichen

Voraussetzung: Grundkenntnisse in Excel

5149-02 Michael Uhlein

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **14. März + 15. März, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 140

5149-04 Michael Uhlein

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **06. Juni + 07. Juni, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 140

Effiziente Datenanalyse und -verwaltung mit Excel und Access

Sowohl im beruflichen als auch im privaten Umfeld wird immer mehr mit Daten gearbeitet. Mit zunehmender Datenmenge steigt auch der Bedarf an Werkzeugen, mit denen die relevanten Informationen schnell extrahiert werden können. Wo Excel regelmäßig an seine Grenzen stößt, ist die Verwaltung großer und komplexer Datenmengen mit Access (Datenbank-Software) hilfreich.

Inhalte u.a.:

- Intelligente Tabellen
- Einsatz von Formeln
- Konsolidierung separater Tabellen
- Pivot-Analysen für statistische Auswertungen
- Datenaufbereitung in Excel
- KPI-Analysen (Zielerreichung)
- Einsatz von Makros
- Datenbank-Grundbegriffe
- Datenbank einrichten und nutzen
- Datenaufbereitung in Access

Voraussetzung: Excel-Grundkenntnisse, Access-Kenntnisse sind hilfreich, aber keine Voraussetzung

5150-02 BU Dr. Jürgen Riehl

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **27. Juli – 31. Juli, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 310

VBA-Programmierung in Excel**Excel VBA unterstützt durch KI-Tools I Effiziente Datenverarbeitung und Automatisierung**

Dieser Kurs führt in die Programmiersprache Visual Basic for Applications (VBA) ein, mit der Makros für die Office-Anwendungen von Microsoft erzeugt werden. Der Kurs versetzt Sie in die Lage, Makros für Excel aufzuzeichnen, einfache Programme selbst zu schreiben, KI-Tools für die Erstellung von Programmen zu nutzen. Der Schwerpunkt liegt auf der Programmierung von Makros.

Inhalte u.a.:

- Was ist VBA?
- Sprachelemente: Dialoge, Variablen, Verzweigungen, Schleifen, Prozeduren, Funktionen
- Einsatz von KI-Tools für die VBA-Programmerstellung
- Verwaltung von Makros: Makrosicherheit, Makrokomfort, Makroweitergabe, Makro-Buttons

Voraussetzung: Gute Excel-Kenntnisse, Programmierkenntnisse sind hilfreich

5160-02 Dr. Jürgen Riehl

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **30. Mai + 31. Mai, 2x**
Online; € 140

Excel VBA unterstützt durch KI-Tools I + II**Intensivkurs Programmiersprache (Einstieg)**

Sie lernen die Möglichkeiten der Automatisierung in Excel mit Hilfe der Programmiersprache Visual Basic for Applications (VBA) kennen. VBA hilft in vielen Situationen Zeit zu sparen, insbesondere beim Umgang mit großen Datenmengen.

Inhalte u.a.:

- Benutzerdefinierte Funktionen entwickeln und erweitern
- VBA-Prozeduren entwickeln und ausprogrammieren
- Objekte mit Eigenschaften und Methoden
- Funktionen und VB-Konstanten
- Parametermechanismus
- Dialoge in Makros und benutzerdefinierte Dialoge
- Einsatz von KI-Tools für VBA
- Programmierhilfen

- Auftretende Fehler vom Makro behandeln

Voraussetzung: Gute Excel-Kenntnisse, Programmierkenntnisse sind hilfreich

5162-02  *Oliver Ochssner*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **23. Feb. – 27. Feb., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 310

5162-04  *Dr. Jürgen Riehl*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **20. Apr. – 24. Apr., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 310

5162-06  *Dr. Jürgen Riehl*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **08. Juni – 12. Juni, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 310

5162-08  *Dr. Jürgen Riehl*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **20. Juli – 24. Juli, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 310

Excel VBA unterstützt durch KI-Tools II

Die Kenntnisse aus dem Kurs VBA mit Excel I werden umfassend erweitert. Insbesondere der systematische Zugriff auf Excel-Objekte (Arbeitsmappen, Tabellenblätter, Zellbereiche etc.) wird intensiv angewendet und geübt. Auf typische Anfängerfehler wird ebenfalls eingegangen.

Inhalte u.a.:

- Objekte mit Eigenschaften und Methoden verwenden
- Arbeiten mit großen Datenbeständen (blatt- und mappenübergreifend)
- Einsatz von KI-Tools für VBA
- Eingebaute VB-Konstanten, eingebaute Dialogbox, benutzerdefinierter Dialog (Formular)
- Programmierhilfen und Fehlerbehandlung

Sie können die Programmierung mit VBA in den Excel Versionen 2010 bis 2024 sowie 365 anwenden. Voraussetzung: Excel VBA I oder vergleichbare Kenntnisse

5164-02 *Dr. Jürgen Riehl*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **20. Juni + 21. Juni, 2x**
Online; € 140

Excel VBA III

Add-Ins, Objekte und Tabellen

Mit guten Grundkenntnissen in VBA kann in diesem Kurs ein Add-In-Projekt erarbeitet werden. Add-Ins stellen eine bequeme Möglichkeit dar, VBA-Projekte an andere Nutzer:innen weiterzugeben, auch wenn diese nur geringe Excel- und gar keine VBA-Kenntnisse besitzen. Das Add-In soll u.a. benutzerdefinierte Funktionen bereitstellen, die von anderen VBA-Prozeduren, aber auch als Formel im Tabellenblatt genutzt werden können.

Inhalte u.a.:

- Programmierung von Excel-Dialogen

- Arbeit mit objektgesteuerten Schleifen
 - Programmierung intelligenter Tabellen-Objekte
 - Einsatz von Makrooptionen zur Kategorisierung und Beschreibung eigener Funktionen
 - Programmgesteuerte Installation eines Add-Ins
 - Einbindung von UserForms in Add-Ins
- Voraussetzung: Excel VBA I und II oder vergleichbare Kenntnisse

5166-02 *Dr. Jürgen Riehl*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **04. Juli + 05. Juli, 2x**
Online; € 140

Excel VBA IV

Anwendungsübergreifende Programmierung

Nutzer:innen von VBA Programmierungen in Excel können hier ihre Kenntnisse ausbauen. Insbesondere die Fernsteuerung von anderen Office-Anwendungen mit Hilfe von VBA-Makros, die aus Excel heraus gestartet werden können, nimmt breiten Raum ein. Die ferngesteuerte App kann, muss aber nicht am Bildschirm in Erscheinung treten.

Inhalte u.a.:

- Arbeiten mit erweiterten VBA-Bibliotheken
- Early/late binding und Programmierung für unterschiedliche Office-Versionen
- Fortgeschrittene Techniken der Fehlerbehandlung
- Automatisierter Datenaustausch zwischen Office-Programmen (z.B. Serienbrief mit Adressen aus Excel oder Outlook, automatisierter E-Mail-Versand (mit/ohne Anhang) über Outlook aus Excel)

Voraussetzung: Excel VBA I und II oder vergleichbare Kenntnisse

5167-02 *Dr. Jürgen Riehl*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **18. Juli + 19. Juli, 2x**
Online; € 140

Excel VBA unterstützt durch KI-Tools III + IV

Intensivkurs Programmiersprache (Aufbau)

Interessent:innen mit guten Grundkenntnissen in VBA, die diese ausbauen und vertiefen möchten, können sich hier praxistaugliche Lösungen erarbeiten. Im Kurs werden durch KI-Chatbots erzeugte VBA-Programme evaluiert.

Inhalte u.a.:

- Einordnung und Abgrenzung von VBA in der Welt der Programmiersprachen
- Programmierung der Excel-Dialoge (Datei öffnen etc.)
- Objekte und Objektvariablen
- Einsatz von KI-Tools für VBA
- Erweiterte VBA-Bibliotheken
- Fortgeschrittene Techniken der Fehlerbehandlung

- Modulare Programmierung
- Automatisierter Datenaustausch zwischen Office-Programmen
- Office-Automatisierung: Office-Anwendungen fernsteuern

Voraussetzung: Excel VBA und Excel VBA II oder vergleichbare Kenntnisse

5170-21  *Dr. Jürgen Riehl*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **22. Juni – 26. Juni, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 310

Datenbanken

Access 2024

Access 2024 I

Intensivkurs Datenbank (Einstieg)

Sie möchten eine Datenbank nicht nur bedienen, sondern auch aufbauen können? Hier lernen Sie beides.

Inhalte u.a.:

- Planung und Einrichtung einer Access-Datenbank
- Anlegen und Einrichten von Tabellen
- Flexible und gezielte Datenauswertung mit Abfragen und Berichten
- Kalkulationen mit Tabellendaten
- Datenpflege mit Formularen (Masken)
- Mehrere Tabellen in Beziehung setzen und gemeinsam auswerten
- Etiketten- und Seriendruck mit Access-Daten
- Möglichkeiten und Grenzen von MS Access, Abgrenzung zu MS Excel

Voraussetzung: Windows Grundlagen und Windows Dateiverwaltung oder vergleichbare Kenntnisse

5180-02  *Dr. Jürgen Riehl*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **16. März – 20. März, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 310

Access 2024 II

Intensivkurs Datenbank (Aufbau)

Nutzer:innen von Access können hier ihre Kenntnisse ausbauen. In diesem Kurs lernen Sie fortgeschrittene Konzepte der Datenbank-Einrichtung und -Nutzung kennen.

Inhalte u.a.:

- Daten importieren und exportieren
- Komplexe Auswahlabfragen erstellen
- Mit Aktionsabfragen Daten gezielt und massenhaft verändern

- Datenquelle von Formularen/Berichten erweitern/ austauschen
- Fortgeschrittene Formular-Techniken
- Einsatz von Access-Makros
- Anpassung der Access-Symboleiste
- Datenbank-Theorie und Datenbank-Entwicklung
- Sicherer Ein- und Mehr-Benutzerbetrieb von Access-Datenbanken
- Datenbank-Verwaltung und -Pflege (Komprimierung, Reparatur, Objektabhängigkeiten, Datensicherung)

Voraussetzung: Access I oder vergleichbare Kenntnisse

5182-02  Dr. Jürgen Riehl
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **03. Aug. – 07. Aug., 5x**
Online; € 310

Access 2024 SQL I-III

Intensivkurs Datenbanksprache

Sie erlernen den Umgang mit Structured Query Language (SQL) in einer Access-Umgebung. In der Hauptsache werden wir eigenständig SQL-Abfragen schreiben und ausführen. Daneben wird die Migration einer Access-Datenbank auf einen MySQL-Server behandelt. Der Kurs bietet Ihnen eine systematische Einführung in SQL, soweit dies in Access einsetzbar ist.

Inhalte u.a.:

- Auswahlabfragen (Auswertung)
 - Aktionsabfragen (Datenänderung)
 - Datendefinitionsabfragen (Tabelleneinrichtung und -änderung)
 - Datenbank Administration (Rechteverwaltung)
- Sie erhalten einen Überblick über die Möglichkeiten von SQL und erlernen die Sprache soweit, dass Sie Access zur selbständigen Programmierung von Abfragen verwenden können.

Voraussetzung: Access I oder vergleichbare Kenntnisse

5185-02  Dr. Jürgen Riehl
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **24. Aug. – 28. Aug., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 310

Präsentation

PowerPoint 2024

PowerPoint 2024 I mit KI-Hilfe

Basiswissen für den Einstieg

Ansprechende Präsentationen gehören heute zum beruflichen Alltag dazu, wie z.B. eigene Ideen und Arbeitsergebnisse optisch ansprechend gestalten und vor Publikum vorführen. Sie lernen, welche Möglichkeiten das Präsentations-Programm bietet und erfahren, wie Sie KI beim Arbeiten mit PowerPoint unterstützen kann.

Inhalte u.a.:

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

Voraussetzung: Windows Grundlagen und Windows Dateiverwaltung oder vergleichbare Kenntnisse

5230-02 Biljana Varzic
So, 10.30 – 17.30 Uhr, **01. März, 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 70, Mat. Kosten € 5

5230-04 Nord Biljana Varzic
So, 10.30 – 17.30 Uhr, **17. Mai, 1x**

Nordwestzentrum; € 70, Mat. Kosten € 5

PowerPoint 2024 I

Basiswissen für den Einstieg

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

Inhalte u.a.:

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

Außerdem werden Sie anhand der Bildschirmpräsentation Ihr Werk überprüfen und Folienübergänge

einsetzen.

Voraussetzung: Windows Grundlagen und Windows Dateiverwaltung oder vergleichbare Kenntnisse

5230-06 West Klaus-Dieter Schmidt

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

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

Präsentationen mit PowerPoint und KI gestalten

PowerPoint und KI-Tools kreativ einsetzen

Entdecken Sie, wie Sie PowerPoint und KI-Tools professionell nutzen können, um beeindruckende Präsentationen zu erstellen. In PowerPoint lernen Sie Texte, Bilder, SmartArt Grafiken, Diagramme, Animationen einzufügen sowie den Folienmaster effektiv einzusetzen. Sie erhalten eine Übersicht über die verschiedenen KI-Tools zur Erstellung von Präsentationen und Bildern. Abschließend bekommen Sie wertvolle Tipps zur Visualisierung und professionellen Gestaltung.

Inhalte u.a.:

- Textplatzhalter, Absätze, Aufzählung und Nummerierung
- SmartArt-Grafik, Diagramme, Animationen, Tabellen
- Folienmaster und Gestaltungstipps
- KI-Tools zur Folien- und Bildgenerierung

Voraussetzung: Grundkenntnisse in Windows

5231-02  Biljana Varzic

Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **22. Juni – 26. Juni, 5x**
Online; € 310

PowerPoint 2024 II und KI-Assistenz Professionell Visualisieren

Sie besitzen bereits Grundkenntnisse im Präsentations-Programm PowerPoint und möchten diese vertiefen? Sie lernen Grafiken, Schaubilder, Diagramme und Tabellen optisch aufzuwerten und werden individuelle Vorlagen mit Hilfe des Folienmasters erstellen. Entdecken Sie darüber hinaus, wie KI Sie beim Erstellen von Grafiken und Designvorschlägen unterstützen kann.

Inhalte u.a.:

- Formen und SmartArt-Grafiken erzeugen, gestalten
- Bilder und Tabellen erstellen und gestalten
- Lineal, Gitternetz- und Führungslinien
- Folien aus anderen Präsentationen einfügen
- Folienmaster und eigene Vorlagen verwenden
- Sprungmarken (Hyperlinks) verwenden und Animationen
- Grafiken und Designvorschläge mit KI erstellen

NEU im Programm

Voraussetzung: PowerPoint 2024 I oder vergleichbare Kenntnisse

5232-02 Biljana Varzic

So, 10.30 – 17.30 Uhr, **22. März + 29. März, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130, Mat. Kosten € 5

5232-04 Nord Biljana Varzic

So, 10.30 – 17.30 Uhr, **31. Mai + 07. Juni, 2x**
Nordwestzentrum; € 130, Mat. Kosten € 5

In Rekordzeit zur fertigen Präsentation mit ChatGPT

ChatGPT und PowerPoint-Vorlagen kostenfrei für Präsentationen nutzen

Sie möchten schnell eine PowerPoint-Präsentation mit Hilfe der textgenerierenden KI ChatGPT erstellen? Dann schauen Sie sich an, wie Sie kostenfrei und mit wenigen Klicks zu einer ansprechenden Präsentation gelangen. Es werden drei Wege gezeigt, wie Sie zeitsparend eine PowerPoint-Präsentation erstellen können. Außerdem erhalten Sie Tipps, wie Sie kostenfrei PowerPoint-Vorlagen und deren Designs auswählen und individualisieren.

Voraussetzung: keine oder geringe Vorkenntnisse in ChatGPT, PowerPoint 2024 I oder vergleichbare Kenntnisse

Hinweis: Legen Sie bitte vorab ein kostenfreies Benutzerkonto bei ChatGPT an, halten Sie Ihre Anmeldedaten griffbereit.

5233-02 Biljana Varzic

So, 12.15 – 17.30 Uhr, **28. Juni, 1x**
Online; € 53

Folienmaster und Tipps für ansprechende Präsentationen

Mit PowerPoint

Verleihen Sie Ihren Präsentationen das gewisse Etwas! Lernen Sie, wie Sie den Folienmaster geschickt einsetzen und Ihre Präsentationen durch Design-Techniken professionell gestalten. Sie erfahren, wie Sie einheitliche Layouts erstellen, Ihre Inhalte klar strukturieren und Ihre Präsentationen visuell ansprechend gestalten.

Inhalte u.a.:

- Einführung in den Folienmaster und seine Funktionen
- Designvorlagen erstellen und anpassen
- Farb- und Schriftgestaltung für ein stimmiges Erscheinungsbild
- Optimale Layouts für Text, Bilder und Grafiken
- Praktische Tipps für ein überzeugendes, klares Design

Voraussetzungen: PowerPoint-Grundkenntnisse

5234-02 Biljana Varzic

So, 14.15 – 17.30 Uhr, **19. Juli, 1x**
Online; € 37

Barrierefreiheit als Schlüssel für gute Präsentation

Mit PowerPoint

Welche Merkmale zeichnen eine gelungene PowerPoint-Präsentation aus? Welche positiven Aspekte bietet barrierefreies Design? Machen Sie sich mit den grundlegenden Anforderungen an die Gestaltung vertraut, indem Sie Barrieren erkennen und vermeiden. Sie erhalten ein genaues Verständnis dafür, wie wichtig eine korrekte Lesereihenfolge, passende Alternativtexte und eine semantisch richtige Auszeichnung von Überschriften, Listen etc. sind. Alle profitieren von Übersichtlichkeit, Lesbarkeit und starken Kontrasten.

Der Workshop findet mit Microsoft PowerPoint 2024 statt.

Voraussetzung: Dateiverwaltung, fortgeschrittene PowerPoint-Kenntnisse und PowerPoint ab Version 2019.

Installieren Sie bitte kostenfrei vorab:

- Colour Contrast Analyzer
- PAC 2024

5239-02 Bettina Breton

Do, 18.00 – 20.15 Uhr, **30. Apr., 1x**
Online; € 14

NEU im Programm

Büro-kommunikation

Outlook 2024

Outlook 2024 I

Basiswissen für den Einstieg

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

Inhalte u.a.:

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

- Benutzeroberfläche anpassen
- Ordnerstruktur anlegen
- Archivieren

Voraussetzung: Windows Grundlagen oder vergleichbare Kenntnisse

5250-02 Dr. Jürgen Riehl

So, 10.00 – 17.00 Uhr, **08. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 70

5250-04 Lutz Kotthoff

Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **18. Mai + 20. Mai, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 70

5250-06 Dr. Jürgen Riehl

Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **22. Aug., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 70

Outlook 2024 II

Professionell kommunizieren und organisieren im Büroalltag

In diesem Kurs lernen Sie, Ihre E-Mails effektiv und sicher zu verwalten, Besprechungen mit dem Terminplanungsassistenten zu organisieren und Kontakte professionell zu nutzen.

Inhalte u.a.:

- Outlook im Team nutzen: Öffentlicher Kalender, Freigaben
- Aufgaben zuweisen und im Blick behalten
- Elemente kategorisieren, suchen, filtern, drucken
- Daten importieren und exportieren
- Vorgänge mit Quicksteps automatisieren
- Individuelle Outlook-Einstellungen

Voraussetzung: Outlook 2024 I oder vergleichbare Kenntnisse

5252-02 Dr. Jürgen Riehl

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **11. Apr. + 12. Apr., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

5252-04 Lutz Kotthoff

Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **08. Juni – 17. Juni, 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

OneNote

OneNote

Notizbuchverwaltung

Mit OneNote können Sie jede Art von Information in Ihrem digitalen Notizbuch ablegen, egal, ob es sich um Dokumente, Bilder, Audio- und Videodateien, Webseiten oder E-Mails handelt. In Ihrer persönlichen Wissensdokumentation finden Sie alles wieder. Mit der Suchfunktion lassen sich alle abgelegten Informationen mühelos auffinden. Die Notizbuchseiten drucken, als Word-Dokumente und

PDFs abspeichern und per E-Mail versenden, all das ist mit OneNote problemlos möglich. Das Programm kann mit anderen Office-Programmen kombiniert werden und lässt sich auch gut im Team nutzen. Voraussetzung: Windows- und Internet-Grundkenntnisse sowie Erfahrungen mit anderen Office-Programmen wie z.B. Outlook

5255-02 Lutz Kotthoff
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **18. Apr., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 70

5255-04 Lutz Kotthoff
So, 10.00 – 17.00 Uhr, **28. Juni, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 70

Kombinationskurse – MS Office

Office 2024

Word, Excel und PowerPoint 2024 I Intensivkurs Textverarbeitung, Tabellenkalkulation, Präsentation (Einstieg)

In diesem Kurs machen Sie sich mit Word, Excel und PowerPoint vertraut. Er eignet sich auch, selbstständig erworbenen Kenntnisse aufzufrischen und effektive Arbeitsweisen einzuüben.

Inhalte u.a.:

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

Die Inhalte entsprechen den Kursen Word, Excel und PowerPoint 2024 I.

Voraussetzung: Windows Grundlagen und Windows Dateiverwaltung oder vergleichbare Kenntnisse

5272-02 Nord  Klaus-Dieter Schmidt
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **23. Feb. – 27. Feb., 5x**
Nordwestzentrum; € 310, Mat. Kosten € 15

5272-04  Klaus-Dieter Schmidt
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **23. März – 27. März, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 310, Mat. Kosten € 15

5272-06  Anja Geiling
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **04. Mai – 08. Mai, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 310, Mat. Kosten € 15

5272-08 West  Klaus-Dieter Schmidt
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **22. Juni – 26. Juni, 5x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 310, Mat. Kosten € 15

5272-10  Anja Geiling
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **17. Aug. – 21. Aug., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 310, Mat. Kosten € 15

Word, Excel und PowerPoint 2024 II Intensivkurs Textverarbeitung, Tabellenkalkulation, Präsentation (Aufbau)

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

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

Die Inhalte Word und Excel sind identisch mit den Kursen Word 2024 II und Excel 2024 II.

Voraussetzung: Word 2024 I, Excel 2024 I, PowerPoint 2024 I oder vergleichbare Kenntnisse

5274-02  Klaus-Dieter Schmidt
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **16. März – 20. März, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 310, Mat. Kosten € 15

5274-04  Anja Geiling
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **08. Juni – 12. Juni, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 310, Mat. Kosten € 15

5274-06 Nord  Klaus-Dieter Schmidt
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **06. Juli – 10. Juli, 5x**
Nordwestzentrum; € 310, Mat. Kosten € 15

5274-08  Anja Geiling
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **24. Aug. – 28. Aug., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 310, Mat. Kosten € 15

Word und Excel 2024 Intensivkurs Textverarbeitung und Tabellenkalkulation (Einstieg)

In diesem viertägigen Bildungsurlaub für Anfänger:innen lernen Sie, wie Sie Texte in Word und

Tabellen in Excel erstellen. Sie werden grundlegenden Funktionen kennenlernen und anwenden.

Inhalte u.a.:

- Word: Oberfläche, Ansichten, Texteingabe und -korrektur
- Seitengestaltung, Zeichen und Absatzformatierung, Rahmen, Schattierung, Symbole, Sonderzeichen, Seitenzahlen, Silbentrennung, Rechtschreib- und Grammatikprüfung, Aufzählungen und Nummerierungen, Druck
- Excel: Oberfläche, Ansichten, Struktur von Tabellen, einfache Berechnungen, Gestalten von Tabellen, statistische Funktionen, Ausfüllen von Datenreihen, relative und absolute Zell-Adressierung, Druckaufbereitung

Voraussetzung: Windows Grundlagen und Windows Dateiverwaltung oder vergleichbare Kenntnisse

5280-02  Anja Geiling
Di – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **07. Apr. – 10. Apr., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 250, Mat. Kosten € 10

Word und Excel 2024 für Fortgeschrittene

Intensivkurs Textverarbeitung, Tabellenkalkulation (Aufbau)

Vertiefen Sie Ihre Office-Kompetenz in nur vier Tagen, speziell in den Programmen Word und Excel! In diesem Aufbaukurs erlernen Sie, wie Sie Word-Dokumente mit Bildern, Tabellen, SmartArt und mehrspaltigem Layout professionell gestalten. Sie lernen den Umgang mit Schnellbausteinen, Textfeldern und Tabulatoren und optimieren Texte mit der Funktion Suchen und Ersetzen. In Excel arbeiten Sie mit Funktionen wie WENN, SVERWEIS, VVERWEIS, XVERWEIS sowie ausgewählten Datums- und Zeitfunktionen. Sie sortieren und filtern Daten und erstellen anschauliche Diagramme. Der Kurs ist ideal für alle, die effizienter und kreativer arbeiten möchten!

Voraussetzung: Word 2024 I, Excel 2024 I oder vergleichbare Kenntnisse

5281-02  Anja Geiling
Di – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **26. Mai – 29. Mai, 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 250, Mat. Kosten € 10

Word, Excel und Outlook 2024 Intensivkurs Textverarbeitung, Tabellenkalkulation, Bürokommunikation (Einstieg)

Der Kurs ist für Anfänger:innen und alle, die ihre Grundkenntnisse vertiefen möchten. Sie erhalten eine Einführung in die Programme mit dem Ziel, Textdokumente und Kalkulationstabellen zu erstellen und Dokumente/Tabellen an eigene Bedürfnisse anzupassen.

Inhalte u.a.:

- Word: Texterfassung, -korrektur, -gestaltung, Tabellen, Grafiken, Druck, Rechtschreibprüfung, Autorkorrektur
- Excel: Dateneingabe, -korrektur, Aufbau von Tabellen, Tabellengestaltung, Kalkulationsformeln, Umgang mit großen Tabellen, Diagrammen, Druck
- Outlook: schreiben, senden und beantworten von E-Mails mit Anhängen, Kalender, Aufgaben, Adressbücher, Verteilerlisten

Voraussetzung: Windows Grundlagen und Windows Dateiverwaltung oder vergleichbare Kenntnisse

5282-02  Dr. Jürgen Riehl

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **18. Mai – 22. Mai, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 310

Effizient arbeiten mit Word, Excel und Outlook 2024

Automatisierung von Routinearbeiten

Word, Excel und Outlook bieten zahlreiche oft ungenutzte Funktionen, selbst nach jahrelanger PC-Erfahrung. Erlernen Sie das Erstellen von Dokument- und Formatvorlagen, um längere Texte schnell zu gestalten sowie Inhaltsverzeichnisse automatisch erstellen und Tabellen systematisch gliedern. Nutzen Sie die vielfältigen Möglichkeiten von Makros, um den PC bei Routinearbeiten für sich arbeiten zu lassen.

Inhalte u.a.:

- Vernetzung von Dokumenten zwischen den Programmen
- Erstellen von Serienbriefen mit unterschiedlichen Datenquellen
- Handling großer Tabellen
- Sortieren, Filtern und Berechnen
- Bildschirm- und druckertaugliche Einrichtung des Tabellenlayouts
- effektive Adressbuchverwaltung

Voraussetzung: Gute Kenntnisse in Word, Excel und Outlook

5283-02  Dr. Jürgen Riehl

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **06. Juli – 10. Juli, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 310

Fit für den Büroalltag mit Word, PowerPoint und Outlook 2024

Intensivkurs Textverarbeitung, Präsentation, Bürokommunikation (Einstieg)

Dieser Kurs eignet sich ideal für den Einstieg oder Wiedereinstieg in die Programme Word, PowerPoint und Outlook. Er richtet sich an Personen, die kein Excel benötigen, nach längerer Pause eine Auffri-

schung wünschen oder neu mit den Programmen starten möchten.

Inhalte u. a.:

- Word: Texte eingeben und korrigieren, Zeichen-, Absatz- und Seitenformatierung, Aufzählungen und einfache Nummerierungen
- PowerPoint: einfache Präsentationen erstellen, Folientexte gestalten, Designs anwenden und anpassen
- Outlook: E-Mails versenden, empfangen und verwalten, Kontakte anlegen, Termine erstellen, Ordner strukturieren

Voraussetzung: Windows Grundlagen und Windows Dateiverwaltung oder vergleichbare Kenntnisse

5284-02  Anja Geiling

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **23. März – 27. März, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 310, Mat. Kosten € 10

Bild- und Fotobearbeitung

Die digitale Welt der Bild- und Fotobearbeitung hält spannende Herausforderungen für Sie bereit. In Kursen für Anfänger:innen, Fortgeschrittene und Profis vermitteln wir vielfältige Kompetenzen zu aktuellen, kostenfreien und kostenpflichtigen, Programmen und Entwicklungen:

kostenpflichtige Software

- Adobe Photoshop CC
- Adobe Photoshop Elements
- Adobe Lightroom Classic
- Affinity Photo
- Procreate

kostenfreie Software

- Gimp

Wir bieten unterschiedliche Niveau-Stufen für Anfänger:innen und Fortgeschrittene sowie verschiedene Kursformate an.

Ihr Vorteil: Kursbesucher:innen profitieren beim Kauf einer Adobe CC-Jahreslizenz vom vergünstigten Bildungstarif (mehr Informationen im Kurs).

Digitales Zeichnen am iPad mit Procreate

Einstieg

In diesem Workshop erfahren Sie alles, was Sie über diese leistungsstarke Zeichen-App wissen müssen, um Ihre eigenen Bilder zu erstellen und einen guten Einstieg in die Arbeit mit der App zu finden. Procreate wird von vielen Professionals als Werkzeug in

Arbeitsprozessen eingesetzt. Durch die Umsetzung verschiedener kleiner Beispielprojekte lernen Sie die vielfältigen Werkzeuge und Funktionen von Procreate kennen und anwenden.

Inhalte:

- Grundlegende Bedienung und Funktionen
- Tipps und Tricks im Umgang mit Procreate
- Anlage und Export von Grafiken
- Kleine kreative Projekte umsetzen

Bitte beachten: Der Kurs kann auch ohne eigenes iPad besucht werden, indem die VHS Ihnen ein Leihgerät zur Verfügung stellt.

5300-02 Nicole Lücking

Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **13. Juni, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 70

GIMP (Open Source)

Einstieg in die Bild- und Fotobearbeitung

GIMP ist ein pixelbasiertes Grafikprogramm, das Funktionen zur Bildbearbeitung und zum digitalen Malen von Rastergrafiken beinhaltet. Das Programm ist eine freie Software und kann kostenlos genutzt werden. Mit GIMP können Bilder und Fotos professionell bearbeitet werden. An praktischen Beispielen üben Sie Bildkorrekturen und Retuschearbeiten sowie das Arbeiten mit Auswahlwerkzeugen, Filtern, Masken, Ebenen, Mal-, Füll- und Farbwerkzeugen. Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

5303-02 Tillman Suhr

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **09. Mai + 10. Mai, 2x**
VHS Sonnemannstraße / parallel Online; € 140

Affinity Photo

Affinity Photo I + II

Intensivkurs Bild- und Fotobearbeitung

Sie lernen Fotos mit Affinity Photo zu bearbeiten und richtig auszugeben, sei es für Websites, Fotobuch oder professionelle Fotoprints. Ein Grundverständnis rund um Pixelgröße, PPI-Druckauflösung und Dateiformate sind dabei wichtig. Das Verstehen der Zusammenhänge von Farben und Farbmodellen hilft Ihnen bei der Bildoptimierung.

Inhalte:

- Affinity Photo-Desktop
- Bildgröße und PPI-Druckauflösung
- Affinity Photo-Workflow: RAW-Entwicklung, Verbesserung von Kontrasten, Farben, Portrait-Retusche
- Zerstörungsfreie Bearbeitung mit Anpassungsebenen und Live-Filtern
- Auswahl-, Masken- und Pinseltechniken

- Ebenentechniken für Composing und Collage
- Fortgeschrittene Retusche
- Optimierte Bildausgabe für unterschiedliche Medien

Voraussetzung: Sicherer Umgang mit dem Explorer bzw. Finder

5305-02  Helge Neubauer
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **15. Juni – 19. Juni, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 310

Adobe Photoshop

Photoshop Elements

Einstieg in die Foto- und Bildbearbeitung

Sie erhalten einen Überblick über die Funktionen und Möglichkeiten von Adobe Photoshop Elements, einer Software zur Bearbeitung und Verbesserung von Fotos. Dieser Kurs bietet Ihnen das nötige Grundwissen, um Ihre Bilder zu optimieren und zu verfeinern. Sie lernen Schritt für Schritt die verschiedenen Werkzeuge und Funktionen von Photoshop Elements kennen und zeigen Ihnen praktische Techniken und Tipps für eine effektive Bildbearbeitung.

Inhalte:

- Benutzeroberfläche und Grundlagen
- Bildkorrekturen und -anpassungen
- Auswahlbereiche und Ebenen
- Kreative Effekte und Filter
- Praktische Übungen und Projekte

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

5306-02 Anja Peschke
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **11. Apr. + 12. Apr., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 140

Photoshop I

Grundlagen der Bild- und Fotobearbeitung

Steigen Sie in die Bildbearbeitung mit dem professionellen Programm Adobe Photoshop CC ein und holen Sie das Beste aus Ihren Fotos heraus. Lernen Sie die Funktionen von Photoshop kennen und erwerben Sie ein fundiertes Verständnis zu digitalen Bilddaten.

Inhalte:

- Einrichtung der Photoshop-Arbeitsoberfläche
- Bildmaße und -zuschnitt, PPI-Druckauflösung, Bildberechnungen
- Standard-Bilddoptimierung nach Bearbeitungs-Fahrplan (Kontrast- und Farbbearbeitung, Retusche und finale Bildschärfung)
- Zerstörungsfreie Bearbeitung mit Einstellungsebenen und Masken
- Arbeit mit Pinseln

- Arbeit mit dem Textwerkzeug
- Bilder für unterschiedliche Verwendungszwecke/Medien ausgeben

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

5309-02 Artur Kazun
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **28. Feb. + 01. März, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 140

Photoshop I + II

Intensivkurs Bild- und Fotobearbeitung

Im Kurs erlernen Sie die Grundfunktionen des Programms sowie mit den wichtigsten Werkzeugen strukturiert und effizient umzugehen. Sie werden Bilder optimieren und retuschieren, erstellen Fotomontagen, Arbeiten mit Texten, Ebenen, Pfaden, Masken und erhalten wichtiges Know-how für die Ausgabe von Bildern.

Inhalte:

- Anwendungsfenster, Auswahlwerkzeuge, Textwerkzeug
- Pipette, Hand-Werkzeug, Lupe, Arbeitshilfen
- Arbeiten mit Filtern und Farben, Malen und Zeichnen
- Einstellungen der Ansicht und Bildgröße, Arbeitsfläche, Veränderungen der Bildqualität
- Tonwerte, Kontraste, Helligkeit und Farben
- Farbeinstellungen
- Bildformate, Farbräume und Auflösung

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

5310-02  Tillman Suhr
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **09. März – 13. März, 5x**
VHS Sonnemannstraße / parallel Online; € 310

5310-04  Tillman Suhr
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **27. Juli – 31. Juli, 5x**
VHS Sonnemannstraße / parallel Online; € 310

Cinemagramm mit Photoshop erstellen

Die Erstellung eines Cinemagramms steht im Fokus dieses Online-Kurses. Der Ausdruck Cinemagramm (engl.: cinemagraph) wurde Anfang 2011 von den US-amerikanischen Fotografen Kevin Burg und Jamie Beck geprägt. Ein Video wird in eine sich endlos wiederholende Bildfolge verwandelt, meist als animiertes GIF gespeichert. In hoher visueller Qualität gibt es einen sich bewegenden Teil in einem ansonsten feststehenden Bild.

5312-02 Tillman Suhr
Mo + Mi, 18.00 – 20.30 Uhr, **20. Apr. + 22. Apr., 2x**
Online; € 53

Adobe Lightroom

Lightroom Classic kompakt

Fotos verwalten und bearbeiten

Lernen Sie Ihre Fotos systematisch zu bearbeiten und zu verwalten. Adobe Lightroom Classic ermöglicht Ihnen einen systematischen Aufbau Ihrer Fotobibliothek und setzt dem Chaos im geliebten Fotodschungel ein Ende. Darüber hinaus können Sie effizient und schnell Ihre Bilder für ein optimales Ergebnis im Web oder Druck entwickeln – ganz ohne Verlassen des RAW-Formats.

Inhalte:

- Fotos importieren, synchronisieren und in Ordnern organisieren
- Bildauswahl, Erstellen von Smart-Sammlungen und virtuellen Kopien
- Werkzeuge und Möglichkeiten der Bildbearbeitung und -optimierung
- Metadaten interpretieren
- Organisieren von Bildern in Katalogen und Sammlungen
- Ausgabeformen und Bild-Export für Druck, Versand und Präsentation von Bildern

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

5315-02 Tillman Suhr
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **21. März + 22. März, 2x**
VHS Sonnemannstraße / parallel Online; € 140

5315-04 Tillman Suhr
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **20. Juni + 21. Juni, 2x**
VHS Sonnemannstraße / parallel Online; € 140

Lightroom Classic

Intensivkurs professionelle Fotobearbeitung und -verwaltung

In diesem Kurs lernen Sie essentielles Handwerkszeug für die Fotobearbeitung sowie den Aufbau einer systematischen Fotobibliothek mit Lightroom Classic. Wir widmen uns auch der Fotografie, da die richtigen Kameraeinstellungen und ein spannendes Motiv bereits bei der Aufnahme für gelungene Fotos sorgen.

Inhalte u.a.:

- Fotografieren, Kameraeinstellungen
- Grundlagenwissen, Arbeitsoberfläche
- Bildverwaltung, Sammlungen, Suchen, Schlagworte, Karte
- RAW-Entwicklung mit Farbmanagement und Retusche
- Bearbeitungsmöglichkeiten mit künstlicher Intelligenz
- Skalieren, Komprimieren und Exportieren
- Einblick in die Panorama- und HDR-Fotografie
- Mobile Apps

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

Bitte mitbringen: Ihre Kamera, Bedienungsanleitung und Verbindungskabel

5316-02  Stefan Seibert

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **13. Apr. – 17. Apr., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 310

5316-04  Stefan Seibert

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **06. Juli – 10. Juli, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 310

Fotografie & Bildbearbeitung

Digitale Bilder: Grundlagen von Fotografie & Bildbearbeitung

Intensivkurs professionelle Fotobearbeitung und -verwaltung

Für alle, die ihre fotografischen Kompetenzen erweitern und sich mit den Grundlagen von Fotografie und Bildbearbeitung auseinandersetzen möchten: Von der Aufnahme bis zur Bearbeitung lernen Sie, wie Sie Bilder für Print und Web erstellen. Der Kurs kombiniert kreative Praxis mit relevantem Hintergrundwissen für den Berufsalltag.

Inhalte u.a.:

- Bildgestaltung (Bildaufbau, Perspektive, Format)
- Praxis der Fotografie
- Nachbearbeitung mit Adobe Photoshop, Affinity Photo und GIMP (RAW-Bearbeitung, Korrektoreinstellungen, Ebenen, Masken)
- Datenschutz, Bild- und Urheberrechte, KI in der Fotografie

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Umgang mit dem Computer sowie mit Ihrer Kamera Bitte mitbringen: Kamera oder Smartphone

5317-02  Martin Schmidt; Tillman Suhr

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **23. Feb. – 27. Feb., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 310

Mein eigenes Fotobuch erstellen

Tipps & Tricks für eine gelungene Gestaltung

Liegen Ihre Fotos auch noch verborgen auf einer Festplatte? Mit einem Fotobuch halten Sie Ereignisse in Erinnerung und können Ihre Bilder eindrucksvoll präsentieren. Die Fotobuchgestaltung beginnt bereits beim Fotografieren. In diesem Kurs erfahren Sie, welche Kameraeinstellungen gewählt werden müssen und wie eine aufeinander abgestimmte Motivauswahl Ihr Fotobuch lebendig wirken lässt. Zu einem professionell gestalteten Fotobuch gehören auch eine passende Typografie und eine harmonische Farbkombination. Sie erstellen Ihr Buch mit der

Cewe-Software und bekommen ein paar Tricks und schöne Effekte gezeigt.

Voraussetzung: Erfahrung im Umgang mit dem PC

5318-01 Anja Peschke

So, 10.00 – 17.00 Uhr, **31. Mai, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 70

Design, Grafik, Layout

Lernen Sie den praktischen Umgang mit aktuellen Programmen, ob mit der Adobe Creative Cloud, der Affinity-Suite von Serif oder mit Open-Source-Software:

kostenpflichtige Programme

- Adobe InDesign CC
- Adobe Illustrator CC
- Affinity Designer
- Affinity Publisher

kostenfreie Programme

- Adobe Fresco
- Canva
- Inkscape
- Scribus

In Kombinationskursen, u.a. zum „Grafischen Gestalten“ werden mehrere Programme geschult, um das gewünschte Ziel bestmöglich zu erreichen.

Ihr Vorteil: Kursbesucher:innen profitieren beim Kauf einer Adobe CC-Jahreslizenz vom vergünstigten Bildungstarif (mehr Informationen im Kurs).

Design-Grundlagen mit Marketingblick

Für Nichtgrafiker:innen, Quereinsteiger & Selbstermacher

Design hat den Zweck eine Botschaft klar und deutlich an die Zielgruppe zu übermitteln. Durch die Auswahl geeigneter Bildsprache, Farben, Typografie und Komposition. Sie lernen wie Sie beim Gestalten von Werbematerialien kreative Ideen entwickeln, geeignete Schriften, Farben oder Bilder nutzen, Designsünden vermeiden und erkennen wieso ein Design unruhig aussieht. Sie bekommen die Grundlagen an die Hand, mit denen Sie zielgruppenspezifischere Designprojekte selbst umsetzen können oder auch Designprojekte in Zusammenarbeit mit externen Dienstleistern bewerten können.

Inhalte u.a.:

- Psychologie und Design
- Zielgruppen Analyse
- Typografie
- Werbeideen umsetzen: Gestaltungsgrundlagen
- Druckdatenerstellung
- Feedback zu Ihren Designprojekten

5320-02  Andrea Schickling

Mi – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **15. Apr. – 17. Apr., 3x**
Online; € 190

Einsatz von künstlicher Intelligenz in der Grafik

Virtuelle Fotografie, automatisierte Bildgeneration sowie Freistellung und mehr

Erhalten Sie einen Einblick in den derzeitigen Einsatz von künstlicher Intelligenz unter anderem bei der Bilderkennung, Prozessautomatisierung, Hinzufügen von Details, automatisierte Freistellung und Bildgeneration sowie virtuelle Fotografie. Mit praxisorientierten Übungen in Photoshop und den entsprechenden Online-Diensten können Sie das Erlernte umsetzen und ausprobieren. Abschließend wird das Thema Copyright in Bezug auf erstellte Grafiken mit künstlicher Intelligenz und die möglichen Veränderungen der Arbeitssituation von Grafiker:innen und Fotograf:innen kritisch beleuchtet.



5323-02 Tillman Suhr

So, 10.00 – 17.00 Uhr, **29. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße / parallel Online; € 70

Adobe InDesign

InDesign I

Einstieg in Layout und Design

In diesem Kurs erlernen Sie die grundlegenden Funktionen von Adobe InDesign CC. Sie üben den Aufbau mehrseitiger Dokumente mit Texten und Fotos, arbeiten mit Satz- und Layout-Werkzeugen und nutzen Regeln und Techniken für die stimmige Gestaltung von Falbblättern und Broschüren an.

Inhalte:

- Dokumente einrichten
- Mit Formatvorlagen und Musterseiten arbeiten
- Farben und Verläufe definieren
- Fotos und Grafiken verknüpfen und validieren
- Gestalten eines Falzflyers in Text und Bild
- PDF-Dateiexport für Print und Web

Voraussetzung: Sicherer Umgang mit dem Explorer bzw. Finder

5333-02 Helge Neubauer

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **14. März + 15. März, 2x**
Online; € 140

InDesign I + II**Intensivkurs Layout und Design**

Mit Adobe InDesign CC lassen sich professionelle Falbblätter, Broschüren und Bücher erstellen oder Briefbögen und Visitenkarten entwerfen. Im Kurs lernen Sie grundlegende Funktionen und Leistungsmerkmale des DTP-Programms kennen und üben das Einrichten und den Aufbau von mehrseitigen Dokumenten – von der Idee bis zum druckfertigen Layout.

Inhalte:

- Grundlagen der Bedienung und des Arbeitsbereichs
- Aufbau von Dokumenten, Arbeiten mit Objekten, Rahmen erstellen und editieren
- Texteingabe und -gestaltung
- Typografische Grundbegriffe, Satzspiegel und Musterseiten
- Importieren von Daten (Texte und Bilder)
- Umfangreiche Dokumente effizient bearbeiten und verwalten
- Druckausgabe und Druckvorstufe (PDF-Erstellung, PDF/X-Vorgabe, PDF interaktiv)

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

5334-02 BU Tillman Suhr

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **23. März – 27. März, 5x**
VHS Sonnemannstraße / parallel Online; € 310

5334-04 BU Tillman Suhr

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **29. Juni – 03. Juli, 5x**
VHS Sonnemannstraße / parallel Online; € 310

InDesign kompakt**Layout und Design professionell gestalten**

Sie erlernen in drei Tagen die grundlegenden Funktionen für die Arbeit mit InDesign. Sie üben den Aufbau mehrseitiger Dokumente mit Texten und Fotos und nutzen Werkzeuge und Regeln für stimmige Typografie und ansehnliche Layouts. Die Erstellung von PDF-Daten für Druck oder Web rundet den Kurs ab.

Inhalte:

- Dokumente einrichten
- Mit Formatvorlagen und Musterseiten arbeiten
- Farben und Verläufe definieren
- Fotos und Grafiken verknüpfen
- Broschüren- und Magazinlayout mit Spaltensatz und verankertem Bildmaterial
- Effiziente Textformatierung mit Zeichen- und Absatzformaten
- PDF-Dateiexport für Print und Web

Voraussetzung: Sicherer Umgang mit dem Explorer bzw. Finder

5335-02 Helge Neubauer

Mo – Mi, 09.00 – 16.00 Uhr, **11. Mai – 13. Mai, 3x**
Online; € 195

Canva**Eigene Designs mit Canva erstellen****Grafiken, Einladungen, Präsentationen, Logos und mehr**

In diesem Workshop erhalten Sie eine Einführung in Canva. Gemeinsam erkunden wir die vielfältigen Gestaltungsmöglichkeiten von Canva und Sie erfahren, wie Sie professionelle Designs erstellen können und diese effektiv für eigene Projekte nutzen. In einer entspannten und experimentierfreudigen Atmosphäre entwickeln Sie ihre Designfähigkeiten weiter und entdecken die Freude am kreativen Umgang mit der Software.

Inhalte:

- Grundlagen der Canva-Nutzung
- Designprinzipien anwenden und kreative Ideen umsetzen
- Eigene Templates erstellen
- Unterschiede zwischen kostenloser- und Bezahlversion

Voraussetzung: Sie benötigen eine E-Mail-Adresse mit der Sie sich bei Canva für die kostenlose Version anmelden können.

5337-02 Nicole Lücking

Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **28. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 70

Affinity Designer**Affinity Designer I + II****Intensivkurs Layout und Design**

Affinity Designer ist ein vektorbasiertes Grafik- und Zeichenprogramm und ist ein ideales Produktionswerkzeug für die Konzeption und Erstellung von Multimedia-Grafiken, Webgrafiken und Logos.

Inhalte:

- Grundlegende Programmfunktionen, Bedienoberfläche und Werkzeuge
- Objekte, Grundformen und Vektoren zeichnen und bearbeiten
- Arbeiten mit Ebenen, Masken und Ankerpunkten
- Farbverläufe, Muster und Transparenzen nutzen

- Bitmap-Bilder importieren und editieren, Bilder in Pfade umwandeln
- Arbeiten mit Ebenen, Diagramme erstellen
- Text erzeugen und bearbeiten, Typografie-Regeln
- Digitales Malen
- Effekte und 3D-Filter
- Ausgabe und Dateiformate

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

5341-02 BU Tillman Suhr

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **13. Juli – 17. Juli, 5x**
VHS Sonnemannstraße / parallel Online; € 310

Adobe Illustrator**Illustrator I + II****Intensivkurs Grafikdesign**

Dieser Bildungsurlaub bietet einen kompakten Einstieg in Adobe Illustrator CC. Sie lernen Vektorgrafiken selbst zu erstellen, anstatt auf vorgefertigtes Bildmaterial zurückgreifen zu müssen. Das Zeichenprogramm Illustrator ist ein ideales Produktionswerkzeug für die Konzeption und Erstellung von Multimedia-Grafiken, Webgrafiken und Logos.

Inhalte:

- Bedienoberfläche und Werkzeuge
- Objekte, Grundformen, Vektoren zeichnen und bearbeiten
- Arbeiten mit Ebenen, Masken, Ankerpunkten
- Farbverläufe, Muster, Transparenzen
- Bitmap-Bilder importieren und editieren
- Arbeiten mit Ebenen, Diagramme erstellen
- Text erzeugen, Typografie-Regeln
- Digitales Malen, Effekte, 3D-Filter
- Ausgabe und Dateiformate

Voraussetzungen: Sicherer Umgang mit Ihrem PC/ Laptop (Windows oder Mac)

5345-02 BU Tillman Suhr

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **20. Apr. – 24. Apr., 5x**
VHS Sonnemannstraße / parallel Online; € 310

Die Zeichen-App Adobe Fresco entdecken**Mit einem kleinen Comicprojekt**

In diesem Workshop erkunden Sie die zahlreichen Funktionen und Möglichkeiten von Adobe Fresco, das kostenlos heruntergeladen werden kann. Durch praxisnahe Übungen lernen Sie, wie Fresco effektiv genutzt werden kann, um eigene Projekte zu realisieren. Während wir die Funktionen von Fresco kennenlernen, erstellen wir eine kleine Comicschichte in drei bis vier Bildern.

Inhalte:

- Grundlagen der Adobe Fresco-Nutzung
- Unterschiede von Bitmap- und Vektorgrafiken
- Überblick über wichtige Funktionen und Workflows

- Export und Weiterverarbeitung der Grafiken

Voraussetzung: Keine Zeichenvorkenntnisse notwendig

Bitte beachten: Der Kurs kann auch ohne eigenes iPad besucht werden und Sie arbeiten mit einem Leihgerät der VHS.

5346-02 Nicole Lücking
So, 10.00 – 17.00 Uhr, **12. Juli, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 70

Infografiken erstellen mit Adobe Illustrator

Daten und Informationen ansprechend visualisieren

Entdecken und erlernen Sie in Adobe Illustrator CC Werkzeuge und Workflows zum Erstellen von Infografiken. Mit Infografiken lassen sich Informationen und Daten visuell ansprechend darstellen, um damit Zusammenhänge leicht erfassbar zu machen. Die Möglichkeiten der visuellen Umsetzung in Adobe Illustrator werden praktisch aufgezeigt und erprobt.

5348-02 Tillman Suhr
Mo + Mi, 18.00 – 20.30 Uhr, **15. Juni + 17. Juni, 2x**
Online; € 53

Open Source

Zeichensätze selbst erstellen

Mit Open Source und freier Software Fonts kreieren

Unter dem Begriff Font versteht man eine Schriftart, die wie ein Buchstabe oder Symbol aussieht. Lernen Sie neue Zeichensätze mit Open Source Programmen zu gestalten und erhalten einen Einstieg ins Type Design.

Inhalte:

- Möglichkeiten eigene Zeichensätze zu erstellen
- Mögliche Anwendungsbereiche wie z.B. eigene Handschrift, Zeichensatz mit Icons und Symbolen
- Technische Aspekte: Dateiformate und Grundsätzen der Vektorgrafik
- Praktische Anwendung mit der Open Source Software Inkscape und FontForge

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

5350-02 Tillman Suhr
Mo + Mi, 18.00 – 20.30 Uhr, **18. Mai + 20. Mai, 2x**
Online; € 53

Kombinationskurse – Grafikdesign

Grafisches Gestalten mit kostenlosen Open Source

Intensivkurs Gimp, Scribus und Inkscape

Nicht nur mit den bekannten Programmen können professionelle Ergebnisse erzielt werden, sondern auch mit kostenlosen Open-Source-Programmen. Mit GIMP können Bilder (Bitmap) bearbeitet werden, während das Programm Inkscape zur Erstellung von Vektorgrafiken verwendet wird. Scribus ist ein Layout- oder Desktop-Publishing-Programm zur Verknüpfung von Text und Bild. Im Kurs erhalten Sie ferner Tipps und Tricks zum Print- und Screendesign. Darüber hinaus lernen Sie Gestaltungsgrundlagen (Satz und Typografie, Bildaufbau, Gestaltungsraster, Farbe und Form) für die Gestaltung von Zeitschriften, Broschüren, Büchern, Flyern, Foldern und Plakaten unter dem Aspekt der Wahrnehmung und Wirkung kennen.

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

5351-02  Tillman Suhr
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **08. Juni – 12. Juni, 5x**
VHS Sonnemannstraße / parallel Online; € 310

Grafisches Gestalten mit Adobe I Intensivkurs Photoshop, InDesign und Illustrator (Einstieg)

Machen Sie sich in kompakter Form mit den Vorzügen und Einsatzbereichen der Programme Adobe Photoshop, InDesign und Illustrator CC vertraut. In diesem Bildungsurlaub erhalten Sie einen Einstieg in die drei Programme: Neben der Bildbearbeitung mit Photoshop, erstellen Sie Layouts in InDesign und zeichnen Grafiken oder Logos in Illustrator. Sie erfahren, welches Programm am besten wann zum Einsatz kommt und wie Sie die Programme für einen reibungslosen Workflow optimal nutzen können.

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

5352-02  Tillman Suhr
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **22. Juni – 26. Juni, 5x**
VHS Sonnemannstraße / parallel Online; € 310

Grafisches Gestalten mit Adobe II Intensivkurs Photoshop, InDesign und Illustrator (Aufbau)

Nutzer:innen mit guten Grundkenntnissen in PS, ID und IL, die diese vertiefen und erweitern möchten, können hier praxistaugliche Lösungen erlernen und Ihren Workflow verbessern.

Anzeige



Adobe-Vorteilsangebote für KursteilnehmerInnen



Bis zu 67 % Bildungsrabatt!

Weitere Informationen:

www.cobra-shop.de/adobe-vhs

* Sonderpreis für vhs-KursteilnehmerInnen im Bereich Beruf / EDV. Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

www.cobra-shop.de/adobe-vhs

Tel.: 07531/892360

Email: info@cobra-shop.de

Inhalte:

- Komplexe Bildbearbeitung mit Ebenen, Masken und Smartobjekten
- Illustrationstechniken und -stile mit Illustrator
- Hochwertige Layouts in InDesign unter Einbeziehung von Gestaltungs- und Typografieregeln
- Zusammenspiel der Programme
- Tipps und Tricks für die Praxis
- Ausgabe in Print (druckfähiges PDF), Webseiten und Social Media

Voraussetzungen: Grundlagen in Photoshop, InDesign und Illustrator

Sicherer Umgang mit Ihrem PC/Laptop (Windows oder Mac)

5353-02  *Tillman Suhr*

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **24. Aug. – 28. Aug., 5x**
VHS Sonnemannstraße / parallel Online; € 310

Grafisches Gestalten mit Affinity I Intensivkurs Affinity Photo, Publisher und Designer

Machen Sie sich in kompakter Form mit den Vorzügen und Einsatzbereichen der Programme Affinity Photo, Publisher und Designer des Herstellers Serif vertraut. In diesem Bildungsurlaub erhalten Sie einen Einstieg in die drei Programme: Neben der Bildbearbeitung mit Affinity Photo, erstellen Sie Layouts in Affinity Publisher und zeichnen Grafiken oder Logos in Affinity Designer. Sie erfahren, welches Programm am besten wann zum Einsatz kommt und wie Sie die Programme für einen reibungslosen Workflow optimal nutzen können.

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

5358-02  *Tillman Suhr*

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **10. Aug. – 14. Aug., 5x**
VHS Sonnemannstraße / parallel Online; € 310

PDF

PDF-Dateien barrierefrei erstellen Mit Acrobat, InDesign und Word

Barrierefreiheit bedeutet, dass alle Menschen sämtliche Inhalte eines Webauftritts oder einer PDF-Datei nutzen können. PDF-Dokumente so zu erstellen, dass weder Nutzergruppen, Anwendungstools oder Techniken eingeschränkt bzw. ausgeschlossen werden, das ist das Ziel dieses Kurses. Sie lernen barrierefreie Dokumente nach BITV 2.0 (Barrierefreie Informationstechnik-Verordnung) zu konfigurieren und Werkzeuge für die Prüfung und Herstellung zu nutzen.

Inhalte:

- Arbeiten mit Formatvorlagen
- Dokumenteigenschaften bearbeiten
- PDF-Tags und Dokumentstruktur
- PDF-Export aus Adobe InDesign
- Überprüfen der PDF-Dateien mit Adobe Acrobat Professional und PDF Accessibility Checker -PAC-3

Voraussetzung: Sicherer Umgang mit Ihrem PC/Laptop (Windows oder Mac)

5363-02 *Tillman Suhr*

Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **29. Mai, 1x**

Online; € 35

Audio, Video, Animation, 3D

Audio

In einer digitalisierten Welt, die von Medien bestimmt wird, begegnen uns bewegte Bilder vielerorts. Auf Webseiten und in Social Media-Kanälen werden Filme und Videos im unternehmerischen und privaten Kontext eingesetzt, denn sie dokumentieren, informieren und unterhalten.

Unsere Kurse richten sich an alle, die im Beruf mit dem Thema Medienproduktion betraut sind oder zukünftig betraut sein werden sowie an Interessierte, die Filme und Animationen gerne selbst erstellen und nutzen möchten. Wir schulen folgende Anwendungen:

kostenpflichtige Programme

- Adobe Audition
- Adobe Premiere CC
- Adobe AfterEffects CC

kostenfreie Programme

- Audacity
- Blender

Ihr Vorteil: Kursbesucher:innen profitieren beim Kauf einer Adobe CC-Jahreslizenz vom vergünstigten Bildungstarif (mehr Informationen im Kurs).

Sounddesign mit Audacity Einstieg in die Audiobearbeitung

Ob für Filme, Podcasts oder Hörspiele – Sie suchen nach einer Möglichkeit Musik und Sprache zu bearbeiten und möchten erfahren, wie Sie mittels guten Sounds überzeugen können? Audacity ist ein kostenloses Programm für die Aufnahme und Bearbeitung von Tönen und vereint zahlreiche

Funktionen. In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der Aufnahmetechnik und der Spurbearbeitung kennen. Sie lernen Tonspuren zu importieren, zu interpretieren, zu bearbeiten, zu kombinieren und ggfs. zu optimieren. Ferner erhalten Sie einen Überblick im Dateisystem (wav, mp3 und Co.), damit beim Export und der Weiterverarbeitung nichts mehr schiefgeht.

Bitte mitbringen: Kopfhörer mit Klinken oder USB-Anschluss

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

5365-02 *Tillman Suhr*

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **25. Apr. + 26. Apr., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 140

Audiodesign und -bearbeitung mit Adobe Audition

Einstieg

Adobe Audition ist eine professionelle Software zur Audioaufnahme und -bearbeitung, die eine Vielzahl von Funktionen bietet. Der Schwerpunkt des Kurses liegt auf den Grundlagen der Audioaufnahme und -bearbeitung für Podcasts, Videos und Musik.

Inhalte:

- Benutzeroberfläche und die wichtigsten Werkzeuge
- Grundlegende Arbeitsabläufe und Projekteinrichtung
- Audioaufnahme und Import
- Audiobearbeitung und -optimierung
- Mischen und Mastern
- Audio-Export und Überblick über verschiedene Dateiformate

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

Bitte mitbringen: Kopfhörer mit Klinken oder USB-Anschluss

5367-02 *Tillman Suhr*

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **18. Juli + 19. Juli, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 140

Animation, 3D-Druck und -Design

Augmented Reality mit freier Software Erweiterung der Realität um digitale Objekte

Ein Smartphone genügt, um mittels Augmented Reality (erweiterte Realität) die reale und digitale Welt zusammenzubringen. Im Workshop lernen wir, wie man interaktive AR-Erlebnisse ohne Programmierauf-

NEU im
Programm

wand erstellt. Mit den freien AR-Frameworks mindAR und AR.js werden webbasierte AR-Anwendungen entwickelt. Der Kurs vermittelt praxisnah die Grundlagen der AR-Technologie, kreative Einsatzmöglichkeiten und Best Practices für die Umsetzung eigener Projekte. Ideal für alle, die innovative AR-Erlebnisse wie interaktive, digitale Visitenkarten, Produktpräsentationen oder animierte Poster erstellen möchten.

5370-02 Tillman Suhr
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **06. Juni, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 70

Erste Schritte im 3D-Druck Von der Idee zum Objekt

Sie tauchen in die Grundlagen des 3D-Drucks ein und erlernen die ersten Schritte zur Konstruktion eigener Objekte. Unser praxisorientierter Ansatz verbindet Theorie mit praktischen Übungen, so dass Sie schnell ein Verständnis für den gesamten Prozess entwickeln. Am Ende des Tages halten Sie Ihr erstes selbst entworfenes 3D-Druckobjekt in den Händen. Der Kurs richtet sich an Anfänger:innen, die ohne Vorkenntnisse erste Erfahrungen sammeln möchten. Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse und eine eigene E-Mail-Adresse für die Einrichtung eines Accounts.

Mit FreeCAD

5376-02 Lucas Damrau
So, 10.00 – 17.00 Uhr, **19. Apr., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 70

Mit Fusion 360

5376-04 Tillman Suhr
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **22. Aug., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 70

3D-Druck und 3D-Design kompakt Von der Idee zum Objekt

Aufbauend zum Grundlagenkurs 3D-Druck tauchen Sie in diesem Kurs tiefer in die Welt des 3D-Drucks ein und widmen sich der digitalen Umsetzung Ihrer Ideen. Mit dem benutzerfreundlichen CAD-Programm Fusion 360 lernen Sie, wie Sie eigene Modelle detailliert konstruieren und optimal für den eigenen 3D-Druck Vorgang vorbereiten. Der Kurs kombiniert theoretische Grundlagen mit vielen praktischen Übungen, sodass Sie nicht nur die Bedienung der Software und Hardware beherrschen, sondern auch wertvolle Tipps zur Fehlervermeidung und Optimierung Ihrer Designs erhalten. Nach dem Kurs können Sie eigene Entwürfe realisieren und druckfertig gestalten. Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse und

eine eigene E-Mail-Adresse für die Einrichtung eines Accounts

5377-02 Lucas Damrau
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **30. Mai + 31. Mai, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 140

3D-Druck und 3D-Design intensiv Konturieren und Erzeugen von dreidimensionalen Objekten

In diesem Kurs lernen Sie die erweiterten Funktionen von Fusion 360 kennen und wenden sie direkt auf die Entwicklung komplexer Druckobjekte an. Es werden detaillierte technische Fertigkeiten sowie wirtschaftliche und ethische Aspekte des 3D-Drucks thematisiert. Durch praxisnahe Übungen, fundierte Anleitungen und eigenhändiges Arbeiten mit dem 3D Drucker erweitern Sie Ihr Know-how. Erleben Sie, wie Sie von der ersten Idee zum fertigen Modell gelangen und dabei wertvolle Kompetenzen für zukünftige Projekte erwerben. Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse und eine eigene E-Mail-Adresse für die Einrichtung eines Accounts

5378-02  **Lucas Damrau**
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **04. Mai – 08. Mai, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 310

Motion Graphics – Pixel- und Vektora- nimation

Erklärvideos für Web und Social Media

Erlernen Sie die Grundlagen und Techniken der Motion Graphics, um ansprechende Animationen und Erklärvideos für Web und Social Media zu erstellen. Der Kurs vermittelt praxisnah die Animation von Pixel- und Vektorgrafiken mit Tools von Adobe und freien Alternativen. Sie lernen, wie Sie Bewegung gezielt einsetzen, um Inhalte verständlich und visuell ansprechend zu gestalten – von animierten Logos über Infografiken bis hin zu Social-Media-Clips und Erklärvideos. Techniken wie Keyframes, Ebenenworkflow, Grundlagen der Animation, visuelle Effekte, Sound, Rendering und Videoerstellung werden vorgestellt. Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

5380-02  **Tillman Suhr**
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **18. Mai – 22. Mai, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 310

After Effects I

Einstieg in Animation und Compositing

Mit Adobe After Effects lassen sich beeindruckende Videos aus Foto-, Grafik- und Filmmaterial sowie Schrift-Animationen erstellen und mit unterschied-

lichsten Effekten kombinieren. Egal, ob animierte Clips, aufwändige Video-Farbkorrekturen und -effekte oder die Erstellung von bewegten Schrift-Animationen, die Möglichkeiten sind immens und für alle Video-Begeisterten ein Muss.

Inhalte:

- Bedienoberfläche
- Kennenlernen von Menüs, Tools und Funktionen
- Zusammenspiel der Elemente: Bilder, Fotos und Bewegtbild
- Rendern bzw. Ausgabe der Übungen als Video-datei

Voraussetzung: Sicherer Umgang mit dem Computer, Kenntnisse in Bildbearbeitung mit Photoshop sind hilfreich

5387-02 Artur Kazun
So, 10.00 – 17.00 Uhr, **07. Juni, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 70

Animation mit Blender (Open Source) I

Einstieg in die 3D-Grafiksuite

Für all diejenigen, die schon immer mal in die Welt von 3D reinschnuppern wollten, bietet das freie Programm Blender hierfür alle Möglichkeiten. Angefangen von einfachen Objekten und Szenen bis hin zu kleinen Animationen im dreidimensionalen Raum. Im Kurs lernen Sie die Grundlagen im Animations-Programm Blender.

Inhalte:

- Bedienoberfläche
- Modeling
- Shading/Texturing
- Animation
- Rendering

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

5393-02 Artur Kazun
So, 10.00 – 17.00 Uhr, **14. Juni, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 70

Animation mit Blender (Open Source) II

Fortgeschrittene Techniken für Animation und Compositing

Sie haben bereits erste Erfahrungen mit Blender gesammelt und möchten jetzt tiefer in die Animation einsteigen? In diesem Kurs vertiefen wir die Themen aus dem Kurs Animation mit Blender I. Wir erlernen darüber hinaus wie sich die Einzelteile eines Objektes gezielt bewegen lassen (Rigging) und Sie Licht in Ihrer Animation optimal einsetzen (Lighting).

Inhalte:

- Bedienoberfläche

- Modeling
- Shading/Texturing
- Lighting
- Rigging
- Animation
- Rendering

Voraussetzung: Grundlagenkenntnisse in Blender, gute Computer-Kenntnisse

5394-02 Artur Kazun

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **27. Juni + 28. Juni, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 140

Social Media Marketing

Unser Angebot richtet sich an alle, die Social Media beruflich nutzen möchten – Selbstständige, die sich selbst vermarkten, Mitarbeitende in PR-/Marketing-Abteilungen, die in das Social Web einsteigen und Non-Profit-Organisationen, die neue Wege der effektiven Kommunikation suchen.

Profiwissen aus der Praxis

Wir bieten Ihnen eine breite Auswahl an Themen: von der Strategieentwicklung für eine erfolgreiche Marketingkampagne über das Handwerkszeug wie erstelle ich Content (bspw. Text, Fotos, Stories, Videos oder Podcasts), bis zum Monitoring der Social Media Aktivitäten.

Alle Kurse setzen gute Internetkenntnisse voraus. PR- oder Marketingkenntnisse sind hilfreich, aber nicht notwendig. Weitere Anforderungen sind jeweils gekennzeichnet.

Social Media Plattformen

Social Media Basics

Der kompakte Crashkurs für Einsteiger:innen

NEU im Programm

Ob Facebook, Instagram, LinkedIn oder TikTok – soziale Netzwerke prägen unseren Alltag. Doch welche Plattform eignet sich für welchen Zweck? Welche Inhalte kommen an und wie lassen sie sich sinnvoll nutzen – privat wie beruflich? Sie erhalten einen kompakten, praxisnahen Überblick über die wichtigsten Netzwerke, deren Funktionen und Einsatzmöglichkeiten. Sie lernen Chancen und Grenzen kennen und können die Bedeutung für sich und deren Einsatz in eigenen Projekten besser

einschätzen.

Der Kurs richtet sich an alle mit wenig oder keiner Social Media-Erfahrung – auch ohne bestehende Profile.

Bitte mitbringen: Smartphone oder Tablet

5407-02 Tom Noeding

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **07. Feb. + 08. Feb., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 140

Instagram für Beginner

Du willst Instagram besser für dich nutzen? Mit 2 Milliarden monatlichen Nutzer:innen weltweit ist die Plattform längst mehr als ein Ort für Urlaubsfotos – sie bietet enorme Chancen für Selbstvermarktung, Kundenbindung und Vertrieb. In diesem Kurs erhältst du einen Leitfaden für den erfolgreichen Einstieg, lernst ansprechende Inhalte zu erstellen, Reichweite und Follower zu gewinnen sowie deine Marke optimal zu präsentieren. Außerdem erfährst du, wie du deinen Erfolg misst und nachhaltig ausbaust.

Für alle Interessierten geeignet – egal ob privat oder beruflich, mit oder ohne Vorkenntnisse.

5408-02 Tatiana Heinbuch

Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **28. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 70

5408-04 Tatiana Heinbuch

Di, 18.00 – 21.15 Uhr, **09. Juni + 16. Juni, 2x**
Online; € 70

Reels – Kurzvideos auf Instagram erstellen

In diesem Kurs dreht sich alles um das beliebte Video-Format Reels und wie du mit kurzen, kreativen Videos deine Reichweite erhöhen und deine Community auf Instagram begeistern kannst. Außerdem lernst du Reels strategisch einzusetzen – von der Konzeption über die Aufnahme bis hin zur Bearbeitung direkt in der App. Wir gehen auf Trends, Soundauswahl und wirkungsvolle Übergänge ein, damit deine Reels auffallen und professionell wirken.

Voraussetzung: Vorerfahrung mit Instagram, Instagram-Profil

Bitte mitbringen: Smartphone (max. 4 Jahre alt), 1GB freier Speicherplatz, Ladekabel, Smartphone-Kopfhörer

5409-02 Tatiana Heinbuch

Sa, 11.00 – 16.00 Uhr, **25. Apr., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 55

Instagram fürs Business

Strategie und Content-Produktion

Sie möchten Instagram gezielt für Ihr Business nutzen? In diesem Kurs lernen Sie, ein überzeugendes Unternehmensprofil aufzubauen und hochwertigen Content einfach per Smartphone zu erstellen – auch mit kleinem Budget.

Inhalte:

- Strategisches Posten
- Community-Aufbau
- Reichweitensteigerung
- gezielter Einsatz von Werbeanzeigen.

Durch praktische Übungen entwickeln Sie Schritt für Schritt Ihre eigene Content-Strategie. Ideal für Selbstständige und Angestellte – idealerweise mit Instagram-Profil.

Bitte mitbringen: Smartphone (max. 4 Jahre alt), 1 GB freier Speicherplatz, Ladekabel, Smartphone-Kopfhörer

5410-02 Thomas Niederhaus

Mo + Di + Mi, 09.00 – 16.00 Uhr,

11. Mai – 13. Mai, 3x

Online; € 190

YouTube – Von der Idee zum Kanal

YouTube ist eine der größten Suchmaschinen der Welt. Die Menschen googeln nicht mehr, sondern gehen direkt zu YouTube. Darin steckt ein großes Marketingpotential. Nutzen auch Sie das Videoportal, um Ihr Unternehmen bzw. Ihre Dienste und Produkte bekannt zu machen.

Sie erhalten eine Einführung in die Plattform und lernen welcher Content auf YouTube funktioniert. Im praktischen Teil lernen Sie einen Kanal professionell einzurichten und den Content für Suchmaschinen optimiert einzustellen. Rechtliche Aspekte, Hinweise zu bezahlter Werbung sowie viele praktische Tipps und Tricks runden den Kurs ab.

Für Interessierte mit und ohne Erfahrung, die YouTube privat oder professionell nutzen möchten.

Voraussetzung: Erfahrung im Umgang mit dem Internet, Zugriff auf Google-Account

5411-02 Thomas Niederhaus

Di + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **14. Apr. + 15. Apr., 2x**
Online; € 70

TikTok Marketing

Einführung und erste Schritte

Mit 24 Millionen monatlichen Nutzer:innen in Deutschland und knapp 1,6 Milliarden weltweit ist TikTok eine der am schnellsten wachsenden Social Media Plattformen. Sie spricht junge Zielgruppen an und zeichnet sich durch eine hohe Verweildauer aus.

Doch wie lässt sich TikTok für die strategischen Ziele von PR und Marketing nutzen?

Inhalte:

- Zielgruppe und Besonderheiten des sozialen Netzwerks
- App einfach erklärt: Funktionsweisen und Features
- Wie funktioniert der Algorithmus?
- TikTok-Account anlegen: Worauf kommt es an?
- Posting-Strategien für Influencer:innen, Unternehmen und Verbände

Für Interessierte mit und ohne Erfahrung. Ein TikTok-Benutzerkonto ist nicht notwendig.

5412-02 André Ariano

Di, 18.00 – 21.15 Uhr, **28. Apr., 1x**
Online; € 37

Netzwerken

Professionelles Netzwerken mit LinkedIn

Mit 7,4 Millionen Nutzer:innen allein in Deutschland bildet LinkedIn das Fundament moderner Karrierestrategien. Hier finden Fachkräfte ihre Wunschposition, Unternehmen entdecken Top-Kandidat:innen und Freelancer:innen akquirieren hochwertige Kund:innen. Entwickeln Sie eine professionelle LinkedIn-Präsenz, die Personalverantwortliche und Entscheider überzeugt. Erfahren Sie, wie strategisches Networking funktioniert, welche Kontakte wirklich wertvoll sind und wie Sie dabei Ihre Privatsphäre schützen. Von der Profiloptimierung bis zur gezielten Reichweitensteigerung lernen Sie alle Schritte für nachhaltigen Erfolg auf LinkedIn.

5414-02 Tom Noeding

Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **20. Juni, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 70

LinkedIn für Fortgeschrittene und Unternehmen

LinkedIn ist eines der wichtigsten Social Networks und eine wirkungsvolle Plattform für die berufliche Positionierung und Vernetzung. In diesem Kurs lernen Sie, mit welchen Methoden und Kniffen Sie sich auf LinkedIn besser positionieren können, um damit Ihr Netzwerk qualifiziert auszubauen, als Experte und Experte sichtbarer und von Auftrag- oder Arbeitgeber:innen besser gefunden zu werden. Darüber hinaus bietet der Kurs einen Überblick über die Möglichkeiten, die LinkedIn für Unternehmen bietet. Anhand praktischer Beispiele erfahren Sie, mit welchen LinkedIn-Strategien Unternehmen ihre Kundinnen und Kunden, Bewerber:innen und Mitarbeitende ideal erreichen können.

Voraussetzung: Idealerweise Vorerfahrung mit LinkedIn und ein Profil

5416-02 André Ariano

Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **11. März + 18. März, 2x**
Online; € 70

Strategie und Management

Social Media Marketing Mit Einführung in das Thema Künstliche Intelligenz (KI)

Social Media verändert Branchen und Kommunikation grundlegend – KI verstärkt diesen Wandel. So werden soziale Netzwerke zu unverzichtbaren Instrumenten im Marketing. Doch oft fehlt eine klare Strategie. In diesem Kurs lernen Sie die wichtigsten Plattformen wie Facebook, Instagram, LinkedIn, Xing, X (Twitter), Pinterest sowie TikTok kennen und analysieren, welche zu Ihren Zielen passen. Schritt für Schritt entwickeln Sie Ihre eigene Social Media-Strategie. Zudem erfahren Sie, wie KI-Tools wie ChatGPT, Gemini, Copilot, DALL-E oder Midjourney effizient in Ihre Arbeit integriert werden können. Praxisübungen unterstützen Sie beim direkten Umsetzen.

Voraussetzung: Erste praktische Erfahrungen mit Social Media

Für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

5420-02 West  Armin Gemmer

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **09. März – 13. März, 5x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 310

5420-04  Armin Gemmer

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **10. Aug. – 14. Aug., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 310

Effektives Social Media Management mit KI

KI-Power für eine optimale Strategie und kreative Inhalte

Eine starke Social-Media-Präsenz ist für Unternehmen und Selbstständige heute unerlässlich. KI-Tools sind innovative Helfer, um im digitalen Umfeld herauszustechen. Damit können Sie überzeugende Inhalte für Social Media erstellen oder eine komplette Content-Strategie entwickeln. Lernen Sie anhand praktischer Übungen, wie Sie KI effektiv nutzen können. Entdecken Sie ihre Möglichkeiten und erfahren Sie, wo die Grenzen liegen. Angesprochen sind alle, die bereits mit Social Media beruflich arbeiten oder ihr eigenes Business voranbringen möchten.

5421-02 Tom Noeding

Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **21. Feb., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 70

Finde deine Zielgruppe mit KI-Tools Workshop: Mit Personas strategisch arbeiten

Entwickeln Sie treffsichere Zielgruppen-Profile mithilfe von KI-Tools und bewährter Modelle wie den SINUS-Milieus. In diesem praxisnahen Workshop lernen Sie, wie Sie aussagekräftige Personas erstellen und diese effektiv in Ihrer Kommunikation einsetzen. In kleinen Gruppen und mit vielen praktischen Übungen erarbeiten Sie konkrete Profile für Ihr Business. Der Workshop richtet sich an Marketingverantwortliche, Selbstständige und alle, die ihre Zielgruppenansprache optimieren möchten.

5422-02 Tom Noeding

Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **07. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 70

Erfolgreich planen mit dem Social Media Redaktionskalender

Schluss mit chaotischer Content-Planung auf Social Media! In diesem praxisorientierten Kurs lernen Sie, wie Sie u.a. mithilfe von KI kreative Contentideen generieren und professionelle Redaktionspläne erstellen. Der Schwerpunkt liegt dabei auf der systematischen Planung und dem Scheduling z.B. über die Meta Business Suite. Der Kurs richtet sich an Anfänger:innen und Fortgeschrittene, die Social Media für ihr Unternehmen, ihren Verein oder als Selbstständige betreuen. In praktischen Übungen erarbeiten Sie Ihre eigene Content-Strategie und erstellen direkt umsetzbare Redaktionspläne für ihre Social Media-Kanäle. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

5423-02 Tom Noeding

Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **21. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 70

Recht

Künstliche Intelligenz und Recht

Die Berührungsfelder von KI-Technologie und Recht sind vielfältig. Was zeichnet KI aus und wie entstehen Werke (Texte, Bilder, Musik) mit dieser Technologie? Wie ist das Resultat rechtlich zu bewerten? Anhand diverser Praxisbeispiele erhalten Sie einen Überblick

NEU im
Programm

NEU im
Programm

NEU im
Programm

NEU im
Programm

NEU im
Programm

über den Einsatz von KI in Wirtschaft, Arbeitswelt, Kunst und Kultur. Rechtsfragen, Überlegungen zu Manipulation und der Erhalt kultureller Vielfalt rund um das Themenfeld ab. Teilnehmende sind eingeladen, eigene Fragestellungen einzubringen.

Inhalte:

- KI und kreative Prozesse, Anwendungsfelder
- Urheberrecht und KI-generierte Werke
- Datenschutz und KI, Persönlichkeitsrechte
- Haftung, geistiges Eigentum, Verwertbarkeiten, aktuelle Entwicklungen

5425-02 Rechtsanwalt M.A. Christian Korte
Di, 10.00 – 13.30 Uhr, **17. Feb., 1x**
Online; € 37

Rechtliche Grundlagen für Social Media

Modul 1: Urheberrecht

Ob Website oder Social-Media-Plattform – überall, wo Inhalte veröffentlicht werden, stellt sich die Frage nach ihrer rechtlichen Zulässigkeit. Der Kurs vermittelt einen Überblick über die rechtlichen Prämissen bei der Nutzung von Bildern, Grafiken, Fotos, fremden Texten, Musik und Videos. Themen wie Persönlichkeitsschutz, insbesondere das Recht am eigenen Bild, sowie die Anforderungen an wirksame Einwilligungserklärungen werden praxisnah behandelt. Die Teilnehmenden können eigene Fragen aus ihrem Arbeitsalltag einbringen.

Hinweis: Modul 1 und 2 sind unabhängig buchbar; gemeinsam bieten sie einen fundierten Gesamtüberblick.

Voraussetzung: Erfahrung mit Social-Media-Anwendungen

5426-02 Rechtsanwalt M.A. Christian Korte
Di, 10.00 – 13.30 Uhr, **03. März, 1x**
Online; € 37

Modul 2: Verantwortlichkeit und Haftung

Im Mittelpunkt dieses Kurses stehen Fragen der Verantwortlichkeit und Haftung. Ein Impressum ist nicht nur für Websites, sondern auch für Social-Media-Auftritte erforderlich. Doch wer haftet für welche Inhalte – eigene, die von Mitarbeitenden und von Dritten bereitgestellten Materialien? Auch das Setzen von Links oder das Teilen von Bildern kann rechtliche Risiken bergen. Der Kurs zeigt, inwiefern und wie Haftungsrisiken und Abmahnungen reduziert werden können. Datenschutzrechtliche Aspekte ergänzen das Thema. Die Teilnehmenden können eigene Fragen aus ihrem Arbeitsalltag einbringen. Hinweis: Modul 1 und 2 sind unabhängig buchbar; gemeinsam bieten sie einen fundierten Gesamtüberblick.

Voraussetzung: Erfahrung mit Social-Media-Anwendungen

5427-02 Rechtsanwalt M.A. Christian Korte
Mi, 10.00 – 13.30 Uhr, **04. März, 1x**
Online; € 37

KI-generierte Inhalte und deren Nutzung in Medien

Rechtliche Grauzone für Kreative & Kommunikationsverantwortliche

Ob Bild, Text oder Video – generative KI gehört für viele Kreative zum Alltag. Doch rechtlich ist vieles unklar: Weder in den USA noch in Europa gibt es klare Gesetze für KI-generierte Inhalte. Der EU-AI-Act gilt seit 24.08.2024 mit Übergangsfrist. Fest steht: Reine KI-Werke sind nicht urheberrechtlich geschützt, da nur natürliche Personen als Urheber gelten. Zudem können durch Trainingsdaten oder Nutzung von Tools Persönlichkeits- oder Markenrechte Dritter verletzt werden. Auch die AGBs vieler KI-Anbieter räumen sich teils weitreichende Rechte ein.

Der Vortrag beleuchtet Risiken beim Einsatz von KI-Tools und zeigt Wege, wie Kreative und ihre Kund:innen diese minimieren können.

5428-02 Sabine Pallaske
Do, 18.00 – 20.30 Uhr, **16. Apr., 1x**
Online; € 29

Bildrechte im Internet

Vortrag: Worauf muss ich achten?

Ob Urlaubsfotos, Sportfest- oder Betriebsfeierbilder – viele teilen Fotos und Videos auf Social Media. Doch bei den Bildrechten gibt es Einiges zu beachten. Im Vortrag werden anhand konkreter Beispiele die wichtigsten rechtlichen Aspekte erläutert.

Inhalte:

- Rechtekette: Was passiert mit Bildern, die gepostet, geliked und geteilt werden?
- Umgang mit eigenen Bildern: Urheber-, Persönlichkeits- und Eigentumsrechte, Panoramafreiheit
- Nutzung von Bildern Dritter auf der eigenen Website oder Social Media

Angesprochen sind alle, die mehr Sicherheit beim Veröffentlichen von Bildern und Videos im Internet gewinnen möchten – von Jugendlichen und medieninteressierten Eltern über Social Media-Nutzer:innen bis hin zu Berufsfotograf:innen.

5429-02 Sabine Pallaske
Do, 18.00 – 20.30 Uhr, **18. Juni, 1x**
Online; € 29

NEU im Programm

Content-Produktion: Text, Foto, Video, Audio

Social Media Content mit KI-Tools

Überblick im KI-Dschungel

Künstliche Intelligenz verändert die Social Media Landschaft radikal. Tag für Tag sprießen neue KI-Tools aus dem Boden, die bei der Bewältigung täglicher Aufgaben unterstützen sollen. Auch in der Content-Erstellung für Social Media sammeln sich immer neue Anwendungen, die eine enorme Zeiterparnis versprechen: sei es bei der Erstellung von Grafiken, Layouts oder in der Videobearbeitung. Wir werfen einen genauen Blick auf die besten Tools, die nicht nur viel versprechen, sondern auch eine echte Erleichterung im Arbeitsalltag und im Umgang mit Social Media Content bieten.

5430-02 Maurice Jelinski
Di, 18.00 – 19.30 Uhr, **10. Feb., 1x**
Online; € 18

Künstliche Intelligenz für Content Marketing und Storytelling

Von der Idee zum Redaktionsplan mit ChatGPT & Co.

Wie entstehen fesselnde Geschichten? Kann KI guten Content generieren? In diesem Workshop lernen Sie, wie Sie moderne KI-Tools wie ChatGPT, Gemini, Copilot und DALL-E gezielt einsetzen, um ansprechende Inhalte, Storyboards und Redaktionspläne für die Zielgruppe zu erstellen. Sie erfahren praxisnah, wie KI-gestützte Prozesse zu einem effektiven Redaktionsplan führen.

Inhalte:

- Einführung in das Thema Künstliche Intelligenz
- KI für Content Marketing und Storytelling
- Storytelling: Emotionale Geschichten für mehr Reichweite
- User generated Content: Inhalte der Zielgruppe
- Redaktionsplan: Von der Idee bis zum Posting

Für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

5431-02  Armin Gemmer
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **04. Mai – 08. Mai, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 310

Storytelling mit KI Unterstützung

Erlerne die Kunst des Storytellings und wie du Künstliche Intelligenz (KI) verantwortungsvoll in deine Kommunikation integrierst. In diesem Kurs tauchst du in bewährte Erzähltechniken wie die Heldenreise von Christopher Vogler oder das BrandScript von Donald Miller ein und erlebst, wie

NEU im Programm

NEU im Programm

KI deine Kreativität unterstützt. Neben praktischen Übungen reflektierst du auch gesellschaftspolitische Fragen: Welche Chancen und Risiken bringt KI für unsere Kommunikation? Wo endet Inspiration – und wo beginnt Manipulation? Ideal für Selbstständige und Kreative, die Geschichten nicht nur wirkungsvoll, sondern auch bewusst und verantwortungsvoll erzählen wollen.

5432-02  Larissa Hellmund
Mo + Di + Mi, 10.00 – 17.30 Uhr,
09. Feb. – 11. Feb., 3x
Online; € 190

5432-04  Larissa Hellmund
Mo + Di + Mi, 10.00 – 17.30 Uhr,
01. Juni – 03. Juni, 3x
Online; € 190

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

ChatGPT, Copilot und Gemini sind revolutionäre KI-Tools, die in kürzester Zeit hochwertige Texte generieren. In diesem Bildungsurlaub lernen Sie, wie Sie mit Chatbots professionell Texte erstellen, vervollständigen, extrapolieren oder zusammenfassen. Worauf muss man achten, wo lauern Fehlerquellen? Wir produzieren Webcontent, schreiben Social Media Texte für Facebook, Instagram, X (ehemals Twitter), LinkedIn und TikTok.

Außerdem verfassen wir Artikel, Slogans, Blog- und Werbetexte, üben uns an langen Inhalten für Bücher und erstellen Konzepte, Drehbücher und Redaktionspläne.

Für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

5433-02  Armin Gemmer
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **02. März – 06. März, 5x**
Online; € 310

5433-04  Armin Gemmer
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **20. Apr. – 24. Apr., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 310

5433-06 West  Armin Gemmer
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **08. Juni – 12. Juni, 5x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 310

Content-Produktion für Social Media Professionelle Fotos und Videos mit dem Smartphone

Lerne – trotz geringem Budget – hochwertigen Content für Instagram, YouTube & Co. selbst zu erstellen oder größere Produktionen gut informiert zu beauftragen. Der Kurs vermittelt Grundlagen der

Foto- und Videoproduktion inklusive der strategischen Planung von Inhalten. Du erfährst, wie du dein Smartphone als professionelle Kamera nutzt: Bildgestaltung, Fotobearbeitung, Videoproduktion und Schnitt. KI-Tools helfen dir, Instagram Reels oder YouTube-Videos zu optimieren. Rechtliche Aspekte, Tipps zu Apps und Zubehör runden den Kurs ab.

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Umgang mit PC, Internet und Smartphone

Bitte mitbringen: Smartphone (max. 4 Jahre alt), 1 GB freier Speicherplatz, Ladekabel, Smartphone-Kopfhörer

5435-02  Thomas Niederhaus
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **16. März – 20. März, 5x**
Online; € 310

5435-04  Thomas Niederhaus
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **24. Aug. – 28. Aug., 5x**
Online; € 310

Content automatisiert mit KI-Tools erstellen

Im Workshop zur Content-Erstellung mit Künstlicher Intelligenz (KI) lernen Sie die verschiedenen KI-Tools für die Erstellung qualitativ hochwertiger Inhalte kennen und wie Sie diese erfolgreich einsetzen. Wir zeigen Ihnen, wie Sie Ihre Inhalte für KI-Tools vorbereiten, KI-Technologien für Texte, Grafiken und Videos einsetzen und KI-generierte Inhalte optimieren. In praktischen Übungen wenden Sie das Gelernte an und erhalten Feedback von anderen Teilnehmenden und der Kursleitung. Verbessern Sie Ihre Marketing-Strategie durch KI-basierte Content-Erstellung!

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Umgang mit PC, Internet und Ihrem Smartphone.

Bitte mitbringen: Smartphone nicht älter als 4 Jahre und 1 GB freier Speicherplatz, Ladekabel, Smartphone-Kopfhörer

5436-02 Thomas Niederhaus
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **13. Juni + 14. Juni, 2x**
Online; € 140

Design mit Canva

Einfach Social Media Posts erstellen

Soziale Medien sind wahnsinnig schnelllebig. Getreu dem Motto „Content is King“ brauchst du kontinuierlich neue Inhalte, um gesehen zu werden und überzeugen zu können. Mit Canva kannst du schnell ansprechende Inhalte erstellen – auch wenn du keine Design-Expertin bist. In diesem Kurs lernst du, Canva in der Desktop-Version zu verwenden. Außerdem werfen wir einen Blick in die

kostenpflichtige Pro-Version, die noch eine Reihe an KI-Tools und Vorlagen bietet.

Voraussetzung: Erfahrung mit Online-Tools/Social Media, kostenfreier Canva-Account

5437-02 Maurice Jelinski
Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **03. März + 05. März, 2x**
Online; € 70

5437-04 N.N.
Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **23. Juni + 25. Juni, 2x**
Online; € 70

Adobe Express – Schnell und einfach Posts erstellen

Der renommierte Anbieter von Kreativsoftware Adobe bietet mittlerweile nicht nur etablierte Programme wie Photoshop oder Illustrator, sondern auch eine kostenfreie Version des Design-Tools Adobe Express an. Mit integrierten KI-Funktionen, tausenden Vorlagen und einer freundlichen Benutzeroberfläche gelingen mit dem Tool in kurzer Zeit überzeugende Social-Media-Posts, Flyer und einfache Animationen. Darüber hinaus blicken wir auch in die Vorzüge der Premium-Version.

Im Kurs werden wir praktisch mit Adobe Express an euren Projekten arbeiten.

Voraussetzung: Erfahrung mit Online-Tools/Social-Media, kostenfreies Adobe-Konto

5438-02 Maurice Jelinski
Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **21. Apr. + 23. Apr., 2x**
Online; € 70

Podcasts erstellen – Wie geht das?

Einführung, erste Schritte, KI-Tools

Niemand muss vor die Kamera und doch ist eine enge Bindung zu den Hörer:innen möglich. Alles was du brauchst, ist dein Smartphone, ein Mikrofon, ein wenig Know-how und schon kann die eigene Podcast-Reihe starten.

Inhalte:

- Podcast-Formate und Aufbau einer Episode
- Sprachaufnahmen, die gut klingen: technisches Equipment und mehr
- Von der Aufnahme zum Podcast: Software, Audioschnitt, Sound-Design und Optimierung
- Veröffentlichung: Streaming-Plattformen, Hosting und Vermarktungstipps
- KI-Tools: von der Unterstützung bis zur Vollautomatisierung

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Umgang mit PC, Internet und Smartphone

NEU im
Programm

NEU im
Programm

NEU im
Programm

Bitte mitbringen: Smartphone (max. 4 Jahre alt), 1 GB freier Speicherplatz, Ladekabel, Smartphone-Kopfhörer

5439-02 Thomas Niederhaus
Di + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **19. Mai + 20. Mai, 2x**
Online; € 70

Online-Marketing, Bloggen, Webdesign

Online-Marketing

Sie möchten erfolgreich im Internet werben? Lernen Sie die Vielfalt des Online-Marketings kennen:

Ob für Unternehmen, Vereine oder zur Darstellung eigener Projekte – eine eigene Website ist beruflich sowie für viele auch im Privaten ein absolutes Muss. Blogs bauen eine persönliche Beziehung auf und sind weit mehr als ein Onlinetagebuch. Über das E-Mail-Marketing verbessern Sie die Kundenbindung, mit Suchmaschinenoptimierung erhöhen Sie Ihre Sichtbarkeit. In unseren Kursen bieten wir Profiwissen aus der Praxis und die Möglichkeit unter Anleitung am eigenen Webprojekt zu arbeiten.

Suchmaschinenoptimierung (SEO) Tipps für die Sichtbarkeit in Suchmaschinen

Sie erhalten eine Einführung in die suchmaschinenfreundliche Optimierung von Internetseiten. SEO-Kenntnisse sind heute bereits in der Planungsphase einer Internetseite wichtig. Wesentliche Entscheidungen, angefangen mit dem Domainnamen bis zu Design und Programmierung fließen in die Optimierung mit ein. Auch bereits bestehende Seiten können mit ein paar Maßnahmen verbessert werden. Welche Regeln sind in der Programmierung der Seite zu beachten? Wie macht man die Seite bekannt? Was bedeutet der Konflikt zwischen einer schönen und einer suchmaschinenfreundlichen Internetseite?

Für alle Interessierten, aber auch für Fortgeschrittene im Bereich Webredaktion, -design und -programmierung geeignet.

Voraussetzung: Erfahrung im Erstellen von Webseiten

5453-02 Carolyn Krüger
Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **11. Aug. + 13. Aug., 2x**
VHS Sonnemannstraße / parallel Online; € 70

Webdesign

Gutes Webdesign für Nicht-Grafiker:innen

Mit Layout, Design und Barrierefreiheit online überzeugen

Design-Grundlagen für alle, die ihre Website neu planen oder optimieren möchten. Der Kurs eignet sich als Ergänzung zu WordPress-Kursen oder als Crash-Kurs für die Konzeption einer neuen Website. Um mit Ihrem Webauftritt zu überzeugen, spielen viele Aspekte eine Rolle, wie z.B. die „Zielgruppe“, die Stil und Interaktion bestimmt. Weitere Inhalte sind:

- Verwendung von WordPress-Themes
- Farben, Formen und Typografie
- Bilder und deren legale Beschaffung
- Seitenaufteilung und Komposition
- Usability/Barrierefreiheit

Voraussetzung: Erfahrung mit WordPress ist hilfreich, aber nicht zwingend. Ein zweiter Bildschirm ist für die Online-Teilnahme von Vorteil.

5457-02 Carolyn Krüger
Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr,
23. März + 25. März, 2x
VHS Sonnemannstraße / parallel Online; € 70

Hinweis: Sie möchten in Ergänzung zu diesem Kurs Ihren Webauftritt mit WordPress anlegen bzw. ihn anpassen und optimieren? Dann sind vielleicht unsere WordPress-Kurse für Anfänger:innen und Fortgeschrittene für Sie interessant, Kurs-Nr.: 5460, 5461, 5462, 5463, 5464

WordPress

Blogs und Websites mit WordPress Vortrag zu den technischen Voraussetzungen und Möglichkeiten

Sie möchten einen Blog oder eine Website starten, wissen aber nicht, welcher technische und finanzielle Aufwand auf Sie zukommt? Dieser Vortrag bietet eine erste Orientierung und beantwortet folgende Fragen:

- Was ist WordPress und inwiefern unterscheidet es sich von Webbaukästen und „handgeschriebenen“ Webseiten?
- Welche technischen Voraussetzungen benötige ich, um WordPress einsetzen zu können?
- Was bedeuten WordPress.org und WordPress.com?
- Wie bekomme ich eine eigene Internetadresse?
- Wie finde ich einen passenden Webhoster?

5460-02 Carolyn Krüger
Di, 18.00 – 19.30 Uhr, **03. Feb., 1x**
Online; € 18

Erste Webseiten mit WordPress

Step by Step ins Web

Lernen Sie Ihre erste eigene Website zu erstellen. Mit WordPress können Sie ohne Programmierkenntnisse einfach eine Website erstellen, gestalten und verwalten. Unter Anleitung bauen Sie schrittweise eine Basis-Website auf.

Inhalte:

- Grundkenntnisse zum Webseiten-Aufbau, Webhoster, Internetdomain, WordPress-Installation und Konfiguration
- Vorlagen (Themes) und Erweiterungen (Plug-ins)
- Erstellen von Seiten und Beiträgen – mit und ohne KI
- Block-Editor für Inhalte, Texte, Bilder, Videos, Seitengliederung über Menü und Kategorien
- Rechtliche Aspekte

Hinweis: Kostenfreie WordPress-Schulungsumgebung steht zur Verfügung.

Voraussetzung: Sichere Computer- und Internetkenntnisse, keine Programmierkenntnisse erforderlich.

5461-02 Carolyn Krüger
Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **20. Apr. – 06. Mai, 6x**
VHS Sonnemannstraße / parallel Online; € 195

WordPress I

Grundlagen der Websiteerstellung

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

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

NEU im Programm

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

5462-02 Barbara Funke
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **09. Mai + 10. Mai, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 140

5462-04 Nord Barbara Funke
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **18. Juli + 19. Juli, 2x**
Nordwestzentrum; € 140

Webseiten mit WordPress erstellen

Entdecken Sie die Welt von WordPress! Von der Installation bis zur Gestaltung lernen Sie alles Notwendige: Inhalte, Menüs und Beiträge strukturieren, Themes und Plug-ins nutzen, Backup und Umzug der Website umsetzen, die Verwendung von KI in WordPress, Datensicherheit, Optimierung, rechtliche Aspekte und Barrierefreiheit werden behandelt. Im Laufe des Kurses entwickeln Sie Ihre eigene Basis-Website. Sie bauen ein systematisches Hintergrundwissen auf. Zusätzlich haben Sie die Möglichkeit, Fragen zu bereits bestehenden WordPress-Seiten zu klären.

Hinweis: Kostenfreie WordPress-Schulungsumgebung steht zur Verfügung.
Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse. Ein zweiter Bildschirm ist für die Online-Teilnahme von Vorteil.

5463-02 BU Carolyn Krüger
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **09. März – 13. März, 5x**
VHS Sonnemannstraße / parallel Online; € 310

5463-04 BU Carolyn Krüger
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **15. Juni – 19. Juni, 5x**
VHS Sonnemannstraße / parallel Online; € 310

WordPress II – Aufbaukurs für Fortgeschrittene

Neu in WordPress: Design- und KI-Tools

Sie haben oder betreuen eine WordPress-Website? Sie möchten Ihre Kenntnisse vertiefen und WordPress-Probleme eigenständig lösen können? In diesem Kurs behandeln wir zentrale Aspekte und aktuelle Entwicklungen von WordPress. Zusätzlich können Sie spezifische Fragen zu Ihrer eigenen oder von Ihnen betreuten Website klären.

- Designanpassungen mit dem Website-Editor und CSS
- Aktuelle KI-Tools für WordPress
- Wartung: Admin-Oberfläche, Updates, Backup und Sicherheit
- Theme- und Plug-in-Empfehlungen

Hinweis: Kostenfreie WordPress-Schulungsumgebung steht zur Verfügung.
Voraussetzung: HTML-Grundkenntnisse und eine eigene WordPress-Seite

5464-02 Carolyn Krüger
Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **01. Juni – 10. Juni, 4x**
VHS Sonnemannstraße / parallel Online; € 140

Mit KI WordPress-Websites schnell und einfach erstellen

Sie erstellen mithilfe von Künstlicher Intelligenz (KI) und unter Anleitung des Dozenten eine vollständige WordPress-Website – ganz ohne Programmierkenntnisse. Das Angebot richtet sich ausschließlich an Personen mit konkretem Projektbedarf.

- Einführung in WordPress und Pagebuilder-Tools
- Erstellung und Anpassung von Seiten, Header und Footer, Bilder hochladen und optimieren
- Grundlagen der SEO-Optimierung und Pagespeed
- Sicherheitsmaßnahmen gegen Malware und Hacking, Integration von DSGVO-konformen Cookie-Tools
- Weitere nützliche Features

Hinweis: Kostenfreie WordPress-Schulungsumgebung steht zur Verfügung.

Voraussetzung: Gute Computer-Grundkenntnisse; ein zweiter Bildschirm ist hilfreich.

5468-02 Fabian Reyer
Mo, 17.00 – 20.15 Uhr, Di – Do, 18.00 – 19.30 Uhr,
16. Feb. – 26. Feb., 8x
Online; € 160

WordPress: Websites erstellen und KI nutzen

Von der Idee zur Website – kreative Tools und Methoden mit WordPress und ChatGPT

Für kreative Köpfe und digitale Macher:innen! In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt, wie Sie mit WordPress professionelle Websites erstellen. Wir legen den Fokus auf praxisnahe Anleitungen, um Ihre eigenen Projekte von Grund auf zu gestalten. Ergänzend zeigen wir Ihnen, wie Künstliche Intelligenz, am Beispiel von ChatGPT, Ihre kreativen Prozesse unterstützen kann, um noch effizienter und zielgerichteter zu arbeiten. Dabei kommen rechtliche und gesellschaftspolitische Themen der Digitalisierung nicht zu kurz.

Hinweis: Kostenfreie WordPress-Schulungsumgebung steht zur Verfügung.

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse. Ein zweiter Bildschirm ist für die Online-Teilnahme von Vorteil.

5469-02 BU Uwe Schmid
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **18. Mai – 22. Mai, 5x**
Online; € 310

HTML, CSS und WordPress

Webseiten: Von Code bis KI (Künstliche Intelligenz)

Webauftritt planen, erstellen und gestalten mit HTML, CSS und WordPress

Steigen Sie in die Welt der Webgestaltung ein und lernen Sie die wichtigsten Techniken kennen. In diesem praxisorientierten Kurs planen Sie Ihr Webseiten-Projekt, erstellen mit HTML und CSS eine grundlegende Webseite und lernen ausgewählte KI-Tools für die Erstellung von Inhalten kennen. Danach nutzen Sie WordPress für Ihre Website. Sie lernen das Layout (WordPress-Themes) mit HTML und CSS anzupassen und die Funktionalität mit Plug-ins zu erweitern. Weitere Themen sind: Datensicherung, Webhosting, rechtliche Aspekte, Barrierefreiheit, Marketing Ihrer Website, Möglichkeiten und Grenzen von KI.

Voraussetzung: Grundkenntnisse in PC und Internet

5470-02 Nord BU Barbara Funke
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **23. März – 27. März, 5x**
Nordwestzentrum; € 310

5470-04 BU Barbara Funke
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **17. Aug. – 21. Aug., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 310

WordPress und Yoga

WordPress trifft Yoga: Website erstellen – In Balance bleiben Stressbewältigung in Zeiten der Digitalisierung

Lernen Sie praxisnah, Ihre eigene Website mit WordPress zu gestalten – von Grundlagen bis zu kreativen Features. Ergänzend dazu erhalten Sie fundierte Impulse, wie Yoga zu Ihrem persönlichen Stressmanagement in einem digitalen Alltag beitragen kann. Die praktischen Yoga-Einheiten am Nachmittag schaffen Ausgleich zur sitzenden Bildschirmarbeit, stärken Ihre Konzentration und entspannen Körper und Geist. Perfekt für alle, die

digitales Know-how mit bewusster Auszeit verbinden und ganzheitlich wachsen möchten.

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Umgang mit PC und Internet, leichte körperliche Fitness

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, etwas zum Überziehen

5480-02 West  Barbara Funke;

Sabine Berger

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **13. Apr. – 17. Apr., 5x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 310

5480-04  Barbara Funke; Sabine Berger

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **27. Juli – 31. Juli, 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 310

Typo3 und JavaScript

Typo3

Eine Einführung für Redakteur:innen

Typo3 ist ein führendes Content-Management-System für Websites. Typo3-Redakteur:innen und Redakteure sind User:innen, die bei einem vorgegebenen Typo3-System, Webauftritte im Internet oder Intranet erstellen und pflegen.

Inhalte:

- Browsereinstellungen
- Backend und Frontend
- Benutzeroberfläche von Typo3
- Seitenverwaltung und Inhaltsverwaltung
- RTE-Editor

Hinweis: Die Schulung wird in einer Typo3-Umgebung – voraussichtlich Version 10 – umgesetzt.

Voraussetzung: Sichere Computer- und Internetkenntnisse

5490-21 Joachim Seiter

Mo, 09.00 – 16.00 Uhr, **11. Mai, 1x**

Online; € 70

JavaScript

Einführung in die dynamische Webprogrammierung

JavaScript ist eine offene, plattformunabhängige Programmiersprache für das Internet, die HTML ergänzt und erweitert. JavaScript wird im Browser ausgeführt und ist damit eine clientseitige Programmiersprache (im Gegensatz zu PHP, ASP.NET und JSP, die auf dem Server ausgeführt werden).

Inhalte:

- Grundlegende Sprachkonzepte
- JavaScript Objekte
- Event-Handler und einiges mehr

Voraussetzung: Sichere Computer- und Internetkenntnisse; HTML-Kenntnisse sind von Vorteil, aber nicht zwingend.

5493-02 Joachim Seiter

Sa + So, 09.00 – 16.00 Uhr, **06. Juni + 07. Juni, 2x**

Online; € 140

Programmieren, Robotik, KI

Programmieren

Programmiersprachen

Einführung und Überblick

Programmierenkenntnisse sind heute in vielen Berufen gefragt und ermöglichen auch eigene Projekte zu entwickeln.

Dieser Kurs vermittelt einen Einstieg und räumt dabei Stolpersteine aus dem Weg. Anhand praktischer Beispiele lernen Sie die Entwicklungsumgebungen und Sprachstrukturen kennen und anwenden. Darüber hinaus erhalten Sie einen Überblick zu den wichtigsten Programmiersprachen und deren Anwendungsgebieten.

Voraussetzung: Windows-Kenntnisse

5501-02  Joachim Seiter

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **29. Juni – 03. Juli, 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 310

Programmieren mit C

Einführung

C ist eine weit verbreitete, höhere Programmiersprache, die auf fast jeder Plattform läuft. C bildet die Grundlage für C++, Visual C++ und Java-Programmierung. Neben strukturierter Anwendungsprogrammierung eignet sich C aufgrund der Möglichkeit einer performanten, maschinennahen Programmierung auch für die systemnahe Programmierung. Ein häufiges Anwendungsgebiet von C ist die hardwarenahe Programmierung von Steuerungs- und Mikroprozessor-Systemen. Das Interesse an C ist in den letzten Jahren stetig gestiegen.

Inhalte:

- Grundlegende Sprachstrukturen
- Datentypen
- Operatoren
- Pointer
- Kontrollstrukturen und mehr

Voraussetzung: Windows-Kenntnisse

5504-02 Joachim Seiter

Sa + So, 09.00 – 16.00 Uhr, **30. Mai + 31. Mai, 2x**

VHS Sonnemannstraße; € 140

Programmieren in Java

Einführung

Java ist eine moderne, objektorientierte Programmiersprache. Als herausragende Eigenschaften der Sprache werden genannt: Portabilität, Sicherheit, Robustheit und Multithreading. Der Siegeszug von Java liegt im besonderen Design der Sprache begründet, welches ermöglicht, ein einmal geschriebenes Programm sofort auf andere Plattformen zu übertragen.

Inhalte u.a.:

- Grundlegende Sprachkonzepte
- Kontrollstrukturen
- Objektorientierte Programmierung

Voraussetzung: Windows-Kenntnisse

5506-02  Joachim Seiter

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

VHS Sonnemannstraße; € 310

5506-04  Joachim Seiter

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

VHS Sonnemannstraße; € 310

5506-06 Alexander Harth

Di, 18.00 – 21.15 Uhr, **11. Aug. – 29. Sep., 8x**

VHS Sonnemannstraße / parallel Online; € 260

Windows PowerShell

Einführung

Die Windows PowerShell ist ein Systemverwaltungstool und wird für administrative Aufgaben eingesetzt. Dieser Kurs vermittelt grundlegende Kenntnisse zur Systemverwaltung in PowerShell. Wie viele andere Shells ist die Windows PowerShell einerseits ein Kommandointerpreter, andererseits ein Skriptinterpreter. Über eine eigene Skriptsprache, die PowerShell Scripting Language (PSL), können komplexe Anforderungen programmiert und automatisiert werden.

Die PowerShell setzt auf .NET Klassen und Objekten auf und ist voll objektorientiert.

Inhalte:

- CommandLets, Parameter, Objekte (Properties und Methoden), Pipes, Formatieren und Ausgeben
- Objekte auswählen, aufzählen, filtern und sortieren
- Einführung in die PSL

Voraussetzung: Windows-Kenntnisse

5509-02 Joachim Seiter

Sa + So, 09.00 – 16.00 Uhr, **04. Juli + 05. Juli, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 140

Python-Programmierung**Einführung**

Python ist eine leistungsfähige und einfach strukturierte Programmiersprache, die für zahlreiche Aufgaben von der Automatisierung von Installationsabläufen bis hin zur Bearbeitung von Datenbanken genutzt wird. Sie ist für alle wichtigen Betriebssysteme (bis hin zum Smartphone und Raspberry Pi) verfügbar.

Dieser Kurs vermittelt die Grundelemente der Sprache und zeigt exemplarische Einsatzmöglichkeiten auf.

Der Kurs wird als Bildungsurlaub, Wochenend-, Hybrid- und Abendkurs angeboten. Im Bildungsurlaub werden zusätzliche gesellschaftspolitische Inhalte vermittelt und den praktischen Übungen mehr Raum gegeben.

Voraussetzung: Windows-Kenntnisse

5512-02 Joachim Seiter

Sa + So, 09.00 – 16.00 Uhr, **16. Mai + 17. Mai, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 140

5512-04 Joachim Seiter

Sa + So, 09.00 – 16.00 Uhr, **29. Aug. + 30. Aug., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 140

5512-06 Alexander Harth

Di, 18.00 – 21.15 Uhr, **14. Apr. – 02. Juni, 8x**
VHS Sonnemannstraße / parallel Online; € 260

5512-22 BU Joachim Seiter

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **18. Mai – 22. Mai, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 310

5512-24 BU Joachim Seiter

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **06. Juli – 10. Juli, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 310

5512-26 BU Joachim Seiter

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **17. Aug. – 21. Aug., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 310

Workshop

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie aus einer Aufgabenstellung ein funktionierendes Programm mit Python entwickeln. Vorab erhalten Sie die Aufgabe, sodass Sie sich erste Gedanken machen können. Im Kurs besprechen wir die Aufgabe, klären die einzelnen Arbeitsschritte und entwickeln die Lösung sowohl selbstständig als auch gemeinsam. Am Ende verstehen Sie die Entstehung eines Programms und haben ein fertiges Programm erstellt, mit dem Sie weiter experimentieren können.

Voraussetzung: Python-Grundkenntnisse

Bitte mitbringen: Eigenen Laptop mit Python-Installation, WLAN ist vorhanden

5512-32 Alexander Harth

Di, 18.00 – 21.15 Uhr, **09. Juni + 16. Juni, 2x**
VHS Sonnemannstraße / parallel Online; € 70

Python intensiv I**Numerisches Python**

Python ist die beliebteste Programmiersprache (lt. PYPL-Index). Nach Installation einer Arbeitsumgebung und Wiederholung der nötigen Python-Grundlagen folgt ein Einstieg in fortgeschrittene Python-Themen und das Modul Numpy. Viele Beispiele lockern den Kurs auf. Als Abschlussprojekt realisieren wir ein Fraktal mit Numpy (z.B. Barnsley Farn). Dabei arbeiten wir mit Windows oder Linux.

Inhalte u.a.:

- Installation einer Arbeitsumgebung mit Conda und Visual Studio Code/VSCodium
- Wiederholung der Python-Grundlagen
- Namensräume und Module
- Listen, Dictionaries, Tupel
- Fehlerbehandlung
- Funktionen und Lambda-Operatoren
- Objektorientierte Programmierung
- Einführung in Numpy und die Matplotlib
- Abschlussprojekt mit Numpy

Voraussetzung: Grundkenntnisse in Python, Erfahrung mit Windows bzw. Linux

5513-02 BU Roland Michelmann

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **16. März – 20. März, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 310

Systematische Einführung in C++

Überall dort, wo Geschwindigkeit, Effizienz und präzise Kontrolle über Ressourcen entscheidend sind, ist C++ eine Kernsprache. System- und Spielprogrammierung, Echtzeitsimulation, KI-Backends und GPU-Computing (CUDA) sind nur einige Beispiele, aber auch für grafische Oberflächen wie z.B. Microsofts WinUI 3 ist C++ eine First Class Sprache. Wir erarbeiten uns von der Pike auf die Grundlagen von C++. Diverse Beispiele lockern den Stoff auf und helfen den Lernerfolg sicher zu stellen.

Inhalte:

- Installation von C++ unter Windows oder Linux
- Einrichtung einer Entwicklungsumgebung (Visual Studio Code bzw. VSCodium)
- Grundelemente
- Datentypen
- Kontrollstrukturen
- Zeiger und Referenzen
- Funktionen

NEU im Programm

- Erster Blick auf die Objektorientierung

Voraussetzung: Erfahrungen in Windows bzw. Linux

5514-02 BU Roland Michelmann

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **16. Feb. – 20. Feb., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 310

Python mal anders: Roboterprogrammierung**Hauchen wir dem Roboter „Leben“ ein**

Der NAO 6 ist ein rund 60 cm großer humanoider Roboter, der unter Linux läuft und sich unter anderem mit Python frei programmieren lässt. In diesem Kurs arbeiten wir mit der visuellen Programmierung Choregraphe und nutzen die Python-Boxen zur Steuerung des Roboters.

Im gesellschaftspolitischen Teil setzen wir uns mit dem Thema Robotik am Arbeitsplatz sowie den Chancen und Risiken auseinander.

Inhalte u.a.:

- Einführung in die Programmiersprache Python
- Erster Kontakt mit dem NAO
- Grundlegende Aspekte der Programmierung des NAO
- Erstellung einfacher Programme für den NAO
- Tests und Anpassungen der erstellten Programme in der Simulation und mit dem echten Roboter
- Individuelle Abschlussprojekte

Voraussetzung: Grundkenntnisse in Windows bzw. Linux

5515-02 BU Roland Michelmann

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **20. Apr. – 24. Apr., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 310

Künstliche Intelligenz**Künstliche Intelligenz Frankfurt Rhein-Main 2030****Studienpräsentation zur Entwicklung von KI im Alltag mit anschließender Diskussion**

Künstliche Intelligenz verändert die Art und Weise, wie wir leben, arbeiten und miteinander interagieren, grundlegend. Bleiben nur die Fragen: Wie und wie schnell? Macht KI unseren Alltag einfacher oder komplizierter?

AI Frankfurt Rhein-Main e.V. hat mit Expert:innen, aus Gesellschaft, Wissenschaft und Wirtschaft, zwei Szenarien für die Region erarbeitet:

- Best-Case-Szenario: Wie sieht eine positive, inklusive und innovationsgetriebene Zukunft mit KI im Jahr 2030 aus?

- Worst-Case-Szenario: Welche negativen Entwicklungen könnten eintreten, wenn Herausforderungen nicht aktiv adressiert werden?

Um Anmeldung wird gebeten. Die Veranstaltung findet in Kooperation mit AI Frankfurt Rhein-Main e.V. statt.

5516-02 N.N.

Di, 18.30 – 20.30 Uhr, **02. Juni, 1x**

Stadthaus Frankfurt; Entgeltfrei

Künstliche Intelligenz und maschinelles Lernen

Eine systematische Einführung

Künstliche Intelligenzen (KIs) sind allgegenwärtig und haben unseren Alltag bereits erobert. Man denke nur an GPT, Claude oder DALL-E. Aber wie funktionieren KIs wirklich, was können sie und was können sie (noch) nicht? Was ist Maschinelles Lernen und Deep Learning? Eine systematische Einführung in die Begriffe Maschinelles Lernen, Deep Learning und KI. Wir lernen wie Maschinen lernen und erkunden verschiedene KIs. GPT, Sora, Claude, Mistral, DeepL und Co: Ein tiefer Blick in ihre Funktionsweisen – ohne Programmierung.

Inhalte u.a.:

- Definition von KI
- Mathematische Grundlagen
- Maschinelles Lernen
- Deep Learning
- Wie funktioniert Verständnis und logisches Denken bei KIs
- Funktionsweise von GPT, Sora, DeepL und Co

Voraussetzung: Keine

5517-02  Roland Michelmann

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

VHS Sonnemannstraße; € 310

Künstliche Intelligenz intensiv mit Python I

Vom Perceptron zum CNN

Aktuelle KIs basieren auf (tiefen) künstlichen neuronalen Netzen. Wir programmieren ein Perceptron in Python, erweitern es zu einem Mehrschichtnetz, und lernen dabei die Grundlagen des maschinellen Lernens sowie der KI. Anschließend erstellen wir mit SciKit-Learn, Tensorflow und Keras eigene neuronale Netze, z.B. ein CNN.

Inhalte u.a.:

- Installation einer Arbeitsumgebung mit Conda, Visual Studio Code/VSCodium
- Python- und Mathematikgrundlagen
- Begriffe KI und Lernarten
- Einführung: Numpy und Matplotlib

- Metriken
- Programmierung, Training und Test eines Perceptrons
- Neuronale Netze mit PyTorch, Tensorflow/Keras
- Training, Erprobung und Erkunden der Netze
- Ausblick: LLMs und generative KIs

Voraussetzung: fundierte Python-Grundkenntnisse, Erfahrung mit Windows

5519-02  Roland Michelmann

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **13. Apr. – 17. Apr., 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 310

5519-04  Roland Michelmann

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **08. Juni – 12. Juni, 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 310

Künstliche Intelligenz intensiv mit Python II

Modelle verstehen und verwenden

Das eigene Modell ist erstellt, trainiert, getestet und gespeichert. Aber wie geht es nun weiter? Wir erkunden in einem Workshop, wie man eigene und fremde Machine-Learning-Modelle einsetzen und in eine Anwendung integrieren kann.

Inhalte u.a.:

- Softwareinstallation: Conda, VSCodium/Visual Studio Code, JupyterLab
- Überblick der Python-Themen
- Herausforderungen: Multiprocessing, Multithreading (GIL), CUDA
- Verwendung eigener und fremder Modelle: Speicherung, Einbindung, Datenaufbereitung
- Freie Modelle und Daten: Hugging Face und Kaggle
- Integration in Anwendungen z.B. Client-Server-Architektur

Voraussetzung: Python-Grundkenntnisse inkl. Matplotlib, Numpy und Keras, mathematische Grundkenntnisse (Lineare Algebra und Analysis), Erfahrung mit Windows oder Linux

5520-02  Roland Michelmann

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **15. Juni – 19. Juni, 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 310

Vortrag: Was Sie über ChatGPT wissen sollten

ChatGPT ist ein auf Künstlicher Intelligenz basierender Textgenerator. Die Software ermöglicht die Kommunikation in natürlicher Sprache und kann vielfältige Aufgaben wie Texte entwerfen, Zusammenfassungen und Übersetzungen erstellen sowie Programmieren. Der Vortrag gibt einen Überblick über die Funktion, Möglichkeiten, Grenzen und Risiken von ChatGPT, zeigt konkrete Beispiele und

erklärt, wann und wie man es sinnvoll einsetzt. Themen wie Funktionsweise, Einsatzmöglichkeiten, rechtliche und ethische Fragen werden behandelt.

Inhalte:

- Was ist ChatGPT?
- Nach welchen Prinzipien arbeitet das System?
- Kann ChatGPT rechnen und programmieren?
- Wie sieht der Vergleich mit Google Search aus?
- Wer ist Eigentümer der Informationen?
- Was sollte man mit ChatGPT nicht tun?

5521-02 Walter R. Kaiser

Di, 18.30 – 20.00 Uhr, **05. Mai, 1x**

Online; € 18

Vortrag: ChatGPT beruflich und privat anwenden

Mit richtigen Prompts (Eingaben) zu besseren Ergebnissen

Richtig fragen führt zum Erfolg, gilt nicht nur in der Kommunikation, sondern auch bei ChatGPT. Diese KI-Software liefert überzeugende Texte, erfordert aber kluge Fragen und strukturierte Vorgaben. Sie ist vielseitig einsetzbar, privat und beruflich. Der Vortrag zeigt, wie man Nutzer:in wird, erklärt die hinter ChatGPT stehende Methode, gibt konkrete Beispiele für Anwendungen und deren Stärken und Schwächen. Nach dem Vortrag wissen Sie, wie Sie ChatGPT sinnvoll nutzen und mit Modifikatoren bessere „Prompts“ (Eingaben) formulieren können. Sie erhalten eine Einführung in das Prompt-Engineering, eine zukünftige Schlüsselqualifikation im Umgang mit KI-Systemen.

5522-02 Walter R. Kaiser

Mi, 18.30 – 20.00 Uhr, **20. Mai, 1x**

Online; € 18

KI-Kursreihe für Beruf und Alltag

Diese Kursreihe bietet spannende Einblicke in die Welt der Künstlichen Intelligenz für Beruf und Alltag. Von der Textverarbeitung über Übersetzungen bis hin zur automatisierten Erstellung von Präsentationen und Bildern. In den Online-Veranstaltungen werden verschiedene KI-Tools vorgestellt und praktisch vorgeführt. Erleben Sie, wie diese Technologien Ihren Alltag erleichtern und neue Möglichkeiten für Ihre persönliche und berufliche Entwicklung schaffen. Es werden praktische Anwendungsbeispiele gezeigt und Sie haben die Möglichkeit Fragen zu stellen. Es sind keine KI-Kenntnisse erforderlich.

Einsatzmöglichkeiten von KI-Tools in Alltag und Beruf

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der Künstlichen Intelligenz und verschaffen Sie sich den nöti-

gen Durchblick im KI-Dschungel. Dieser Kursabend gibt Ihnen einen Überblick über die vielfältigen Einsatzmöglichkeiten von KI-Tools und zeigt, wie Sie diese nach Anwendungszweck kategorisieren und passende Lösungen finden können. Wir beleuchten aktuelle Trends und Technologien und diskutieren, wie KI das Privatleben und die Arbeitswelt in den kommenden Jahren prägen wird. Nutzen Sie die Chance, das Potenzial von KI für Ihre berufliche Entwicklung zu erkennen.

5523-02 Biljana Varzic
Sa, 14.00 – 16.30 Uhr, **07. März, 1x**
Online; € 27

KI-Tools zur automatischen Präsentationserstellung

Gestalten Sie Ihre Präsentationen effizienter und sparen Sie wertvolle Zeit durch den Einsatz von KI-Tools. In diesem Kurs lernen Sie, den Prozess der Präsentationserstellung zu automatisieren. Mit Hilfe moderner Tools können Sie auf Knopfdruck professionelle Präsentationen erstellen und strukturieren. Wir stellen Ihnen Lösungen vor, die Ihnen dabei helfen, überzeugende Inhalte zu erstellen, ohne stundenlanges Feintuning. Finden Sie heraus, wie Sie ansprechende Präsentationen effizient erstellen und Ihre Zeit sinnvoll nutzen können.

5523-04 Biljana Varzic
Sa, 14.00 – 16.30 Uhr, **04. Apr., 1x**
Online; € 27

KI-Suchmaschinen für Recherche nutzen

Machen Sie Ihre Online-Recherche mit KI-basierter Technologie effizienter. Dieser Kursabend zeigt, wie moderne Suchtechnologien die Art und Weise, wie Informationen gefunden werden, grundlegend verändern. KI liefert kontextbezogene und personalisierte Suchergebnisse, die relevante Daten schneller und präziser aufbereiten. Entdecken Sie Werkzeuge, die Ihre Recherche vereinfachen und zielgerichteter gestalten. Erfahren Sie, wie die Integration von KI Ihre Arbeitsweise verändern kann und welche Vorteile diese Innovationen sowohl im beruflichen als auch im privaten Umfeld mit sich bringen.

5523-06 Biljana Varzic
Sa, 14.00 – 16.30 Uhr, **02. Mai, 1x**
Online; € 27

Texten und Übersetzen mit KI-Tools

Optimieren Sie Ihre Textverarbeitung mit den neuesten KI-Tools. Dieser Kursabend widmet sich den vielfältigen Einsatzmöglichkeiten von KI in der Textverarbeitung und Übersetzung. Intelligente Tools unterstützen Sie bei der Erstellung, Überarbeitung und Übersetzung von Texten. So sparen Sie Zeit

und verbessern gleichzeitig die Qualität Ihrer Arbeit. Anhand praktischer Beispiele erfahren Sie, wie Sie die besten Tools auswählen und gezielt einsetzen, um die Textverarbeitung in Beruf und Alltag zu optimieren.

5523-08 Biljana Varzic
Sa, 14.00 – 16.30 Uhr, **30. Mai, 1x**
Online; € 27

Erfolgreich Prompten mit KI-Tools: Tipps & Tricks

Entdecken Sie die Kunst des Promptings und nutzen Sie KI-Tools optimal. Sie lernen durch effektives Prompten die gewünschten Ergebnisse zu erzielen und erhalten wertvolle Tipps und Tricks, um Ihre Kommunikation mit KI-gestützten Systemen zu optimieren. Verstehen Sie die Bedeutung präziser Anweisungen und lernen Sie Strategien kennen, um kreative und nützliche Antworten zu erhalten. Anhand praktischer Demonstrationen erfahren Sie, wie Sie Ihre Prompts formulieren, um Ihre beruflichen und persönlichen Projekte erfolgreich umzusetzen.

5523-10 Biljana Varzic
So, 13.00 – 15.30 Uhr, **21. Juni, 1x**
Online; € 27

Grafiken mit KI erstellen und gestalten

Unabhängig von Ihren künstlerischen Vorkenntnissen lernen Sie, beeindruckende Bilder für Ihre Projekte zu erstellen. Die vielfältigen Einsatzmöglichkeiten von KI in der Bildbearbeitung reichen vom Design bis zur Fotografie. Mit einfachen Eingaben lassen sich hochwertige visuelle Inhalte erzeugen und bestehende Bilder optimieren. Entdecken Sie die unendlichen Möglichkeiten, die Ihnen KI im Bereich der digitalen Bildgestaltung bietet und welche Fallstricke und Grenzen es aktuell gibt.

5523-12 Biljana Varzic
So, 13.00 – 15.30 Uhr, **09. Aug., 1x**
Online; € 27

Praxisnaher Einstieg in KI-Tools Künstliche Intelligenz erleben

In diesem Kurs erhalten Sie einen praktischen Einstieg in das Thema Künstliche Intelligenz. Sie arbeiten mit zentralen KI-Tools wie ChatGPT, DALL-E und Sora, erstellen eigene Inhalte und befassen sich mit Fragen rund um Datenschutz und Ethik. Zum Abschluss entwickeln Sie in Einzel- oder Gruppenarbeit ein eigenes KI-Projekt in Textform oder als Bild.

Inhalte:

- Texten mit ChatGPT: Grundlagen, effektive Prompts, Praxisübungen
- Bilder und Videos mit KI: DALL-E und Sora nutzen, Urheberrecht und Ethik

- Datenschutz und EU AI Act: Datenverarbeitung, Sicherheit, rechtliche Aspekte
 - Eigenes KI-Projekt: Anwendung in Text oder Bild
- Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

Bitte bereithalten: ggf. kostenfreies Benutzerkonto bei ChatGPT oder vergleichbare KI-Tools

5524-02 Benjamin Timmer
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **28. März, 1x**
Online; € 70

Le Chat von Mistral Europäische KI einfach und sicher nutzen

NEU im Programm

Le Chat von Mistral ist die europäische KI-Alternative mit höchsten Datenschutzstandards und leistungsstarken Funktionen. Und das bereits in der kostenfreien Version, die bei ChatGPT nur Abonnenten vorbehalten sind. Der Kurs vermittelt eine praxisnahe Einführung von der Bedienung über Prompt-Techniken bis zur Erstellung eigener KI-Agenten für mehr Produktivität im Alltag und Beruf.

Inhalte u.a.:

- Grundlagen und Besonderheiten von Le Chat kennenlernen
- Effektive Prompt-Techniken für bessere Ergebnisse anwenden
- Eigene KI-Agenten erstellen und individuell konfigurieren
- Praktische Einsatzmöglichkeiten im Alltag und Beruf

Voraussetzung: Sicherer Umgang mit dem Computer.

5525-02 Tom Noeding
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **09. Mai, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 70

ChatGPT im Beruf und Alltag – Einstieg

ChatGPT, entwickelt von OpenAI, ist ein revolutionäres Tool, das auf künstlicher Intelligenz basiert und vielseitig sowohl im beruflichen als auch im privaten Alltag eingesetzt werden kann. Von der Erstellung von Texten über die Automatisierung wiederkehrender Aufgaben bis hin zur Beantwortung spezifischer Fragen – ChatGPT kann als persönlicher Assistent fungieren und die Produktivität erheblich steigern.

Inhalte:

- Einführung in ChatGPT und dessen Funktionsweise
- Grundlegende Befehle und Anpassungsmöglichkeiten
- Erstellen und Optimieren von Texten mit ChatGPT

- Anwendungsszenarien von ChatGPT für Beruf und Alltag

Voraussetzung: Sicherer Umgang mit dem Computer. Bitte vor Kursbeginn bei ChatGPT anmelden oder eigene E-Mail-Adresse für die Registrierung bereithalten.

5526-02 Tom Noeding
So, 10.00 – 17.00 Uhr, **19. Apr., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 70

5526-04 Nord Tom Noeding
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **27. Juni, 1x**
Nordwestzentrum; € 70

5526-06 Tom Noeding
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **15. Aug., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 70

ChatGPT erfolgreich nutzen

Besser prompten und bessere Ergebnisse

Sie lernen nicht nur die Grundlagen von ChatGPT kennen, sondern erhalten auch praktische Tipps, die Ihnen bei der Formulierung von Prompts helfen. Erfolgreiches Prompting mit KI bezieht sich auf die Kunst, präzise Anweisungen zu formulieren, um optimale Ergebnisse zu erzielen. Im Kurs nehmen wir uns Zeit für praktische Beispiele und Übungen.

Inhalte:

- Funktionsweise von ChatGPT und andere Chatbots
- Einführung ins Prompting
- Anwendungsbeispiele
- Fallstricke im Umgang mit ChatGPT
- Möglichkeiten der Plus-Version von ChatGPT

Gerne können Sie Anwendungsbeispiele für ChatGPT mitbringen.

Voraussetzung: keine oder geringe Grundkenntnisse in ChatGPT

Hinweis: Legen Sie bitte vorab ein kostenfreies Benutzerkonto bei ChatGPT an, halten Sie Ihre Anmeldedaten griffbereit.

5527-02 Nord Biljana Varzic
So, 12.15 – 17.30 Uhr, **15. Feb., 1x**
Nordwestzentrum; € 53

5527-04 Biljana Varzic
So, 12.15 – 17.30 Uhr, **03. Mai, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 53

ChatGPT im Beruf und Alltag – Aufbau

ChatGPT hat sich als ein vielseitiges Tool etabliert, das sowohl im beruflichen als auch im privaten Bereich eine wertvolle Unterstützung bietet. Von der Beantwortung komplexer Fragen bis hin zur Generierung kreativer Inhalte kann ChatGPT Ihre Produktivität steigern und Ihnen neue Wege der

Interaktion mit digitalen Inhalten eröffnen. Dieser Kurs vertieft Ihre Kenntnisse in der Nutzung von ChatGPT und stellt Ihnen alternative KI-Tools vor, die Ihr Repertoire erweitern.

Inhalte:

- Fortgeschrittenes Prompting mit ChatGPT: Formulierung effektiver Anfragen
- Alternativer KI-Modelle: Microsoft Copilot und Google Gemini
- Einsatz von KI-Tools zur Bildgenerierung und Onlinerecherche
- Praktische Anwendungsbeispiele und Übungen

Voraussetzung: Grundkenntnisse in ChatGPT, eigener ChatGPT-Account erforderlich

5528-02 Tom Noeding
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **29. Aug., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 70

Künstliche Intelligenz im beruflichen Kontext nutzen

KI effizient zur Produktivitätssteigerung einsetzen

Entdecken Sie Möglichkeiten, wie Sie Ihre Produktivität und Kreativität im Umgang mit KI steigern, indem Sie Texte und Grafiken generieren sowie automatisiert Präsentationen erstellen. Sie erhalten Tipps und Tricks für die Steuerung von KI, indem Sie die Kunst des Promptings erlernen. Anhand von Übungen entwickeln Sie ein Gespür für den Umgang mit KI und wie Sie diese für Ihre beruflichen Projekte einsetzen können.

Inhalte u.a.:

- KI-Grundlagen und Anwendungsbereiche
- Einführung ins Prompting
- KI-Tools: Text- und Bildgenerierung
- Automatisierung von Aufgaben
- Verantwortungsbewusstsein im Umgang mit KI
- Trends und Zukunftsperspektiven

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse, Bereitschaft die Übungen in „Partnerarbeit“ durchzuführen

5529-02 Biljana Varzic
Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **16. März – 20. März, 5x**
Online; € 310

5529-04 Biljana Varzic
Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **04. Mai – 08. Mai, 5x**
Online; € 310

5529-06 Biljana Varzic
Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **08. Juni – 12. Juni, 5x**
Online; € 310

5529-08 Biljana Varzic
Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **13. Juli – 17. Juli, 5x**
Online; € 310

5529-10 Benjamin Timmer
Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **31. Aug. – 04. Sep., 5x**
Online; € 310

Microsoft 365 und Copilot Kreativ, smart und effizient mit Word, PowerPoint und Excel

NEU im
Programm

Entdecken Sie, wie Microsoft 365 und der KI-Assistent Copilot Ihren Arbeitsalltag verändert. Schreiben Sie mühelos professionelle Texte in Word, gestalten Sie beeindruckende Präsentationen in PowerPoint und analysieren Sie Daten blitzschnell in Excel – alles mit intelligenter KI-Unterstützung. Copilot hilft Ihnen, Routineaufgaben zu beschleunigen, kreative Ideen umzusetzen und komplexe Inhalte einfach zu strukturieren. Parallel beleuchten wir gesellschaftliche Aspekte wie Datenschutz, Ethik und die Zukunft der digitalen Arbeit.

Für die Teilnahme ist Office 365 erforderlich.

Voraussetzung: Windows Grundlagen und Windows Dateiverwaltung oder vergleichbare Kenntnisse

5530-02 Biljana Varzic
Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **10. Aug. – 14. Aug., 5x**
Online; € 310

Structured Query Language (SQL)

SQL

Einführung

SQL (Structured Query Language), eine deklarative Sprache, ist fundamentaler Bestandteil eines relationalen Datenbankmanagementsystems. Sei es als Administrator, als Datenbankentwickler oder als Datenbankanwender: Die Datenbank wird direkt oder – über einen graphischen Frontend – indirekt über SQL-Befehle gesteuert.

Unabhängig von speziellen SQL Implementationen behandeln wir grundlegende Aspekte von SQL wie SQL und Datenabfragen, SQL und Datenbankdesign, SQL und Datenmanipulation.

Voraussetzung: Windows Kenntnisse.

5531-02 Joachim Seiter
Sa + So, 09.00 – 16.00 Uhr, **09. Mai + 10. Mai, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 140

5531-04 Joachim Seiter
Sa + So, 09.00 – 16.00 Uhr, **22. Aug. + 23. Aug., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 140

Betriebssysteme, Netze

Windows 11

Administration Windows 11

Ziel des Kurses ist es, fortgeschrittene Windows-Nutzer:innen bei der Verwaltung von Rechnern mit Windows 10/11 zu unterstützen: z.B. bei der lokalen Benutzer-, Gruppen- und Datenträgerverwaltung oder bei der Einbindung in ein lokales Netzwerk/Heimnetz.

Inhalte:

- Installation und Konfiguration
- Neue Benutzeroberfläche
- Netzwerkeinrichtung
- Freigaben und Zugriffsberechtigungen
- Fehlerdiagnose und Fehlerbehebung

Voraussetzung: Gute Windows-Kenntnisse

5532-02 Wolfgang Weirich

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **21. März + 22. März, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 140

Microsoft 365

Zusammen arbeiten mit Microsoft 365

Microsoft 365 (Business) ist die Weiterentwicklung der bekannten Microsoft-Office-Programme. Der Kurs gibt einen Überblick über die vielen in Microsoft 365 enthaltenen Anwendungen und deren Einsatzmöglichkeiten für die neuen Arbeitsbedingungen in der Cloud. Einen Schwerpunkt bilden die verschiedenen Möglichkeiten zum kollaborativen Arbeiten, zum Beispiel mit einer gemeinsamen Dateiverwaltung und dem Sharepoint-Server.

Inhalte:

- Die neue Art der Zusammenarbeit und ihre Vorteile
- OneDrive Online und im Explorer
- Microsoft 365-Gruppen
- Diverse Web-Apps: z.B. Sharepoint Online

Voraussetzung: Gute Windows- und Office-Kenntnisse

5533-02 Wolfgang Weirich

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **15. Aug. + 16. Aug., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 140

Microsoft 365

Mit Microsoft 365 kann ohne viel Zeit- und Kapitaleinsatz relativ schnell eine Struktur für die Gruppenkommunikation aufgebaut werden. Für kleine Unternehmen und Selbstständige/Freiberufler wird im Kurs gezeigt, wie dabei vorzugehen ist. Aber auch Privatpersonen erfahren, wie sie eine Plattform für die Begegnung mit anderen (auch weit entfernt lebenden) Familienangehörigen oder Freunden einrichten können und von überall auf die gemeinsamen Daten zugreifen können.

Inhalte:

- Was ist Microsoft 365 und wie arbeitet es?
- OneDrive Online und OneDrive im Explorer
- E-Mails, Kalender, Personen, Aufgaben (Outlook)
- Yammer, Planner, Delve, SharePoint Online, Teams
- Arbeiten mit PC, Notebook, Tablet und Smartphone

Voraussetzung: Gute Windows- und Office-Kenntnisse

5533-04  Wolfgang Weirich

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **22. Juni – 26. Juni, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 310

Windows Server

Windows Server 2025

Anhand einer Beispielininstallation werden die einzelnen Schritte zur Einrichtung eines Netzwerkes theoretisch und praktisch durchgearbeitet: Server einrichten, Arbeitsstationen einbinden, Benutzer:innen anlegen und die Zugriffsmöglichkeiten der Benutzer auf das Netz nach den Erfordernissen der Beispielfirma gestalten. Die Darstellung und Durchführung weiterer Konfigurations- und Administramöglichkeiten schließen diesen Teil ab.

Inhalte u.a.:

- Installation, Vereinfachung der Administration mit Gruppenrichtlinien, Sicherheit, Verzeichnisdienst
- Active Directory: Aufbau, Struktur, Planung

Der Schwerpunkt liegt auf der Vermittlung von grundlegendem Netzwerk-Know-How am Beispiel von Windows Server 2025.

Voraussetzung: Sicherer Umgang mit Windows 11

5535-02  Wolfgang Weirich

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **20. Juli – 24. Juli, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 310

Sharepoint-Server

Sharepoint für Anwender:innen

SharePoint bietet eine umfassende Plattform für die Zusammenarbeit in Teams. Zentrales Element in SharePoint sind Websites. Die Einzelseiten nehmen die eigentlichen Inhalte auf. Dies können sein: Dokumentbibliotheken; Wikibibliotheken; Bildbibliotheken; allgemeine benutzerdefinierte Listen; Ankündigungslisten, Aufgabenlisten Kalender; Diskussionsforen

Einsatzmöglichkeiten von SharePoint:

- Web Content Management: Bereitstellung von Internet- oder Intranet-Präsenzen
- Collaboration: Unterstützung der Zusammenarbeit und des Wissensmanagements
- Dokumenten-Management: Verwaltung von Dokumenten über ihren gesamten Lebenszyklus

Voraussetzung: Gute Windows-Kenntnisse

5540-02 Wolfgang Weirich

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **06. Juni + 07. Juni, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 140

Linux

Linux Ubuntu I

Linux ist ein weitverbreitetes Multi-User/Tasking-Betriebssystem. Sie lernen die Architektur des Betriebssystems, die grundlegenden UNIX-Konsolen-Befehle, Definitionen und Zugriffsrechte, Umleitungen und Pipelines kennen. Es wird mit Ubuntu gearbeitet. Sie erlernen die Installation und Konfiguration des Betriebssystems, grundlegende Linux-Konzepte, Netzkonfiguration und das Arbeiten mit und ohne grafische Oberfläche.

Hinweis: Als Alternative zur Verschrottung von Windows 10-Altgeräten, die nicht auf Windows 11 aktualisiert werden können, bietet sich die Installation von Linux an.

Voraussetzung: Gute PC-Kenntnisse

5545-02 Wolfgang Weirich

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **13. Juni + 14. Juni, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 140

Linux Ubuntu II

Nach einer Installation und ersten Erfahrungen mit Ubuntu wollen Sie sich weiter mit diesem Linux-Betriebssystem beschäftigen und Ihre Kenntnisse vertiefen.

Inhalte: Installation, Bootkonzept und Partitionierung, Paketverwaltung, shellbasierte Benutzerverwaltung und Zugriffsrechte, Dateiverwaltung,

Grundlagen Netzwerke, Netzwerkkonfiguration, Linux im Windows-Netzwerk und Samba, Cups-Druckerserver, Bootkonzept und Runlevels, Konfigurationsdateien und Logfiles, Backup und Systemwiederherstellung, X-Windows-System, Desktops
Voraussetzung: Linux-Grundkenntnisse

5546-02 Wolfgang Weirich

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **27. Juni + 28. Juni, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 140

Linux – Ubuntu

Ubuntu ist ein weitverbreitetes Linux-Betriebssystem und wird für viele Anwender:innen mehr und mehr zu der Windows-Alternative. Sie erlernen die Installation und Konfiguration des Betriebssystems, grundlegende Linux-Konzepte, Netzkonfiguration, das Arbeiten mit und ohne grafische Oberfläche.

Inhalte:

- Desktops (Unity, Gnome, KDE)
- X-Window-System, Dateisystem (Dokumente, Dateien, Verzeichnisse etc.)
- Einführung in die Administration (Benutzer, Gruppen, Benutzerverwaltung, Datei-Permissions, Software installieren und entfernen, Konfigurationen usw.)
- Übersicht über die vorhandenen Applikationen einer Standardinstallation

Hinweis: Als Alternative zur Verschrottung von Windows 10-Altergeräten, die nicht auf Windows 11 aktualisiert werden können, bietet sich die Installation von Linux an.

Voraussetzung: Gute PC-Kenntnisse

5547-02 Wolfgang Weirich

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **23. März – 27. März, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 310

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



Rhetorik, Kommunikation

Stimmstark im Business

So treffen Sie immer den richtigen Ton

NEU im
Programm

Die Stimme ist ein kraftvolles Werkzeug im Beruf. Sie vermittelt Persönlichkeit, Autorität und Kompetenz. Eine klare und überzeugende Stimme hilft dabei, Meetings zu leiten, Präsentationen zu halten und Kunden zu überzeugen. Sie trägt zur erfolgreichen Kommunikation bei, sei es am Telefon, bei Verhandlungen oder bei öffentlichen Auftritten. In diesem Kurs lernen Sie, Ihre Stimme gezielt einzusetzen, um berufliche Ziele zu erreichen und einen bleibenden Eindruck zu hinterlassen.

Themen:

- Grundlagen der Stimmtechnik: Atmung, Stimmgebung und Artikulation
- Verbesserung der Aussprache, Betonung und Melodie
- Stimmliche Präsenz und Ausdruckskraft
- Steigerung der Überzeugungskraft mithilfe der Stimme
- Stressbewältigung: Stimme und Stimmung im Einklang

5551-02 Steffen Voigt

Fr, 16.00 – 19.30 Uhr, Sa, 09.30 – 16.30 Uhr,
17. Apr. + 18. Apr., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 78

Argumentieren und Überzeugen mit Sicherheit

Sie haben gute Argumente, doch Sie können sie im Gespräch nicht überzeugend vermitteln? Sie erleben immer wieder, dass Sie sich in Diskussionen überfahren fühlen? An diesem Wochenende trainieren Sie, auch in schwierigen Situationen souverän zu bleiben und angemessen auf Ihren Gesprächspartner zu reagieren. Neben dem Formulieren unserer Erwartungen und Argumente liegt das Augenmerk auf unserer inneren Haltung in Gesprächen und einem sicheren Auftreten.

Themen:

- Phasen im Gesprächsverlauf
- Strukturiert argumentieren (5-Satz Technik)
- Wirksamer Einsatz von Körpersprache
- Fragetechniken zur Gesprächssteuerung
- Einwände unserer Gesprächspartner sicher entgegenen
- Aktives Hinhören
- Schlagfertigkeit – wann ist sie sinnvoll?

5554-02 Sabina Ziegler

Fr, 17.30 – 21.30 Uhr, Sa, 09.00 – 17.30 Uhr,
24. Apr. + 25. Apr., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 90

Schlagfertigkeit

Selbstbewusste Kommunikation und freier Umgang mit Konflikten

Zufriedenheit und Erfolg hängen auch davon ab, wie selbstbewusst ein Mensch ist. Die eigenen Stärken und Fähigkeiten zu kennen – ebenso wie die persönlichen Grenzen, Unsicherheiten und Wünsche – macht erfolgreiche Kommunikation viel leichter. Dieser Kurs ermutigt Sie, Stärken zu zeigen und offen und lebendig an Konflikte heranzugehen. Es geht dabei sowohl um Konflikte mit sich selbst als auch mit anderen z.B. im Team. Neben der Theorie wird es auch Zeit und Raum geben, um sich auszuprobieren: Mit Rollenspielen, Atem – und Stimmübungen, Übungen zur Körpersprache und -wahrnehmung sowie Gesprächsübungen.

Zusatzkosten: € 8 (im Kurs zu zahlen)

5554-04 Michael Gottaut

Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **09. Mai + 10. Mai, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 105

Manipulative Rhetorik und Schlagfertigkeit

Methoden für die verbale Verteidigung

Halbwahrheiten, Suggestivfragen und vergiftete Verführung. Diese und andere sprachlichen Tricks werden im Alltag oft angewandt, um Menschen bloßzustellen, um sie nicht zu Wort kommen zu lassen oder um sie sogar Dinge tun zu lassen, die sie letzten Endes gar nicht tun möchten. Damit Sie nicht selbst das Opfer eines solchen Angriffs werden, zeigen wir Ihnen in diesem praxisorientierten Trainingskurs, welche Methoden manipulative Menschen einsetzen und wie Sie sich im Berufs- und im Privatleben schlagfertig und pfiffig dagegen wehren können.

5555-02 Edgar Achenbach

Sa, 09.30 – 16.30 Uhr, **06. Juni, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 55

Erfolgreich kommunizieren mit ChatGPT und Menschen

Im Zeitalter der künstlichen Intelligenz gewinnt die menschliche Kommunikation eine neue Bedeutung. Bei der Kommunikation mit ChatGPT gilt es, präzise Fragen und Aufgaben zu formulieren, um optimale Ergebnisse zu erzielen. Doch oft haben wir Schwierigkeiten, genau diese Präzision auch in unseren Beziehungen zu unseren Kollegen umzusetzen. Lernen Sie in diesem Kurs, wie Sie erfolgreich aus einem völlig neuen Blickwinkel heraus kommunizieren können. Durch die Verfeinerung unserer Kommunikation – online wie offline – erhalten wir die Informationen und Reaktionen, die wir benötigen und wir können uns damit als Experten in unserem beruflichen Fachbereich zeitgemäß positionieren.

5559-02 Hans Peter Joerg

Sa + So, 09.30 – 17.00 Uhr, **07. März + 08. März, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 105

Altersvorsorge – Bedarfsgerecht Geld ansparen

Nachhaltigkeit von soliden Investitionen

Bei Geldanlagen in Vorsorgedepots, Riester, Sparpläne und Einmalanlagen stellt sich immer die Frage nach der richtigen Mischung. Der Kurs gibt eine Einführung, wie sichere Anlagen aus Bargeld, Anleihen, Gold und Immobilien richtig aufgeteilt werden. Aktien und Aktienfonds erfüllen die sechs Kriterien für Mehrwert am besten. Mit Investition in Aktienfonds schafft man Produktivkapital und umgeht Inflation sowie Niedrigzins. Die Börsenschwankungen lassen sich, durch eine personalisierte Mischung gewinnmaximierender und verlustminimierender Fonds sowie ETFs, deutlich reduzieren. Abschließend erfolgt eine Einweisung in die Einzelaktienanalyse anhand von Alltagsbeispielen und Bilanzanalyse.

Bitte mitbringen: Ein Laptop oder Tablet. Unterlagen werden im Kurs kostenlos ausgeteilt.

5560-02 BU Jan Neynaber

Mo + Di + Mi, 09.30 – 16.30 Uhr,

11. Mai – 13. Mai, 3x

VHS Sonnemannstraße; € 175

Kommunikationstraining für Frauen Big Talk

Für das berufliche Vorankommen ist gekannter Smalltalk sicher hilfreich. Wichtiger jedoch ist das Einmaleins des Big Talks. Denn die Beherrschung einer professionellen Kommunikation ist ein wesentlicher Erfolgsfaktor. Der Kurs bietet den Teil-

nehmerinnen einen geschützten Rahmen, um auch eigene Kommunikationsthemen offen anzusprechen und diese gemeinsam zu reflektieren.

Themen:

- Einflüsse auf das Kommunikationsverhalten
- Grundlagen verbaler Kommunikation
- Gesprächsaufbau und Formulierungshilfen
- Adäquate Kommunikation in Konfliktsituationen
- Praxisteil mit Rollenspielen und Fallbeispielen
- Professionelle schriftliche Kommunikation

Ziel ist die Optimierung des eigenen Kommunikationsverhaltens, um im Beruf noch erfolgreicher zu werden.

5561-02 Regina Siepelmeyer

Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **21. März + 22. März, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 105

5561-04 Regina Siepelmeyer

Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **18. Juli + 19. Juli, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 105

Wertschätzend kommunizieren in Beruf und Alltag

nach Dr. Marshall Rosenberg

Sie suchen neue Wege im Umgang mit Konflikten? Sie wünschen sich einen guten Draht zu Vorgesetzten oder Kolleg:innen – auch in schwierigen Situationen? Sie möchten auf Einwände gelassen reagieren, ohne Ihr Gegenüber zum Konfliktgegner zu machen?

Sie lernen die Grundlagen der „Wertschätzenden Kommunikation“ (Marshall Rosenberg) kennen und erfahren, wie Sie diese in der Praxis anwenden können. Es geht nicht darum, herauszufinden, wer „Recht hat“, sondern mit der Sprache bewusster umzugehen.

Sie lernen, sich auch in kritischen Situationen einzusetzen für die eigenen Bedürfnisse, Kritik zu üben ohne zu verletzen, freundlich ‚nein‘ zu sagen und mehr Zeit für sich selbst zu gewinnen.

Zusatzkosten: € 5 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

5563-02 BU Jeannette Werner

Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **02. März – 06. März, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 290

5563-04 BU Jeannette Werner

Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **15. Juni – 19. Juni, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 290

5563-06 Nord BU Jeannette Werner

Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **27. Juli – 31. Juli, 5x**
Nordwestzentrum; € 290

Erfolgreich und gelassen in Beruf und Alltag

Wir lernen, noch effektiver zu kommunizieren mit dem Modell der Wertschätzenden Kommunikation nach Dr. Marshall B. Rosenberg. Diese weltweit bekannte Methode wird auch in DAX-Unternehmen seit Jahren erfolgreich praktiziert. Wir lernen effektiver mit Angriffen umzugehen und weniger Energie in Konflikten zu verlieren. Wir lernen einen guten Draht zum Gegenüber zu bewahren, Kritik zu üben, ohne zu verletzen und ganz neue Blickwinkel einzunehmen. Denn direkt und gleichzeitig wertschätzend miteinander umzugehen, ist heute wichtiger denn je. Wir kommen den Ursachen von Stress auf die Spur. Schnell wirksame Entspannungsübungen runden eine Woche ab, in der Sie frische Energie tanken.

Zusatzkosten: € 5 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

5564-02 BU Jeannette Werner

Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **09. März – 13. März, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 290

5564-04 BU Jeannette Werner

Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **18. Mai – 22. Mai, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 290

Die Stadt der Zukunft

Wir bauen uns das ideale Frankfurt

Erinnern Sie sich noch? Als Kinder sind wir im Spiel mit unseren Legosteinen in Fantasiewelten getaucht. Kopf und Hände träumten sich unsere eigene Welt. An diesem Tag wollen wir mit der Methode des LEGO® Serious Play® unsere ideale Stadt bauen. Das Frankfurt unserer Träume.

5565-04 Michael Siebel

Sa, 09.30 – 17.15 Uhr, **21. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 55

Storytelling

Kennen Sie das? Sie sitzen in einem Vortrag und werden mit Tonnen an Fakten überhäuft. Fakten, die zwar wichtig sind, die man sich aber unmöglich alle merken kann. Oder Sie wollen als Spezialist selbst etwas erklären und Ihr Gegenüber von einer guten Idee überzeugen, aber dann fallen Ihnen im entscheidenden Augenblick auch wieder nur trockene (und schnell vergessene) Argumente ein. Aber keine Angst. Es geht besser. Mit Geschichten und Emotionen. Denn in diesem Kurs lernen und üben Sie, wie Sie im Berufs-, Privat- und auch im Prüfungsleben mit dem Konzept des „Storytellings“ – also mit dem Erzählen von passenden Geschichten – Ihre Zuhörer:innen nicht nur spielend von Ihrem Wissen

NEU im Programm

GESTALTE DEINE STADT

NEU im Programm

überzeugen, sondern sie dabei auch noch spannend und gut strukturiert unterhalten.

5569-01 Edgar Achenbach
Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **25. Apr. + 26. Apr., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 105

Resilienz stärken – Zukunft aktiv gestalten

Wir bieten Ihnen die Möglichkeit, Ihre Resilienz – mentale Widerstandskraft – zu stärken und neue Perspektiven für den Umgang mit Herausforderungen zu entwickeln. Basierend auf den sieben Säulen der Resilienz (Akzeptanz, Optimismus, Verantwortung, Netzwerk-, Lösungs-, Zukunftsorientierung) lernen Sie, schwierige Situationen gelassener zu meistern und gestärkt daraus hervorzugehen. Wir verbinden theoretische Inhalte mit praxisnahen Übungen. Durch interaktive Trainings, Einzel- und Gruppenarbeit lernen Sie, die sieben Säulen der Resilienz auf Ihre beruflichen und privaten Herausforderungen anzuwenden. Sie reflektieren Ihre Stärken und entwickeln Strategien, um den Alltag mit mehr Gelassenheit und Widerstandskraft zu gestalten.

NEU im Programm

5569-02  Alexandra Dornhof
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **08. Juni – 12. Juni, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 290, Mat. Kosten € 15

5569-06  Alexandra Dornhof
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **10. Aug. – 14. Aug., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 290, Mat. Kosten € 15

Performance und Mindset Selbstwert, Resilienz und Präsentationstechniken

Mutig auftreten, klar sprechen, stark bleiben – dieser Bildungsurlaub ist für alle, die nicht länger im Hintergrund bleiben wollen. Wir lösen Blockaden, stärken Selbstsicherheit und Präsenz – ob im Job oder Alltag. Statt grauer Theorie erwarten Sie Bewegung, Begegnung und Herausforderungen. Sie entwickeln Ihr Mindset, trainieren Resilienz und üben Auftritte mit Kamera, Stimme und Haltung. Videoanalysen und Feedback machen Fortschritte sichtbar. Sie lernen, Lampenfieber zu meistern und souverän zu bleiben. Ziel ist, sich selbst klarer zu verstehen und überzeugend zu zeigen. Dieser Bildungsurlaub richtet sich an Menschen, die praxisnah und lebendig an sich arbeiten wollen – für mehr Sicherheit, Klarheit und Wirkung in Präsentationen, Gesprächen und Meetings.

NEU im Programm

5569-08  Alexandra Dornhof
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **13. Apr. – 17. Apr., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 290

Gestalte deinen eigenen Helden – dein visueller Protagonist

Tauche in die Welt der Heldenfiguren ein und entdecke, was einen Helden wirklich ausmacht. Lerne zentrale Archetypen wie den Helden, Forscher oder Schöpfer kennen und verstehe ihre Wirkung in Geschichten und Bildern. Danach entwickelst du dein persönliches Heldenbild mit eigenen Eigenschaften, Werten und einer Mission. Schritt für Schritt gestaltest du ein einfaches Charakterdesign – ganz ohne künstlerisches Vorwissen. Du gibst deinem Helden ein unverwechselbares Markenzeichen, das deinen Stil stärkt. Durch praxisnahe Übungen erfährst du, wie du ihn in Projekten, Trainings oder Präsentationen einsetzt und als kreatives Werkzeug im Alltag nutzt.

NEU im Programm

5569-10 Alexandra Dornhof
Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **18. Apr. + 19. Apr., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 105, Mat. Kosten € 2,50

Coaching

Coaching für Einsteiger

In Deutschland steigt der Bedarf an Coaching stetig. Der Markt wächst jährlich um 10%. Coaching wird heute als gutes Mittel für die Lösung beruflicher und privater Probleme angesehen. Der wachsende Zuspruch von Coaching steht in engem Zusammenhang mit den gesellschaftlichen Wandlungsprozessen. Die Komplexität und Beschleunigung der Arbeitswelt haben die Anforderungen an den Einzelnen stark verändert. Es wird Eigenverantwortlichkeit, Flexibilität und Teamfähigkeit erwartet. In diesem Bildungsurlaub wird den Teilnehmenden ein Einblick in die Grundlagen des Coachings vermittelt. Themen:

- Grundlagen des systemischen Coachings
- Was ist Coaching – und was nicht?
- Wie wird eine gute Coaching-Beziehung gestaltet?
- Auswirkungen von Coaching auf gutes Leben und Arbeitsprozesse

5565-02  Michael Siebel
Mo – Fr, 09.30 – 17.00 Uhr, **04. Mai – 08. Mai, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 290

Coaching erlernen und anwenden

Mit viel Spaß und Freude erlernen Sie hier bewährte Coaching-Methoden und Techniken. Diese sind äußerst hilfreich in beruflichen Situationen, aber auch in ihrem täglichen Leben. Ob im Gespräch mit Mitarbeiter:innen oder Kolleg:innen, im privaten Bereich oder gar in der Familie: Coachingwissen hilft Ihnen dabei, komplexe menschliche Konstellationen und verbundene Themen souverän, gelassen und zielfokussiert aufzulösen. In interessanten Rollenspielen lernen Sie Schritt für Schritt den Coachingprozess kennen und die jeweils passenden Fragen während der einzelnen Phasen zu stellen. Vertieftes Hintergrundwissen und die Übungen in der Gruppe helfen Ihnen das Gelernte bestens zu verfestigen.

NEU im Programm

Zusatzkosten: ca. € 5 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

5565-06 Jörg Schuler
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **07. März + 08. März, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 105

Mediation

Basiskurs Mediation

Mediation erfreut sich wachsender Beliebtheit und ist als Konfliktlösungsverfahren gesellschaftlich anerkannt und zunehmend im Bewusstsein der breiten Bevölkerung angekommen. In diesem Bildungsurlaub geht es darum, Konflikte bzw. Diskrepanzen von Bedürfnissen und Interessen von vorneherein lösungsfokussiert in den Blick zu nehmen. So werden die Ressourcen der Beteiligten angesprochen und verstärkt, damit die Streitparteien letztendlich ihre Arbeits- und Lebenssituation verbessern und selbstwirksam akzeptable Lösungen für sich finden können.

Themen:

- Lösungsfokussierte Fragen
- Auftragsklärung (Arbeitsbündnis)
- Motivation für Veränderungen
- Konsensbildung
- Umgang mit Fehlern
- Integration verschiedener Mediationsansätze

Zusatzkosten: € 5 (im Kurs zu zahlen)

5574-02  Anita Heyer
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **13. Apr. – 17. Apr., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 290

5574-04  Anita Heyer
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **29. Juni – 03. Juli, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 290

Präsentieren

Auftritt – Freie Rede und Selbstpräsentation

Zu leise? Monoton? Zu schnell? Wenn Sie in ungewohnten Situationen oder vor größeren Gruppen sprechen, bekommen Sie Lampenfieber, können keinen klaren Gedanken fassen und Sie haben das Gefühl, es hört Ihnen keiner zu? Das lässt sich ändern! Sie lernen, sich mental auf eine Rede vorzubereiten und diese selbstsicher und stimmlich sowie körpersprachlich überzeugend zu halten. Hierfür werden grundlegende Fertigkeiten zu Stimmqualität, Präsenz, Körpersprache und Zuhörerkontakt trainiert.

Themen sind Atmung, Haltung, Artikulation, Entspannung, Stimmsitz und Resonanz. Danach wird mit Methoden aus dem Rhetorik-, Kommunikations- und Schauspieltraining an Ausdruck und Präsenz gearbeitet. Schließlich können Sie vorgegebene oder selbst gewählte „Auftritts“-Situationen durchspielen.

5577-02 Patricia Leinhos
Sa, 13.00 – 18.00 Uhr, So, 11.00 – 16.00 Uhr,
14. März + 15. März, 2x
VHS Sonnemannstraße; € 78

5577-04 Patricia Leinhos
Sa, 13.00 – 18.00 Uhr, So, 11.00 – 16.00 Uhr,
06. Juni + 07. Juni, 2x
VHS Sonnemannstraße; € 78

5577-06 Patricia Leinhos
Sa, 13.00 – 18.00 Uhr, So, 11.00 – 16.00 Uhr,
15. Aug. + 16. Aug., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 78

Visualisierung

Visualisierung als Future Skill

Entfesseln Sie Ihre Visualisierungsskills mit Sketchnotes. Hier dreht sich alles darum, wie Sketchnotes gezielt eingesetzt werden, um Inhalte auf kreative und visuelle Weise zu vermitteln. Sie lernen, wie Sie komplexe Ideen in einfache Symbole und Bilder umwandeln und die berufliche Kommunikation auf ein neues Level heben. Mit Sketchnotes können Sie Gedanken strukturieren, Informationen merkbar machen und Ihre Kreativität entfesseln. Bringen Sie Ihre Bot-schaften klar und verständlich rüber. Der Focus liegt auf der Vermittlung von Visualisierungstechniken zur Unterstützung der beruflichen Kommunikation. Sie lernen, wie man Inhalte abstrahieren und visuell

NEU im Programm

verständlich darstellen kann, um komplexe Zusammenhänge besser zu vermitteln.

5580-02 BU Alexandra Dornhof
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **22. Juni – 26. Juni, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 290, Mat. Kosten € 17

Train the Trainer – kompakt

Das komplette Einstiegspaket für Kursleitung und Erwachsenenbildung -

Wissen ist ein Gut, das sich vermehrt, wenn man es teilt. Und damit Sie demnächst erfolgreich als Schulungsleiter unterwegs sein können, erhalten Sie in diesem Kurs eine praxisorientierte Kompakteinführung in die Welt der Erwachsenenbildung. Dabei behandeln wir unter anderem die Grundlagen des didaktischen Designs inklusive der Kursplanung, Präsentations- und Methodenkompetenz für Trainer*innen, den Einsatz von Aktivierungstools, die speziellen Anforderungen des Onlineunterrichts und den Umgang mit Störungen. Selbstverständlich wird der moderierten Diskussion von individuellen Fallbeispielen Raum gegeben und auch ein Probetraining durchgeführt.

5594-04 Edgar Achenbach
Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **20. Juni + 21. Juni, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 105

NLP

Einführung in das NLP

Sie erlernen und trainieren einerseits alle relevanten Basis-Formate der Neurolinguistischen Programmierung (NLP) und verschaffen sich dadurch einen umfassenden Überblick, wie dieser Ansatz konstruktiv in den Bereichen der beruflichen und persönlichen Entwicklung eingesetzt werden kann. Wir vermitteln aber auch eine gesunde skeptische Grundhaltung gegenüber NLP und anderen gesellschaftlichen Gefahren, etwa im Zusammenhang mit Motivationsveranstaltungen (Tschaka-NLP), Sekten, Esoterik, Verkaufs- und Verführungsmanipulation. Zur inhaltlichen Abrundung erhalten Sie einen Einblick in verschiedene kommunikationspsychologische Ansätze wie Aktives Zuhören und Paraphrasieren, Gewaltfreie Kommunikation und die Transaktionsanalyse.

Zusatzkosten: € 3,00 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

5597-02 BU Rainer Kreck
Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **23. März – 27. März, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 290

BU Business NLP Basis

Mit NLP (Neuro-Linguistisches Programmieren) erhalten Sie eine der effektivsten Möglichkeiten, sich gezielt und sehr effektiv zu verändern. Sie lernen sich selbst immer wieder in einen exzellenten Zustand zu bringen und eine neue persönliche Freiheit zu erleben. Davon profitieren Sie privat ebenso wie Ihr berufliches Umfeld. Darüber hinaus werden Sie angeleitet, durch Verinnerlichung des NLP-Wissens, ihren eigenen Stil zu entwickeln und die Formate integrativ und situationsspezifisch anzuwenden.

- Einführung in die Grundlagen des NLP (Neuro-Linguistisches Programmieren)
- Ziel-Modelle, wohlgeformte Zieldefinition
- Verbesserung der Wahrnehmung
- Moment of Excellence
- Change History
- Seiten-Modell (Weiterentwickeltes Six-Step-Reframing)
- Inhaltliches Reframing (Kontext, Bedeutung) u.v.m.

5598-02 BU Anita Heyer
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **03. Aug. – 07. Aug., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 290

Management

Erfolgreich führen

Bildungsurlaub für Frauen

Ein Intensiv-Führungstraining im geschützten Rahmen für Frauen, die eine Leitungsfunktion in der Wirtschaft anstreben oder bereits erste vorhandene Führungserkenntnisse erweitern möchten.

In dieser Woche erhalten Sie einen umfassenden Einblick in die vielfältigen Erfordernisse einer Führungsposition. Sie befassen sich mit den Erfolgskompetenzen, die eine Führungskraft beherrschen sollte um erfolgreich zu sein. Im Rahmen von interaktiven Vorträgen, Diskussionsrunden, Einzel- und Gruppenarbeit sowie Rollenspielen werden erste Schritte erarbeitet, um den eigenen, authentischen Führungsstil zu entwickeln.

Themen u.a.:

- Kommunikation
- Mitarbeiterführung
- Handlungs-, Motivations- und Delegationsfähigkeit

Zusatzkosten: € 5 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

5601-02 [?] [BU] Regina Siepelmeyer

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **20. Apr. – 24. Apr., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 290

5601-04 [?] [BU] Regina Siepelmeyer

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **06. Juli – 10. Juli, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 290

Special für Frauen

Stehen Sie bereits in den Startlöchern für eine Führungsposition und möchten Sie wissen, welche Anforderungen an eine Führungskraft gestellt werden? Dann erhalten Sie in diesem Basisseminar einen umfassenden ersten Überblick über die notwendigen Erfolgskompetenzen und Herangehensweisen, um in einer leitenden Funktion erfolgreich zu werden. Dank der mehrjährigen eigenen Führungserfahrung der Dozentin als einzige Frau auf Leitungsebene enthält das Seminar zudem wertvolle Tipps und Anregungen aus der Praxis.

5601-06 [?] Regina Siepelmeyer

Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **18. Apr. + 19. Apr., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 105

Debattieren**Positionen vertreten und andere überzeugen**

Trainieren Sie die Kunst des überzeugenden Debattierens für den beruflichen Erfolg. Unser praxisorientiertes Seminar basiert auf der englischen Debattiertradition und vermittelt Ihnen die Fähigkeiten, Argumente zu finden und unter Zeitdruck aufzubereiten, sie in klare und anregende Sprache zu fassen, überzeugende Körpersprache einzusetzen und erfolgreich mit Widerständen mitzugehen. Sie werden in vier Debatten-Wettkämpfen und vielen praktischen Übungen reichlich Gelegenheit haben, das Gelernte anzuwenden. Damit verbessern Sie Ihre Kommunikationsfähigkeiten für erfolgreiche Meetings, Verhandlungen und Diskussionen. Individuelles Feedback hilft Ihnen dabei. Denn andere zu überzeugen ist eine wichtige Kernkompetenz, egal ob im Management, in Parteien, Vereinen oder im privaten Alltag.

5604-02 Dirk Engel

Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **22. Aug. + 23. Aug., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 105

Business Knigge**Einführung**

Sich sicher auf dem beruflichen Parkett bewegen zu können, stärkt das Selbstbewusstsein. Es erleichtert nicht nur den Einstieg in den Beruf, sondern auch den Aufstieg auf der Karriereleiter. Wir zeigen Ihnen die wichtigsten Grundregeln für einen sicheren Auftritt. Wir widmen uns auch den Fragen, wie man

sich bei Veranstaltungen mit hochkarätigen Führungskräften aus Wirtschaft, Politik, Wissenschaft, Kirche und Adel verhält.

Themen:

- Nonverbale Kommunikation: Erscheinungsbild und Körpersprache, Gestik und Mimik
- Dresscodes: Das passende Outfit – branchenabhängig
- Begrüßen und Grüßen: Korrekte Anrede unter Beachtung der Hierarchien
- Einladungsverfahren und Platzierungen
- Tischkultur und Gastgeschenke
- Souveräne Umgangsformen
- Gratulieren, Danken und Kondolieren

5611-02 Anja Rassmann

Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **07. Feb., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 50

5611-04 Anja Rassmann

So, 10.00 – 16.30 Uhr, **28. Juni, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 50

Fortgeschrittene

Für den ersten Eindruck bleibt nicht viel Zeit. In unserer schnelllebigen, visuell geprägten Zeit hat der Gegenüber schon nach zwei bis drei Sekunden entschieden: Sie sind sympathisch oder Sie sind es nicht, Vertrauen erweckend oder nicht, kompetent oder nicht.

Themen:

- In 30 Sekunden Profil und Stil zeigen
- Kurzer Moment – lange Nachwirkung
- Erkennen Sie Mechanismen
- Gut informiert ist schon halb gewonnen
- Äußerlichkeiten trumpfen zuerst
- Erster Eindruck per Korrespondenz, Mail oder Telefon
- Langfristige Erfolgsstrategien
- Sich bedanken macht Freude
- 7 Tipps für ein taktvolles Nein
- Die Form der Entschuldigung
- Souverän reagieren in peinlichen Situationen

5611-06 Anja Rassmann

Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **14. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 50

5611-08 Anja Rassmann

So, 10.00 – 16.30 Uhr, **12. Juli, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 50

Restaurant Knigge 2.0

Tischsitten im Wandel! Wir widmen uns dem modernen Umgang im gastronomischen Umfeld.

1. Teil in der VHS

Theorie:

- Literarische Vorspeise
- Neues Bedürfnis nach Tischkultur – modifiziert nach Maslow
- 7 Regeln der Tischmanieren
- Tischkultur nicht mit Tischsitten gleichsetzen
- Der perfekt gedeckte Tisch
- Angenehmes Miteinander: Die durchdachte Sitzordnung

2. Teil im Restaurant

Praxis:

- Die Auffindung des Tisches als Zwischengang
- Das Einmaleins bei Tisch als Hauptspeise
- Dos & Dents zur Nachspeise

Zusatzkosten: Je nach Bestellung im Restaurant ca. 30 – 50 €.

5611-10 Anja Rassmann

Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **11. Apr., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 50

Business-Knigge für Frauen**Farbe und Stil**

Der erste Eindruck zählt! Die Art, wie ich mich kleide, sagt sehr viel über mich und meine Haltung aus. Um zu verstehen, welche Business Dresscodes heute aktuell sind, geben wir Ihnen einen Überblick. Ziel ist es, Ihnen die Kleidungsstile näher zu bringen und Ihre Individualität zu steigern, ohne dass Ihre Marke als Gesamtbild verliert.

Themen:

- Sieben Grundregeln für ein stilsicheres Outfit
- Grundregeln für ein souveränes Auftreten
- Branchen- und unternehmensabhängige Regeln
- Regeln von Business Outfit und gängige Business-Dresscodes
- Tops und Flops der Dresscode-Arten
- Styling-Tipps
- Farb- und Stil: Welcher Typ bin ich?

Hinweis: Bitte fügen Sie Ihre E-Mail Anschrift zur Anmeldung bei. Die Kursleiterin nimmt zur individuellen Erstellung einer Farb-Stilkarte im Vorfeld Kontakt zu Ihnen auf.

5611-12 [?] Anja Rassmann

Fr, 16.15 – 19.30 Uhr, Sa, 10.00 – 16.30 Uhr,
17. Apr. + 18. Apr., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 75

Souverän ans Ziel

Kommunikation, Grenzen, Embodiment

Sie möchten als Frau berufliche Herausforderungen souverän meistern? Im Frausein liegt eine Kraft, die es uns Frauen erlaubt anders als Männer zu agieren und erfolgreich zu sein. Im Kurs erschließen wir diese Kraft: Wir widmen uns der inneren Klarheit und nutzen neue Ansätze aus der Körperarbeit (Entspannung, Bewegung, Atmung), um diese Klarheit in uns zu verankern. Denn: Kommunikation beginnt im Körper und nicht im Kopf! So kann uns unsere weibliche Kraft jederzeit im Alltag zur Verfügung stehen und wir können sie in der Kommunikation als Kompass einsetzen, um charmant Grenzen zu setzen und selbstbewusst zu führen: Denn Frausein ist vor allem eines: ein Genuss.

Bitte mitbringen: Yogamatte und bequeme Kleidung zum Wechseln

Zusatzkosten: € 5 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

5623-02   Jeannette Werner

Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **08. Juni – 12. Juni, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 290

Wirtschaft, Ratgeber

Fester Job und Existenzgründung Erfolgreich in die Selbstständigkeit neben dem Job

Eine Idee für die Selbstständigkeit geht Ihnen seit langem im Kopf herum? Warum nicht die Geschäftsidee erst einmal nebenbei ausprobieren, klein anfangen und Ihre Selbstständigkeit nach und nach ausbauen? Starten Sie in die Teilzeit-Selbstständigkeit! Sie behalten Ihr festes Einkommen und gleichzeitig gehen Sie Ihrer Leidenschaft nach! In diesem Kurs erfahren Sie, welche Punkte Sie von der Idee bis zur Umsetzung beachten sollten. Sie erhalten Informationen zu folgenden Themenbereichen, die Sie für einen erfolgreichen Start benötigen:

- Rechtliche Rahmenbedingungen
- Der Businessplan
- Finanzplanung
- Rechnungen und Steuern
- Versicherungen
- Marketing (analog und digital)
- Das Leben in der Selbstständigkeit – Zeitmanagement

5650-02 Marianna Fischer

Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **09. Mai + 10. Mai, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 105

Von der Idee zum eigenen Unternehmen

Gestalte dein Geschäftsmodell

Sie haben eine fundierte Idee und wollen sich selbstständig machen? Aber wie geht es jetzt weiter? Sie möchten wissen, ob Ihre Idee ein solides Fundament für eine Unternehmensgründung ist, bevor Sie viel Zeit, Energie und Geld investieren? Das Ziel des Kurses ist es, Ihre Geschäftsidee zum Leben zu erwecken. Gemeinsam erarbeiten wir ein wettbewerbsfähiges und umsetzbares Geschäftsmodell entlang der 9 Schlüsselfaktoren des Business Model Canvas.

Themen

- Was begeistert meine Kunden:innen und wie erreiche ich sie?
- Was brauche ich, um mein Angebot herzustellen und anzubieten?
- Wie profitabel ist mein Geschäft?

Am Ende des Workshops haben Sie ein ausgearbeitetes Konzept für die Umsetzung Ihrer Geschäftsidee und können die nächsten Schritte zur Gründung angehen.

5651-02 Heike Caligari

Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **13. Juni, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 55

Wie mache ich meine Steuererklärung?

Wie kann ich Steuern sparen?

Das Ausfüllen der jährlichen Steuererklärung bereitet niemandem Freude. Was sind z. B. Werbungskosten, Sonderausgaben oder außergewöhnliche Belastungen? Welche Neuregelungen im Steuerrecht gibt es. Welche Fristen sind zu beachten und welche Möglichkeiten habe ich, Entscheidungen des Finanzamtes zu widersprechen. Am Ende des Kurses sollten Sie in der Lage sein selbständig eine Steuererklärung oder einen Antrag auf Lohnsteuerermäßigung auszufüllen. Sie lernen das Berechnen Ihres zu versteuernden Einkommens, das Anwenden der Lohnsteuertabellen, den Umgang mit der elektronischen Steuererklärung (ELSTER) und die Nutzung gängiger Rechtsmittel. Außerdem werden Fragen zur Rentenbesteuerung behandelt!

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

5653-02 Werner Rittershofer

Fr, 18.00 – 21.00 Uhr, Sa, 09.00 – 15.30 Uhr,
19. Juni + 20. Juni, 2x
VHS Sonnemannstraße; € 78

5653-04 Werner Rittershofer

Fr, 18.00 – 21.00 Uhr, Sa, 09.00 – 15.30 Uhr,
03. Juli + 04. Juli, 2x
VHS Sonnemannstraße; € 78

Geld und Wissen

Sicher und souverän das eigene Geld anlegen

Bei Geldanlagen in Vorsorgedepots, Riester, Sparpläne und Einmalanlagen stellt sich immer die Frage nach der richtigen Mischung. Der Kurs gibt eine Einführung wie sichere Anlagen aus Bargeld, Anleihen, Gold und Immobilien richtig aufgeteilt werden. Aktien und Aktienfonds erfüllen die sechs Kriterien für Mehrwert am besten. Mit Investition in Aktienfonds schafft man Produktivkapital und umgeht Inflation sowie Niedrigzins. Die Börsenschwankungen lassen sich, durch eine personalisierte Mischung gewinnmaximierender und verlustminimierender Fonds sowie ETFs, deutlich reduzieren. Abschließend erfolgt eine Einweisung in die Einzelaktienanalyse anhand von Alltagsbeispielen und Bilanzanalyse.

Bitte mitbringen: Ein Laptop oder Tablet. Unterlagen werden im Kurs kostenlos ausgeteilt.

5658-02 Jan Neynaber

Sa, 10.00 – 15.00 Uhr, **28. Feb., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 40

Finanzplanung

Geldanlage im aktuellen Zinsumfeld

Wir leben aktuell in turbulenten Zeiten. Experten reden von einem fragilen (gebrechlichen) Finanzsystem. Kriege, De-Globalisierung, Klimakrise, extrem hohe Staatsverschuldung, massive Geldentwertung, Dekarbonisierung prägen den Alltag. Wir erarbeiten gemeinsam, was das für konkrete Auswirkungen auf Ihr Ersparnis bzw. noch anzusparendes Vermögen hat. Wir arbeiten praxisnah und geben Ihnen viele Anregungen, wie sie von diesen Turbulenzen profitieren können.

5659-02 Dieter Kern

Di, 18.00 – 21.00 Uhr, **14. Apr., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 30



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

BWL, VWL, Rechnungswesen, Betriebspraxis

Volkswirtschaftliche Grundlagen für Privatanleger:innen

Volkswirtschaftliche Grundkenntnisse und ihre Einordnung sind für Privatanleger:innen unerlässlich. Sie erfahren, welche volkswirtschaftlichen Indikatoren wichtig sind und welche Folgen sich hieraus für die eigene Anlage ableiten.

Inhalte:

- Funktionsweise von Börsen
- Orderarten
- Konjunkturzyklen und Konjunkturindikatoren
- Die Rolle der Notenbanken

5701-02 Rocco Zunic

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **30. Mai + 31. Mai, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 105

Kaufmännische Grundlagen für Nicht-Kaufleute

Sie erhalten eine systematische und praxisgerechte Einführung in die wesentlichen Kapitel der Volkswirtschafts- und Betriebswirtschaftslehre.

Themen:

BWL:

- Unternehmensrechtsformen
- Grundlagen der Organisationslehre
- betriebliche Steuerlehre
- Grundlagen der Personalwirtschaft

VWL:

- Notwendigkeit des Wirtschaftens
- Bedürfnisse und Güter
- Grundlagen der Preisbildung
- Entstehung und Verwendung des Volkseinkommens
- Einführung in die Wirtschaftspolitik, Geld, Inflation und Deflation
- Funktion der Zentralbanken und der Einfluss der Außenwirtschaft

Zusatzkosten: ca. € 5 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

5701-04 Fritz Reidenbach

Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **02. März – 06. März, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 290

Kapitalertragsteuer für Privatanleger:innen

Die Kapitalertragsteuer ist für viele Privatanleger:innen ein wichtiges Thema. Der bürokratische Aufwand kann hierbei schnell sehr groß werden. Sie erfahren, wer zur Abgabe einer Kapitalertragsteuererklärung verpflichtet ist, welche Besteuerungsgrundsätze gelten und in welchem Gesetz Sie diese Grundlagen finden.

Inhalte:

- Abgeltungsteuer
- Besteuerung ausländischer Kapitalerträge
- Verlustverrechnungstöpfe
- Besonderheiten bei Aktienanlagen
- Besonderheiten bei Warendermingsgeschäften

Bitte mitbringen: Taschenrechner

5708-02 Rocco Zunic

Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **18. Juli, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 50

Unternehmensanalyse

Wir bieten Ihnen eine systematische Einführung in die Quartals-, Halbjahres- und Jahresabschlussanalyse von Unternehmen. Sie lernen anhand eigener Unternehmensanalysen, die Bilanz und die Gewinn- und Verlustrechnung von Unternehmen zu lesen und die daraus resultierenden Folgen für den Cash-Flow und die Rendite des Unternehmens abzuschätzen.

Themen:

- Grundlagen der Bilanzierung
- Bilanzaufbau
- Gewinn- und Verlustrechnung
- Einführung in die Cash-Flow-Rechnung
- Einführung in Renditeberechnungen

Bitte mitbringen: Taschenrechner

Zusatzkosten: € 2,50 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

5709-02 Rocco Zunic

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **14. März + 15. März, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 105

5709-04 Rocco Zunic

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **13. Juni + 14. Juni, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 105

Chartanalyse

Rasant steigende und plötzlich zusammenbrechende Börsenkurse in immer kürzeren Zeiträumen haben sich im Zuge der Globalisierung des Finanzsektors zur Normalität entwickelt. Eine langfristige Finanzplanung ohne solide Kenntnisse der Kapitalmärkte ist dadurch faktisch unmöglich geworden. Sie lernen anhand eigener Chartanalysen, Trends der Vergangenheit zu identifizieren und hieraus die korrekten Schlussfolgerungen für Ihre eigenen Kapitalanlagen zu ziehen. Hierbei werden unterschiedliche Markttypen (wie z. B. Aktien-, Rohstoff- oder Devisenmärkte) in Ihre Betrachtung einfließen.

Themen:

- Funktion und Darstellungstypen von Charts
- Erkennen von Trends
- Erkennen von Trendwenden
- Kauf- und Verkaufssignale

Materialkosten: € 2,50 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

5709-06 Rocco Zunic

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **21. März + 22. März, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 105

5709-08 Rocco Zunic

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **20. Juni + 21. Juni, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 105

Kapitalanlagen

Aktien, Optionen, CFDs und mehr

Finanzprodukte wie Aktien, Optionen, Futures, Optionsscheine, CFDs sind für Privatanleger oft ein Buch mit sieben Siegeln. Wir vermitteln Ihnen das Basiswissen über die Produkteigenschaften, deren Bewertung, Kennzahlen und Einsatzmöglichkeiten.

Zusatzkosten: € 2,50 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

5709-10 Rocco Zunic

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **28. Feb. + 01. März, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 105

5709-12 Rocco Zunic

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **09. Mai + 10. Mai, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 105

Anlagestrategien für Privatanleger:innen

Trotz einer hohen Produkt- und Analysekenntnis fällt es vielen Privatanleger:innen schwer, eigene Anlagestrategien für die Börse zu konzipieren. Sie lernen die wichtigsten Anlagestrategien und die dazugehörigen relevanten Indikatoren kennen und erhalten einen grundsätzlichen Einblick in die unterschiedlichen Zielsetzungen verschiedener Anlagestrategien. Vorkenntnisse in den Produktklas-

NEU im
Programm

sen Anleihen, Aktien und Optionen werden vorausgesetzt.

Inhalte:

- Income-Strategien
- Value-Strategien
- Growth-Strategien
- Absicherungsstrategien
- Direktionale Strategien

Bitte mitbringen: Taschenrechner

Zusatzkosten: € 2,50 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

5710-02 Rocco Zunic

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **04. Juli + 05. Juli, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 105

Bilanzen lesen und verstehen

Eine systematische Einführung in die Jahresabschlussanalyse.

Themen:

- Grundlagen der Bilanzierung
- Bilanzaufbau
- Aktiva, Passiva
- Gewinn- und Verlustrechnung
- Bankenrelevante Aspekte
- Jahresabschlussanalyse anhand praktischer Fälle.

Zusatzkosten: € 5 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

5712-02 BU Fritz Reidenbach

Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **22. Juni – 26. Juni, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 290

Risk Management

Der zweitägige Kurs „Grundlagen des Risikomanagements“ vermittelt zentrale Konzepte und Methoden, um Risiken zu identifizieren, zu bewerten und zu steuern. Theorie und praxisnahe Übungen greifen ineinander, sodass Teilnehmende das Gelernte direkt anwenden können. Inhalte: Definitionen, Risikoidentifikation, qualitative und quantitative Bewertungen, Praxisbeispiele aus verschiedenen Branchen sowie die Erstellung und Umsetzung von Risikomanagement-Plänen. Ergänzend werden Ansätze zur Überwachung, Steuerung und Kommunikation von Risiken behandelt.

5720-04 Rüdiger Fecher

Fr, 17.30 – 21.15 Uhr, Sa, 09.00 – 17.45 Uhr,
27. Feb. + 28. Feb., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 90

Projektmanagement mit KI-Unterstützung

Projekte professionell planen und kontrollieren Prince2

In einer Zeit rasanter Veränderungen ist professionelles Projektmanagement der Schlüssel zum Erfolg! Dieses Bildungsurlaubsseminar vermittelt praxisnahes Wissen zu Planung, Durchführung und Steuerung von Projekten. Sie lernen bewährte Methoden wie PRINCE2, PRINCE2 Agile und PMI kennen und erhalten Einblicke in Zertifizierungsmöglichkeiten. Zudem erfahren Sie, wie Digitalisierung und Künstliche Intelligenz die Projektarbeit verändern – und wie Sie diese Entwicklung aktiv gestalten können.

Themen:

- Projektinitiierung und -definition
- Planung, Organisation und Strukturierung
- Controlling und Steuerung
- Projektabschluss und Einbettung
- Chancen und Grenzen von KI im Projektmanagement

5721-02 Nord BU Volkward Schmid

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **23. Feb. – 27. Feb., 5x**
Nordwestzentrum; € 290

5721-04 Nord BU Volkward Schmid

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **20. Apr. – 24. Apr., 5x**
Nordwestzentrum; € 290

Agile Ansätze im Projektmanagement Am Beispiel von PRINCE2®

Neben klassischen und prädictiven Projektmanagementmethoden hat sich der agile Ansatz etabliert. Mit seinen Werten, Prinzipien und Arbeitsweisen unterscheidet er sich deutlich vom klassischen Projektmanagement. Inzwischen haben auch die in der Wirtschaft maßgeblichen Methoden und Wissenssammlungen diesen Ansatz aufgenommen und eigene Ausbildungspfade etabliert. Wir untersuchen, wie die PRINCE2®-Methode den agilen Ansatz integriert hat und wo er eingesetzt werden kann.

Themen:

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

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

NEU im Programm

NEU im Programm

5721-06 Nord BU Volkward Schmid

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **16. März – 20. März, 5x**
Nordwestzentrum; € 290

5721-08 Nord BU Volkward Schmid

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **08. Juni – 12. Juni, 5x**
Nordwestzentrum; € 290

Führung im Projekt

Führung und Kommunikation im Projekt – Bildungsurlaub

Projekte erfordern mehr als Planung und Organisation: Sie verlangen klare Kommunikation, situative Führung und ein Verständnis für Dynamik und Teamprozesse. In diesem Bildungsurlaub reflektieren Sie Ihre Rolle als Projektleitung oder Teammitglied, lernen Führungsstile und Organisationstheorien kennen und entwickeln Strategien für gelingende Zusammenarbeit.

Themen u. a.:

- Führungsrollen und -stile
- Teambildung und Kommunikation im Projekt
- Servant Leadership
- Konfliktlösung und gewaltfreie Kommunikation
- Psychische Gesundheit und Work-Life-Balance

5722-10 Nord BU Volkward Schmid

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **18. Mai – 22. Mai, 5x**
Nordwestzentrum; € 290

Projekte planen mit MS-Project

Wir richten uns an Teilnehmer:innen, die mit der Planung von Projekten befasst sind und das Projekt professionell mit einem Software-Programm bearbeiten möchten. An einem Beispiel aus der internationalen Entwicklungshilfe erlernen Sie den Umgang mit dem Programmpaket MS-Project und erarbeiten damit gleichzeitig praktische Aspekte des Projektmanagements. Wir erstellen einen Projektkalender, planen Vorgänge, definieren Abhängigkeiten, teilen Ressourcen zu, kalkulieren die Kosten und erstellen Berichte wie Netzpläne, Terminpläne und Graphiken.

5725-02 BU Fritz Reidenbach

Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **08. Juni – 12. Juni, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 310

SAP® Live-Online-Seminare

Teilnehmende erhalten ein Original SAP®-Bildungspartner-Zertifikat. Während der Seminare besteht die Möglichkeit, auf der Original SAP-Cloud und auf einem SAP-Schulungssystem mitzuarbeiten und das neu erlernte Wissen direkt anzuwenden.

Hinweis: Wir übersenden folgende Daten an die Firma alfatraining, damit Sie am Kurs online teilnehmen können: Vorname, Name, E-Mail-Adresse.
Voraussetzung: sehr gute PC-Kenntnisse, Installation der App alphaview auf Ihrem Computer, stabile Internetverbindung und ein Headset.

SAP® Grundlagen: Navigation

Basiswissen über die grundlegende Bedienung des SAP-Systems

Das Live-Online-Seminar vermittelt die grundlegenden Prozesse des SAP® S/4HANA Systems. Die Teilnehmer:innen lernen die Funktionen, Symbole und Systemmeldungen kennen und erfahren praxisnah, wie Einstellungen in SAP vorgenommen sowie Standardberichte genutzt werden.

Themen:

- Überblick SAP® S/4HANA
- Anmelden am System
- Navigation: SAP-Bildschirme, -Menüs, -Felder und -Sonderfunktionen
- Verwendung der verschiedenen Hilfsfunktionen in SAP
- Einrichten von Stammdaten
- Durchführen von Transaktionen
- Nutzung von SAP-Standardberichten
- Ausgabefunktionen in SAP

5727-02 N.N.

Fr, 13.00 – 18.00 Uhr, Sa, 09.00 – 16.15 Uhr,

27. Feb. + 28. Feb., 2x

Online; € 359

5727-04 N.N.

Fr, 13.00 – 18.00 Uhr, Sa, 09.00 – 16.15 Uhr,

27. März + 28. März, 2x

Online; € 359

5727-06 N.N.

Fr, 13.00 – 18.00 Uhr, Sa, 09.00 – 16.15 Uhr,

24. Apr. + 25. Apr., 2x

Online; € 359

5727-08 N.N.

Fr, 13.00 – 18.00 Uhr, Sa, 09.00 – 16.15 Uhr,

22. Mai + 23. Mai, 2x

Online; € 359

5727-10 N.N.

Fr, 13.00 – 18.00 Uhr, Sa, 09.00 – 16.15 Uhr,

26. Juni + 27. Juni, 2x

Online; € 359

5727-12 N.N.

Fr, 13.00 – 18.00 Uhr, Sa, 09.00 – 16.15 Uhr,

24. Juli + 25. Juli, 2x

Online; € 359

Finanzbuchhaltung in SAP® S/4HANA

Für Anwender:innen im Bereich Finanzbuchhaltung

Es werden die grundlegenden Prozessschritte der Kreditoren- und Debitorenbuchhaltung in SAP® S/4HANA vermittelt. Im Fokus stehen die praktischen Anforderungen des Fachpersonals in der Kreditoren- und Debitorenbuchhaltung.

Inhalte:

- An- und Abmelden in der SAP-Cloud
- Pflegen von Kreditoren-/Debitorenstammsätzen
- Buchungen in Kreditoren-/Debitorenbuchhaltung
- Durchführen eines Zahllaufs/Mahnlaufs
- Integration zwischen Debitorenbuchhaltung und Kundenauftragsbearbeitung
- Integration zwischen Kreditorenbuchhaltung und Beschaffung

Voraussetzungen: Grundkenntnisse in der Handhabung des SAP-Systems, Buchführungskenntnisse

5728-02 N.N.

Fr, 13.00 – 18.00 Uhr, Sa, 09.00 – 16.15 Uhr,

06. Feb. + 07. Feb., 2x

Online; € 359

5728-04 N.N.

Fr, 13.00 – 18.00 Uhr, Sa, 09.00 – 16.15 Uhr,

12. Juni + 13. Juni, 2x

Online; € 359

Einkauf in SAP® S/4HANA

Für Anwender:innen im Bereich Einkauf und Materialdisposition

Das Live-Online-Seminar vermittelt praxisnah den Umgang mit Einkaufsstammdaten, Bestellprozessen und Rechnungserstellung im Einkauf mit SAP S/4HANA.

Inhalte:

- An- und Abmelden in der SAP-Cloud
- Anlegen von Materialstammsätzen
- Anlegen von Lieferantenstammsätzen
- Verwenden von Partnerfunktionen im Einkauf
- Grundlagen der Preisfindung analysieren
- Einkaufsinfosätze anlegen
- Durchführung eines Bestellprozesses

Voraussetzungen: Grundkenntnisse in der Handhabung des SAP-Systems, betriebswirtschaftliches Wissen zu Einkaufsprozessen

5729-02 N.N.

Fr, 13.00 – 18.00 Uhr, Sa, 09.00 – 16.15 Uhr,

06. März + 07. März, 2x

Online; € 359

5729-04 N.N.

Fr, 13.00 – 18.00 Uhr, Sa, 09.00 – 16.15 Uhr,

10. Juli + 11. Juli, 2x

Online; € 359

NEU im Programm

Xpert Business



Xpert steht für ein qualitätsvolles, standardisiertes System zur Zertifizierung von fachlichen und persönlichen Kompetenzen im Beruf. Das Kurs- und Zertifikatssystem ist modular aufgebaut. Es vermittelt kaufmännische und betriebswirtschaftliche Kompetenzen praxisnah und innovativ.

Mehr Informationen

Hans-Peter Matthias, Tel. 069 212-39996

E-Mail: hans-peter.matthias.vhs@stadt-frankfurt.de
oder im Internet: www.business-zertifikate.de

Xpert – Finanzbuchführung I Zertifikatslehrgang

Für alle, die Grundkenntnisse in der doppelten Buchführung erwerben bzw. nach einer langen Pause ihre Grundkenntnisse wiederauffrischen möchten. Es handelt sich hier um den ersten des aus drei Teilen bestehenden Buchführungslehrgangs. Wir bieten eine systematische Einführung in das System der doppelten Buchführung. Ziel ist die Vermittlung der Systemlogik.

Themen:

- Bedeutung der Buchführung
- Inventar und Bilanz
- Buchen auf Bestands- und Erfolgskonten
- Gewinn- und Verlustrechnung
- Umsatzsteuer bei Ein- und Verkauf
- Privatentnahmen und Privateinlagen
- Steuern
- Organisation der Buchführung
- Belegorganisation
- Beschaffung und Absatz
- Personalwesen.

Nach Abschluss des Kurses kann die Zertifikatsprüfung abgelegt werden.

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

5740-02 Rocco Zunic

Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **28. Apr. – 23. Juni, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 350, Mat. Kosten € 27

Xpert – Finanzbuchführung II Zertifikatslehrgang

Dieser zweite Teil der Ausbildung behandelt alle relevanten Themengebiete aus den Bereichen Finanz- und Sachanlagen, Steuern sowie die Problematik der zeitlichen Abgrenzung von Aufwendungen und Erträgen, Bewertung des Anlage- und Umlaufvermögens, der Schulden, Jahresabschluss der verschiede-

nen Unternehmensformen, die finanzwirtschaftliche Analyse des Jahresabschlusses, Bilanzkritik, Analyse und Auswertung der Erfolgsrechnung.

Voraussetzung: Finanzbuchführung I oder vergleichbare Kenntnisse

Nach Abschluss des Kurses kann die Zertifikatsprüfung abgelegt werden.

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

5741-02 Rocco Zunic

Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **17. Feb. – 07. Apr., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 350, Mat. Kosten € 27

Xpert – EDV – Finanzbuchführung mit Lexware Zertifikatslehrgang

Für Teilnehmer:innen mit Vorkenntnissen in der doppelten Buchführung. Wir benutzen ein in der Praxis bewährtes Buchführungsprogramm (Lexware Financial Office). Themen: Einrichtung der Firmenstammdaten und des Kontenplanes, Buchungseingaben, Ausgaberroutinen, Debitoren- und Kreditorenverwaltung, Jahresabschlussarbeiten, betriebswirtschaftliche Auswertungen. Nach Abschluss des Kurses kann die Zertifikatsprüfung abgelegt werden.

Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse, Finanzbuchhaltung I + II

5742-02 Fritz Reidenbach

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **02. Mai – 17. Mai, 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 325, Mat. Kosten € 27

Vorbereitung Zertifikatsprüfung Finanzbuchführung

Sie werden speziell auf die Prüfung Xpert-Finanzbuchführung vorbereitet und üben in den Kontenrahmen (SKR), die bei der Prüfung benutzt werden müssen.

Die Prüfungskosten betragen pro Prüfung € 75.

Voraussetzung: Finanzbuchführung I oder II

Zusatzkosten: ca. € 5 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

Finanzbuchführung I

5744-02 Rocco Zunic

Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **30. Juni – 09. Juli, 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 99

Finanzbuchführung II

5745-02 Rocco Zunic

Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **14. Apr. – 23. Apr., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 99

Office-Training

10-Finger-Schreibtechnik am PC

Anfänger:innen

Ob am PC oder an der Schreibmaschine, wenn Sie das 10-Finger-Tastsystem beherrschen, schreiben Sie schneller und vermeiden Fehler.

Ziel: Das Beherrschen des 10-Finger-Tastsystems

5791-02 Gabriele Endisch

Mo + Mi, 18.00 – 20.15 Uhr, **02. März – 15. Apr., 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 190

5791-04 Gabriele Endisch

Di + Do, 18.00 – 20.15 Uhr, **03. März – 16. Apr., 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 190

5791-06 Gabriele Endisch

Mo + Mi, 18.00 – 20.15 Uhr, **04. Mai – 08. Juni, 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 190

5791-08 Gabriele Endisch

Di + Do, 18.00 – 20.15 Uhr, **05. Mai – 11. Juni, 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 190

Bewerbung, Berufs- orientierung

Bewerbungstraining kompakt

Angefangen bei Ihren Bewerbungsunterlagen, über die häufigsten Fragen im Vorstellungsgespräch bis hin zum positiven Abschluss eines Bewerbungsgesprächs erfahren Sie alles, worauf es im Bewerbungsverfahren ankommt. Durch kurze theoretische Inputs mit vielen praktischen Übungen sowie (Gruppen-)Feedback bereiten Sie sich optimal auf Ihren Auftritt im Vorstellungsgespräch vor.

Themen:

- Aufbau und Inhalt der schriftlichen Bewerbung
- Stärkenanalyse (Fähigkeiten, Kenntnisse, persönliche Kompetenzen)
- Umgang mit vermeidlichen Schwächen und Abbau von Unsicherheiten
- Inhalte des Vorstellungsgesprächs – worum geht es eigentlich?
- Wirkung auf andere und wie Sie sie gezielt einsetzen können
- Sicheres Auftreten im Vorstellungsgespräch

Hinweis: Gerne können Sie Ihre Bewerbungsunterlagen mitbringen.

5801-02 Gabriele Spengler

Sa, 11.00 – 18.00 Uhr, **07. März, 1x**
VHS im stadtRAUMfrankfurt; Entgeltfrei

5801-04 Gabriele Spengler

Sa, 11.00 – 18.00 Uhr, **06. Juni, 1x**
VHS im stadtRAUMfrankfurt; Entgeltfrei

Einstellungstestvorbereitung

Für den mittleren feuerwehrtechnischen Dienst

5835-04 Roland Strumpf; Lutz Kotthoff

Sa + So, 09.15 – 17.15 Uhr, **07. Feb. + 08. Feb., 2x**
Online; € 99, Mat. Kosten € 10

5835-06 Roland Strumpf; Lutz Kotthoff

Sa + So, 09.15 – 17.15 Uhr, **28. Feb. + 01. März, 2x**
Online; € 99, Mat. Kosten € 10

5835-08 Roland Strumpf; Lutz Kotthoff

Sa + So, 09.15 – 17.15 Uhr, **06. Juni + 07. Juni, 2x**
Online; € 99, Mat. Kosten € 10

5835-10 Roland Strumpf; Lutz Kotthoff

Sa + So, 09.15 – 17.15 Uhr, **08. Aug. + 09. Aug., 2x**
Online; € 99, Mat. Kosten € 10

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



Soziale und pädagogische Berufe

Wir sind spezialisiert auf die Fort- und Weiterbildung im sozialpädagogischen Arbeitsfeld und bieten ein umfangreiches Angebot zur fachlichen und persönlichen Weiterentwicklung für pädagogische Fachkräfte: Erzieher:innen, Sozialpädagogen:innen, Lehrer:innen, Kindertagespflegepersonen u.a.

Kontakt

Nedica Divac

Kindertageseinrichtungen, Grundschule

Telefon 069 212-38329

E-Mail nedica.divac.vhs@stadt-frankfurt.de

Martina Köbberich

Kindertagespflege

Telefon 069 212-73677

E-Mail martina.koebberich.vhs@stadt-frankfurt.de

Thorsten Schaub

Organisation

Telefon 069 212-30452

E-Mail thorsten.schaub.vhs@stadt-frankfurt.de

Die vollständigen Kursbeschreibungen finden Sie im Internet unter vhs.frankfurt.de oder fordern Sie das Jahresprogramm 2026 für soziale und pädagogische Berufe an.



Arbeiten mit Kindern unter 3 Jahren

Feinfühligkeit im Umgang mit Kindern unter 3

5861-03 Andrea Raab

Do + Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **25. Juni + 26. Juni, 2x**

VHS Sonnemannstraße; € 180, Mat. Kosten € 3

Streit zwischen Kindern in der Krippe/ Krabbelstube

5861-07 Tina Riebeling

Mo + Di, 09.00 – 16.00 Uhr, **20. Apr. + 21. Apr., 2x**

VHS Sonnemannstraße; € 180, Mat. Kosten € 3

Alltagsintegrierte Sprachförderung U3

5861-08 Christina Bach

Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **29. Mai + 12. Juni, 2x**

VHS Sonnemannstraße; € 180, Mat. Kosten € 5

Wilde Pinsel und bunte Pampe – Kreatives Gestalten mit Kindern unter drei Jahren

5862-01 Susanne Bergstaedt

Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **08. Mai, 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 90, Mat. Kosten € 4

Forschen und Entdecken U3

5871-04 Björn Seehausen

Mi, 09.00 – 16.00 Uhr, **11. März, 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 90, Mat. Kosten € 5

Bildung und Erziehung von Kinder

Naturpädagogik – Kreativ

5880-01 Ulrike Panhans

Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **24. Apr. – 22. Mai, 3x**

Treffpunkt: Taunusinformationszentrum Hohemark;
€ 270, Mat. Kosten € 4

5880-02 Ulrike Panhans

Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **29. Mai – 19. Juni, 3x**

Treffpunkt: Taunusinformationszentrum Hohemark;
€ 270, Mat. Kosten € 4

Ich sehe Dich! – Ein gestalterischer Dialog mit Kindern

5880-05 Brigitte Brautmann

Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **08. Mai, 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 90, Mat. Kosten € 5

Frottage – kreative Prozesse anregen

5880-07 Susanne Kaptelli

Mo, 09.00 – 16.00 Uhr, **11. Mai, 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 90, Mat. Kosten € 5

Materialerfahrung Ton – Die Bedeutung von sinnlicher Wahrnehmung

5880-08 Susanne Kaptelli

Di, 09.00 – 16.00 Uhr, **12. Mai, 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 90, Mat. Kosten € 5

Jungen in Bewegung

5881-03 West Carsten Wenzel

Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **08. Mai, 1x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 90,
Mat. Kosten € 2

Spielräume schaffen durch das Zusammenspiel von Gefühlen, Bewegung und Spaß bei der Sache

5881-06 West Franka Flügel

Mo, 09.00 – 16.00 Uhr, **09. März, 1x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 90,
Mat. Kosten € 2

Wir alle sind Teil der Natur. Was man versteht und liebt, das schützt man

5881-10 Dr. Ute Nieschalk

Do, 09.00 – 16.00 Uhr, **18. Juni, 1x**

Treffpunkt: Endstation der U3 Hohemark Oberursel;
€ 90, Mat. Kosten € 2

Mathematik

5881-11 Dr. Ute Nieschalk

Di, 09.00 – 16.00 Uhr, **28. Apr., 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 90, Mat. Kosten € 2

NEU im
Programm

NEU im
Programm

Zu nah, zu laut, zu viel? – Wenn gutes Wollen Kinder verletzt

5883-01 Tina Riebeling
Do + Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **20. Aug. + 21. Aug., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 180, Mat. Kosten € 3

Sozial-emotionale Entwicklung im Kita-Alltag verstehen und begleiten

5883-02 Tina Riebeling
Mo + Di, 09.00 – 16.00 Uhr, **16. Feb. + 17. Feb., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 180, Mat. Kosten € 2

Mikrotransitionen – die Minimax Intervention in der Krippe

5883-05 Tina Riebeling
Mo + Di, 09.00 – 16.00 Uhr, **15. Juni + 16. Juni, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 180, Mat. Kosten € 2

Lernen mit allen Sinnen – Neue Formen und Ansätze aus der Kunst-, Natur- und Kulturpädagogik

5889-02 Anette Seelinger
Do + Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **07. Mai + 08. Mai, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 180, Mat. Kosten € 5

Bildungs- und Lerngeschichten, Portfolioarbeit

5889-03 Anette Seelinger
Di + Mi, 09.00 – 16.00 Uhr, **05. Mai + 06. Mai, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 180, Mat. Kosten € 5

Kommunikation und konstruktives Handeln in Konfliktsituationen

5889-06 Anette Seelinger
Mo + Di, 09.00 – 16.00 Uhr, **13. Apr. + 14. Apr., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 180, Mat. Kosten € 4

Stadt-Land-Wald- Lebensräume erforschen und mitgestalten

5889-11 Dr. Ute Nieschalk
Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **24. Apr., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 90, Mat. Kosten € 2

Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE) in der Kita

5889-12 Dr. Ute Nieschalk
Mo + Di, 09.00 – 16.00 Uhr, **04. Mai**, Treffpunkt an der Endstation der U3 Hohemark Oberursel
05. Mai, Treffpunkt in der Sonnemannstr. 13, 60314 Frankfurt

Treffpunkt: Endstation der U3 Hohemark Oberursel;
€ 180, Mat. Kosten € 2

Ideen für mehr Nachhaltigkeit in der Kita

5889-13 Dr. Ute Nieschalk
Di, 09.00 – 16.00 Uhr, **18. Aug., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 90, Mat. Kosten € 2

NEU im Programm

Bewegung und Entspannung

Wurzeln und Flügel – Bewegungen und Gestalten

5901-03 West Ulrike Panhans
Do + Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **16. Apr. + 17. Apr., 2x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 180, Mat. Kosten € 2

Zwischen wild und still – Kreative Wege im Kita Alltag

5901-04 West Britta Schönbrunn
Mi, 09.00 – 16.00 Uhr, **04. März, 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 90, Mat. Kosten € 2

Entspannte Kinder – Entspannte Erzieher:innen

5903-07 West Natascha Seibel
Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **22. Mai, 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 90

Kinderyoga Basis

5904-03 West Sonja Holzschuh
Do + Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **26. Feb. + 27. Feb., 2x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 180, Mat. Kosten € 5

5904-04 West Sonja Holzschuh
Do + Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **19. März + 20. März, 2x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 180, Mat. Kosten € 5

5904-05 West Sonja Holzschuh
Do + Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **28. Mai + 29. Mai, 2x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 180, Mat. Kosten € 5

Aufbau

5904-09 West Sonja Holzschuh
Do + Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **21. Mai + 22. Mai, 2x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 180, Mat. Kosten € 5

Musikalische Bildung

Einfache Liedbegleitung mit der Gitarre

5916-02 Ruth Eichhorn
Mo + Di + Mi, 14.00 – 17.15 Uhr,
02. März – 04. März, 3x
VHS Sonnemannstraße; € 99

Elementares Musizieren im Kindergarten – Musik erleben, verstehen und gestalten

5916-03 Angela James
Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **06. März, 1x**
VHS im Mehrgenerationenhaus; € 66

Musik im Hort – Fortbildung für pädagogische Fachkräfte in der Schulkindbetreuung

5916-04 Angela James
Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **08. Mai, 1x**
VHS im Mehrgenerationenhaus; € 66

Kinderschutz und Kinderrechte

Kinderrechte sind Menschenrechte – Einführung und Umsetzung in der Kita

5930-03 Stephanie Seeger
Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **22. Mai, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 90, Mat. Kosten € 2

Aufsichtspflicht und Partizipation – (k)ein Widerspruch?!

5930-04 Stephanie Seeger
Do + Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **28. Mai + 29. Mai, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 180, Mat. Kosten € 2

Zusammenarbeit mit Eltern

Gewußt wie?: Professionelle Elterngespräche führen

5932-01 Andrea Raab

So, 09.00 – 16.00 Uhr, **26. Apr., 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 90, Mat. Kosten € 3

Wie die professionelle Zusammenarbeit mit Eltern gelingen kann

5932-04 Andrea Raab

Do + Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **19. März + 20. März, 2x**

VHS Sonnemannstraße; € 180, Mat. Kosten € 3

Integration/Inklusion

Integrative Arbeit – autistische Kinder verstehen

5933-04 Joachim Heilmann

Mo, 09.00 – 16.00 Uhr, **11. Mai, 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 90

NEU im
Programm

Traumapädagogik

5933-07 Joachim Heilmann

Mo, 09.00 – 16.00 Uhr, **23. Feb., 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 90

5933-08 Joachim Heilmann

Mo, 09.00 – 16.00 Uhr, **04. Mai, 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 90

NEU im
Programm

Verhaltensauffälligkeiten von Kindern verstehen

5944-02 Heidemarie Mohrig-Jost

Mo, 09.00 – 16.00 Uhr, **23. März, 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 90, Mat. Kosten € 2

5944-04 Heidemarie Mohrig-Jost

Mi, 09.00 – 16.00 Uhr, **24. Juni, 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 90, Mat. Kosten € 2

5944-05 Heidemarie Mohrig-Jost

Mo, 09.00 – 16.00 Uhr, **17. Aug., 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 90, Mat. Kosten € 2

Kinder mit Aufmerksamkeitsstörungen

5944-07 Heidemarie Mohrig-Jost

Mo, 09.00 – 16.00 Uhr, **02. Feb., 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 90, Mat. Kosten € 2

5944-08 Heidemarie Mohrig-Jost

Mo, 09.00 – 16.00 Uhr, **16. März, 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 90, Mat. Kosten € 2

5944-09 Heidemarie Mohrig-Jost

Mo, 09.00 – 16.00 Uhr, **27. Apr., 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 90, Mat. Kosten € 2

5944-10 Heidemarie Mohrig-Jost

Mi, 09.00 – 16.00 Uhr, **27. Mai, 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 90, Mat. Kosten € 2

5944-11 Heidemarie Mohrig-Jost

Do, 09.00 – 16.00 Uhr, **11. Juni, 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 90, Mat. Kosten € 2

5944-12 Heidemarie Mohrig-Jost

Mo, 09.00 – 16.00 Uhr, **24. Aug., 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 90, Mat. Kosten € 2

Praxis

Sensitiver Umgang mit den Grenzen der Kinder

5961-02 Heidemarie Mohrig-Jost

Mo, 09.00 – 16.00 Uhr, **13. Apr., 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 90, Mat. Kosten € 2

5961-04 Heidemarie Mohrig-Jost

Mo, 09.00 – 16.00 Uhr, **15. Juni, 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 90, Mat. Kosten € 2

5961-05 Heidemarie Mohrig-Jost

Mo, 09.00 – 16.00 Uhr, **31. Aug., 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 90, Mat. Kosten € 2

Situationen im Kita-Arbeitsalltag, die herausfordern – Lösungswege finden mit der Methode der systemischen Aufstellung

5963-02 Ulrike Blatter

Do + Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **11. Juni + 12. Juni, 2x**

VHS Sonnemannstraße; € 180, Mat. Kosten € 2

Kindliche Signale erkennen und verstehen

5964-01 Carsten Wenzel

Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **13. Feb., 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 90, Mat. Kosten € 2

Kinderängste erkennen, verstehen und mit ihnen umgehen

5964-04 Carsten Wenzel

Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **28. Aug., 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 90, Mat. Kosten € 2

Achtsame Kommunikation mit Kindern

5966-01 Ute Apolke

Mo, 09.00 – 16.00 Uhr, **16. März, 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 90, Mat. Kosten € 2

5966-02 Ute Apolke

Mo, 09.00 – 16.00 Uhr, **20. Apr., 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 90, Mat. Kosten € 2

Umgang mit schüchternen Kindern, auffallend unauffällig

5966-06 Ute Apolke

Do, 09.00 – 16.00 Uhr, **23. Apr., 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 90,

Mat. Kosten € 2

NEU im
Programm

Upcycling – Bauen und Gestalten mit Abfallmaterialien

5967-14 Susanne Bergstaedt

Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **26. Juni, 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 90, Mat. Kosten € 3

5967-15 Susanne Bergstaedt

Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **14. Aug., 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 90, Mat. Kosten € 3

Kita-Räume pädagogisch gestalten

5967-17 Susanne Bergstaedt

Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **13. Feb. + 20. Feb., 2x**

VHS Sonnemannstraße; € 180, Mat. Kosten € 3

5967-18 Susanne Bergstaedt

Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **12. Juni + 19. Juni, 2x**

VHS Sonnemannstraße; € 180, Mat. Kosten € 3

Spezial

Fit für Gespräche – Stimmig und situationsgerecht kommunizieren

5968-01 Ulrike Blatter
Mo + Di, 09.00 – 16.00 Uhr, **09. Feb. + 10. Feb., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 180, Mat. Kosten € 2

Weiterbildung für profilergänzende Fachkräfte in der Kita (HKJGB, § 25b, Abs. 2, Nr.6)

5970-04 Dr. Ursula Pohl; Heidemarie Mohrig-Jost
Mo.+ Do.: 09:00 – 16:00 Uhr, **05. Feb. – 26. März**
Mo **09. Feb., 23. Feb., 02. März, 09. März, 16. März**
Do **05. Feb., 12. Feb., 19. Feb., 26. Feb., 05. März, 26. März,**
VHS Sonnemannstraße; € 985

Starke Eltern – Starke Kinder – Schnuppertag

5975-05 Dr. Ursula Pohl
Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **21. Aug., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 90, Mat. Kosten € 3

NEU im Programm

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.

Schreiben Sie an
inklusion.vhs@stadt-frankfurt.de
Telefon: 069 212 30606

Praxisanleitung

Zertifizierte Qualifizierung für Ausbildungsbeauftragte

In Kooperation mit der Landesarbeitsgemeinschaft freie Kitaträger Hessen e.V.

5976-06 Gabriele Schaefer; Dr. Ursula Pohl
09:00 – 16:00 Uhr, Mo – Mi, **01. Juni – 03. Juni,**
Mo + Di, **07. Sep.+08. Sep.,**
Mo – Mi, **09. Nov. – 11. Nov.,** Mi, **20. Jan. 2027, 9x**
VHS Sonnemannstraße; € 979, Mat. Kosten € 12

Kompetenzorientierung im Berufspraktikum

5976-07 Dr. Ursula Pohl
Mo + Di, 09.00 – 16.00 Uhr, **22. Juni + 23. Juni, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 180, Mat. Kosten € 6

Leitungskompetenz

Partner Coaching für Leitungskräfte und Stellvertreter:innen

5996-01 Dr. Ursula Pohl
Do + Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **13. Aug. + 14. Aug., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 180, Mat. Kosten € 6

Aufbauqualifizierung für die Kindertagespflege

Update-Kinderschutz I: Kindeswohlgefährdungen erkennen und professionell handeln

5851-01 Fresia Klug Duran
So, 10.00 – 15.00 Uhr, **12. Apr., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 67,50

5851-02 Fresia Klug Duran
So, 10.00 – 15.00 Uhr, **23. Aug., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 67,50

Update-Kinderschutz II: Gespräche in schwierigen Situationen üben

5851-03 Fresia Klug Duran
So, 10.00 – 17.00 Uhr, **21. Juni, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

Adultismus vorbeugen – Vorsicht im Umgang mit der Macht!

NEU im Programm

5851-05 Tina Riebeling
Sa + So, 09.00 – 16.00 Uhr, **30. Mai + 31. Mai, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 180

Heute ist Erziehungspartnerschaft! Elternarbeit war gestern

5852-01 Tina Riebeling
Sa + So, 09.00 – 16.00 Uhr, **14. Feb. + 15. Feb., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 180

Ängste in der frühen Kindheit

5852-02 Tina Riebeling
So, 09.00 – 16.00 Uhr, **08. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

NEU im Programm

Feinfühlig Übergänge begleiten

5852-03 Tina Riebeling
So, 09.00 – 16.00 Uhr, **22. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

NEU im Programm

Kamishibai – Mit Geschichten (Sprache) lernen

5853-01 Mechthild Dörfler
So, 10.00 – 13.15 Uhr, **26. Apr., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 45

NEU im Programm

Wenn die Kleinsten gestresst sind. Stressbalance im Kleinkindalter

5853-03 Ilse Röder-Debus
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **14. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

Finanz-Überblick – Ein gutes Gefühl mit der Selbstständigkeit

5854-01 Rosie Röhl
Sa, 09.00 – 14.00 Uhr, **18. Apr., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 67,50

Gemeinsam stark. Partizipation von Anfang an!

5854-03 Tina Riebeling
Sa + So, 09.00 – 16.00 Uhr, **25. Apr. + 26. Apr., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 180

Alle diese Gefühle! Kinder und Emotionen

5854-04 Tina Riebeling

Sa, 09.00 – 16.00 Uhr, **09. Mai, 1x**

Online; € 90

NEU im
Programm

Achtsam und feinfühlig mit sich selbst

5855-01 Jessica Bräuniger

So, 09.30 – 16.30 Uhr, **22. Feb., 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 90

Relax – Den Tag abschließen und Kraft für Morgen sammeln

5855-03 Jessica Bräuniger

Mi, 18.30 – 20.00 Uhr, **04. Feb. – 25. Feb., 4x**

Online; € 90

Balance – Die entspannte Tagesfamilie

5855-05 Jessica Bräuniger

Di, 18.30 – 20.00 Uhr, **21. Apr. – 12. Mai, 4x**

Online; € 90

Bildungsberatung HESSENCAMPUS

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

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

Themen der Beratung können sein

- Information und Beratung zu Fort- und Weiterbildungsangeboten bzw. zum Nachholen von Schulabschlüssen
- Fort- und Weiterbildungsmöglichkeiten
- Berufliche (Neu-)Orientierung
- Möglichkeiten der finanziellen Unterstützung

Die Beratung kann von allen Interessierten in Anspruch genommen werden.

Kontakt und Terminvereinbarung:

Telefon: 069 212-46703

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

Oder kommen Sie in unsere offene Beratung:

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

Mittwoch 10 bis 13 Uhr



HESSENCAMPUS FRANKFURT
Lebensbegleitendes Lernen



VHS
Volkshochschule
Frankfurt am Main



In diesem Programmbereich

- lernen Sie Lesen und Schreiben von Anfang an
- verbessern Sie Ihre Rechtschreibung und Grammatik
- erfahren Sie, wie Sie Texte überzeugend schreiben und Reden treffsicher formulieren

Gesellschaft, Politik,
Psychologie

Frankfurt, Region,
Umwelt

Kunst, Kultur,
Kreativität

Gesundheit

Deutsch als
Fremdsprache

Sprachen

Beruf, Karriere,
Computer, Internet

**Grundbildung,
Besseres Deutsch**

Bildungsurlaub

Grundbildung, Besseres Deutsch

Lesen, Schreiben von Anfang an	212	Kurse für Menschen mit besonderen Lernvoraussetzungen.....	214
Besseres Deutsch	213		
Rundgänge in einfacher Sprache.....	213		

Grundbildung, Besseres Deutsch

Lesen und Schreiben von Anfang an

Die Volkshochschule Frankfurt bietet Kurse an, in denen deutschsprachige Erwachsene jeden Alters ihre Lese- und Schreibfertigkeiten verbessern können.

Viele Erwachsene haben Probleme mit der Schriftsprache. Das kann man auch im Erwachsenenalter noch ändern.

Manche Menschen können zwar Wörter und Sätze schreiben, fühlen sich jedoch sehr unsicher und machen viele Fehler. Wenn sie etwas lesen, fällt es ihnen schwer, den Sinn des Gelesenen zu verstehen. Der erste Schritt ist immer der schwerste! Wenn Sie jemanden kennen, der lesen und schreiben lernen möchte, machen Sie ihn gerne auf unser Kursangebot aufmerksam oder nehmen Sie Kontakt zu uns auf.

Um den passenden Kurs zu finden, ist ein persönliches Beratungsgespräch erforderlich. Das Gespräch ist vertraulich und kostenlos.

Kontakt und Information:

Carina Lamberti

Tel. 069 212-34380

E-Mail carina.lamberti.vhs@stadt-frankfurt.de

Lese- und Schreibtraining

Diese Kurse richten sich an Erwachsene jeden Alters mit Deutsch als Erstsprache oder an Erwachsene, die gut Deutsch sprechen (B1-Niveau). In einer kleinen Gruppe können Sie Grundkenntnisse im Lesen und Schreiben erwerben oder Ihre vorhandenen Kenntnisse auffrischen und erweitern.

6005-10 ☒ *Gabriele Endisch*
Di + Do, 10.00 – 13.00 Uhr, **26. Feb. – 11. Juni, 24x**
VHS Sonnemannstraße; € 150

6005-12 ☒ *Kursleiter:innen- Team*
Mi + Fr, 10.00 – 12.15 Uhr, **04. März – 17. Juni, 21x**
VHS Sonnemannstraße; € 120

6005-13 ☒ *Kursleiter:innen- Team*
Di + Do, 17.00 – 19.15 Uhr, **03. März – 16. Juni, 24x**
VHS Sonnemannstraße; € 120

6005-19 Nord ☒ *Dr. Karine Beuth*
Mo + Mi, 14.30 – 16.45 Uhr, **23. Feb. – 01. Juni, 24x**
Nordwestzentrum; € 120

Lese- und Schreibtraining mit dem Computer

Das Lernportal www.vhs-lernportal.de wurde entwickelt, um Ihnen die Möglichkeit zu geben, im eigenen Lerntempo Lesen und Schreiben zu lernen und zu trainieren.

Zunächst werden Sie in die Bedienung des Computers eingeführt. Sie arbeiten dann nach Ihrem persönlichen Lernbedarf und in Ihrem eigenen Tempo selbstständig im Lernportal und mit anderen Lern- und Schreibprogrammen.

Eine Lernberaterin steht Ihnen dabei zur Seite.

6005-25 ☒ *Kursleiter:innen- Team*
Mo + Mi, 17.15 – 19.30 Uhr, **25. Feb. – 15. Juni, 24x**
VHS Sonnemannstraße; € 120

Lese- und Schreibtraining mit Bibliothekseinführung

Zur Verbesserung der Grundkenntnisse im Lesen und Schreiben. Es finden vier gemeinsame Besuche der Stadtteilbibliothek Gallus statt. Die Stadtteilbibliothek verfügt über Computer-Selbstlernplätze und viele zusätzliche Lernmaterialien. Über eine Bibliothekseinführung werden Kenntnisse zur selbstständigen Nutzung des Medienangebots vermittelt. Außerdem wird das Lernen mit dem Computer geübt.

In Kooperation mit der Stadtbücherei Frankfurt am Main.

6005-27 ☒ *Ines Wilhelmi*
Di + Do, 14.30 – 16.45 Uhr, **03. März – 18. Juni, 24x**
VHS Sonnemannstraße; € 120 (Ratenzahlung möglich)



Zum Lernen ist es nie zu spät! Mit unseren Angeboten möchten wir Sie zum (Wieder-)Erlernen und Erweitern von Lese- und Schreibkompetenzen ermutigen.

In kleinen Gruppen lernen Sie intensiv durch unsere Kursleitungen betreut. Denn wer lesen und schreiben kann, hat es leichter im Leben, kann selbstbestimmt handeln und besser am gesellschaftlichen und beruflichen Leben teilhaben.

Wir unterstützen Sie gerne dabei!

Weitere Informationen unter
vhs.frankfurt.de/BNE

Besseres Deutsch

Bessere Texte schreiben

Sie leben schon einige Jahre in Deutschland und können sich in alltäglichen Situationen mündlich gut verständigen (B1-Niveau). Sie haben aber wenig Übung beim Lesen und Schreiben einfacher Texte (ab A2-Niveau). In langsamem Tempo üben Sie in diesem Kurs, sowohl eigene als auch fremde Texte zu Themen aus Alltag und Beruf zu lesen, zu verstehen und zu schreiben. Ein Beratungsgespräch ist freiwillig, der Kurs ist freibuchbar.

6005-28 N.N.

Mo + Mi, 15.30 – 17.45 Uhr, **09. März – 15. Juni, 24x**
VHS Sonnemannstraße; € 120

Richtig schreiben

Rechtschreibung und Zeichensetzung von Grund auf

Sie möchten Ihre Rechtschreibung für Alltag und Beruf verbessern? In diesem Kurs lernen Sie die Regeln der deutschen Rechtschreibung von Grund auf und üben die Anwendung an vielen praktischen Beispielen. Auch die erforderlichen Kenntnisse zur Zeichensetzung werden Ihnen vermittelt, so dass Sie in die Lage versetzt werden, fehlerfreie Briefe, E-Mails oder Berichte zu schreiben. Der Kurs richtet sich an Interessierte mit Deutsch als Erstsprache oder mit mündlichen und schriftlichen Deutschkenntnissen ab Stufe B1+.

6005-29 N.N.

Mo + Mi, 18.15 – 20.30 Uhr, **09. März – 15. Juni, 24x**
VHS Sonnemannstraße; € 120

Rundgänge in einfacher Sprache

Struwwelpeter Museum – Rundgang in einfacher Sprache

Wir tauchen in die Welt des Struwwelpeter-Museums in Frankfurt am Main ein. Der Struwwelpeter ist eines der bekanntesten deutschen Kinderbücher. Die Ausstellung ist bunt und spannend für alle Altersgruppen. Der Rundgang wird in einfacher Sprache geführt und ist besonders für Deutschlernende (ab mündlich B1-Niveau) geeignet.

6005-32 Ines Wilhelmi

Fr, 10.30 – 13.30 Uhr, **20. März, 1x**
Treffpunkt: VHS Sonnemannstr. 13, Empfang/Foyer;
€ 6

NEU im
Programm

Marburg a.d. Lahn – Rundgang in einfacher Sprache

Kennen Sie die schöne malerische Stadt Marburg? Sie ist nur eine Zugstunde von Frankfurt entfernt. Hier wandern wir auf den Spuren der Märchen der Gebrüder Grimm, finden Märchenfiguren und erzählen uns die Märchen. Wir schauen uns ein richtiges Schloss an und laufen durch die winkligen, alten und wunderschönen Gassen oberhalb des Flusses Lahn. Wir sehen und hören den Hahn zu jeder vollen Stunde auf dem Rathaus krähen, steigen die versteckten Treppen hinauf und hinab. Der Rundgang wird in einfacher Sprache geführt und ist auch für Deutschlernende (ab mündlich B1-Niveau) geeignet. Ziehen Sie bitte bequeme Schuhe an, wir erkunden die Stadt zu Fuß.

Zusatzkosten: Bahnticket

6005-35 Ines Wilhelmi

Fr, 09.00 – 15.00 Uhr, **08. Mai, 1x**
Treffpunkt: Hauptbahnhof Frankfurt, Gleis 16 ; € 12

Deutsches Filmmuseum – Rundgang in einfacher Sprache

Im Museum beschäftigen wir uns mit der Geschichte des Films. Wann wurde der Film erfunden? Was gab es vor dem Film? Wie sehen wir Filme? Wie werden Filme heute gemacht? Der Rundgang wird in einfacher Sprache geführt und ist auch für Deutschlernende (ab mündlich B1-Niveau) geeignet.

Zusatzkosten: Museumseintritt, 8 €/ermäßigt 4 €, vor Ort zu zahlen.

6005-36 Gabriele Endisch

Fr, 10.00 – 13.00 Uhr, **20. März, 1x**
Treffpunkt: VHS Sonnemannstr. 13, Empfang/Foyer;
€ 6

Museum für Kommunikation – Rundgang in einfacher Sprache

Kommunikation. Gestern, heute, morgen.

Was bedeutet Kommunikation? Wir begeben uns auf eine Zeitreise von der Keilschrift bis heute. Die Geschichte beginnt vor Tausenden von Jahren. Sie ist noch lange nicht beendet. Eine spannende Entwicklung. Wir können Teil davon sein. Der Rundgang wird in einfacher Sprache geführt und ist auch für Deutschlernende (ab mündlich B1-Niveau) geeignet.

Zusatzkosten: Museumseintritt, 8 €/ermäßigt 4 €, vor Ort zu zahlen.

6005-37 Gabriele Endisch

Fr, 10.00 – 13.00 Uhr, **15. Mai, 1x**
Treffpunkt: VHS Sonnemannstr. 13, Empfang / Foyer;
€ 6



Wir suchen ehrenamtliche Lernbegleiter:innen

Ihre Tätigkeit

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

Themen können sein:

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

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

Gemeinsam stark

Wir, das Team Aktiv der AWO Frankfurt, schulen und begleiten Sie in Kooperation mit der Frankfurter VHS.

Sie haben Interesse? Sprechen Sie uns an:

Martina Scheer, Team Aktiv | AWO Kreisverband Frankfurt am Main e. V.

Telefon: 069 363 963 19-6

martina.scheer@awo-frankfurt.de



Für Menschen mit besonderen Lernvoraussetzungen

Lesen und Schreiben

Sie lernen die einzelnen Buchstaben kennen. Aus ihnen bilden Sie Silben und einfache Wörter, die Sie lesen und schreiben. Die Themen sind aus Ihrer Lebenspraxis und bieten Orientierungshilfe im Alltag.

Anmeldung: Lebenshilfe Ambulante Dienste gGmbH,
Tel. 069 174 892 829

6099-13 ☒ ☒ *Monika Uhe-Woldt; N.N.*

Fr, 15.00 – 16.30 Uhr, **20. Feb. – 19. Juni, 12x**

VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

6099-14 ☒ ☒ *Monika Uhe-Woldt; N.N.*

Fr, 16.30 – 18.00 Uhr, **20. Feb. – 19. Juni, 12x**

VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Umgang mit Zahlen – Rechnen

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

Bitte mitbringen: Lineal

6099-15 Nord ☒ ☒ *Dennis Bruns*

Sa, 10.00 – 14.00 Uhr, **28. Feb. – 25. Apr., 4x**

Gut Hausen (Lebenshilfe); Entgeltfrei

**Neu:
Tandem-Kurse!**

Kurs auf Inklusion

Sag's einfach!

Einführung in die Einfache und Leichte Sprache

9800-53 Nord *Isabella Wolfring im inklusiven Tandem*
Fr, 16.30 – 19.30 Uhr, **06. Febr., 1x**

Nordwestzentrum; € 15

9800-54 Nord *Isabella Wolfring im inklusiven Tandem*
Fr, 16.30 – 19.30 Uhr, **17. Apr., 1x**

Nordwestzentrum; € 15

Energie im Alltag

bewegen, stärken, wohlfühlen

9800-55 Nord *Noemi Sieh im inklusiven Tandem*
Fr, 17.00 – 18.00 Uhr, **06. Febr. – 27. März, 8x**

Nordwestzentrum; € 20

Spaziergang mit Hund

für mehr Ruhe und Fokus

9800-56 Nord *Noemi Sieh im inklusiven Tandem*
So, 10.30 – 12.30 Uhr, **05. Apr., 1x**

Treffpunkt: Nordwestzentrum; entgeltfrei

9800-57 Nord *Noemi Sieh im inklusiven Tandem*
So, 10.30 – 12.30 Uhr, **12. Apr., 1x**

Treffpunkt: Nordwestzentrum; entgeltfrei

9800-58 Nord *Noemi Sieh im inklusiven Tandem*
So, 10.30 – 12.30 Uhr, **19. Apr., 1x**

Treffpunkt: Nordwestzentrum; entgeltfrei



Gesellschaft, Politik,
Psychologie

Frankfurt, Region,
Umwelt

Kunst, Kultur,
Kreativität

Gesundheit

Deutsch als
Fremdsprache

Sprachen

Beruf, Karriere,
Computer, Internet

Grundbildung,
Besseres Deutsch

**In unseren mehr als
200 Bildungsurlauben**

- reichen die Inhalte von gesellschaftspolitischen Themen, Gesundheit, Sprachen bis hin zu EDV, Internet und Managementthemen
- die einwöchigen Kurse stehen auch „Nicht-Bildungsurlaubern“ offen
- Sie finden die Bildungsurlaube auch in den einzelnen Programmbereichen – erkennbar am Symbol 

Bildungsurlaub

So kommen Sie zu Ihrem Bildungsurlaub 216 Alle Angebote auf einen Blick 216

Bildungsurlaub

Bildungsurlaub

Wir haben im Frühjahr/Sommer 2026 mehr als 220 Bildungsurlaube im Programm.

So kommen Sie zu Ihrem Bildungsurlaub

In Hessen haben alle in Hessen Beschäftigten einen Anspruch auf Freistellung von der Arbeit, zur Teilnahme an einer anerkannten Veranstaltung der politischen Bildung, der beruflichen Weiterbildung oder der Schulung zur Wahrnehmung eines Ehrenamtes. Auszubildende können ihren Anspruch nur zur Teilnahme an einer Veranstaltung der politischen Bildung geltend machen.

Pro Jahr steht Beschäftigten, die in einer Fünf-Tage-Woche arbeiten, ein Anspruch auf fünf Tage Bildungsurlaub zu. Voraussetzung ist, dass das Arbeits- bzw. Ausbildungsverhältnis mindestens sechs Monate besteht.

Der Anspruch erhöht oder verringert sich entsprechend, wenn regelmäßig mehr oder weniger als fünf Tage in der Woche gearbeitet wird. Gleiches gilt für arbeitnehmerähnliche Personen (freie Mitarbeiter:innen, Heimarbeiter:innen sowie ihnen Gleichgestellte) sowie für Beschäftigte in Werkstätten für Behinderte. Für Beamtinnen und

Beamte, Richterinnen und Richter, Soldatinnen und Soldaten bestehen Sondervorschriften.

Weitere Informationen zum Thema Bildungsurlaub in Hessen finden Sie im Internet unter arbeitswelt.hessen.de/bildungsurlaub

Bildungsurlaub muss beantragt werden

Die Freistellung für die Teilnahme an einem Bildungsurlaub muss beim Arbeitgeber beantragt werden. Der Antrag muss spätestens sechs Wochen vor Beginn der Veranstaltung schriftlich vorliegen. Dem Antrag sind beizufügen:

- Anmeldebestätigung
- Nachweis der Anerkennung durch das Hessische Sozialministerium
- Vorlage des Programms der Veranstaltung, aus dem sich Zielgruppe, Lernziele, Lerninhalte und der zeitliche Ablauf ergeben

Nach Ende der Veranstaltung ist die Teilnahmebestätigung vorzulegen.



Die Freistellungsunterlagen erhalten Sie von uns in der Regel mit der Anmeldebestätigung. Sie können auch unter vhs.frankfurt.de herunterladen werden.

Der Arbeitgeber muss grundsätzlich die Gewährung des Bildungsurlaubs gegenüber den Beschäftigten erklären. Will er die Freistellung verweigern, so ist die Ablehnung des Bildungsurlaubsantrags den Beschäftigten spätestens drei Wochen nach Erhalt des Freistellungsantrags schriftlich unter Angabe der Gründe mitzuteilen. Der Anspruch auf Bildungsurlaub verfällt damit nicht.

Februar 2026

09.Febr – 11.Febr.	Storytelling mit KI Unterstützung, 5432-02	Seite 187
09.Febr – 13.Febr.	Crashkurs Künstliche Intelligenz (KI): Sind Sie bereit?, 1803-10W	Seite 45
	Business English Week C1, 4205-85	Seite 137
16.Febr – 20.Febr.	Kroatische Woche A1 Teil 1, 4450-24	Seite 151
	Daten aufbereiten und auswerten mit Excel und KI, PivotTables, PowerQuery, PowerPivot und mehr effektiv nutzen, 5148-02	Seite 172
	Systematische Einführung in C++, 5514-02	Seite 191
23.Febr – 27.Febr.	Journalismus im Umbruch, Demokratie im Umbruch? Wie Social Media und KI Meinung machen, 1803-12	Seite 45
	Hexenwahn und Hexenverfolgung, Eine Entwicklung, die sich nicht wiederholen kann?, 1803-14	Seite 45
	Starker Rücken im Beruf – Innere Kraft und Haltung, 3185-01	Seite 99
	Französische Woche A1, Teil 2, 4302-72	Seite 143
	Excel VBA unterstützt durch KI-Tools I + II, Intensivkurs Programmiersprache (Einstieg), 5162-02	Seite 173
	Word, Excel und PowerPoint 2024 I, Intensivkurs Textverarbeitung, Tabellenkalkulation, Präsentation (Einstieg), 5272-02N	Seite 176
	Digitale Bilder: Grundlagen von Fotografie & Bildbearbeitung, Intensivkurs professionelle Fotobearbeitung und -verwaltung, 5317-02	Seite 179
	Projektmanagement mit KI-Unterstützung, Projekte professionell planen und kontrollieren Prince2, 5721-02N	Seite 203

März 2026

02.März – 06.März	Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg,	
	Gewaltfreie Kommunikation in Beruf, Privatleben und Gesellschaft, 1010-07N	Seite 38
	Englische Woche A2.1, Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 90 Unterrichtseinheiten, 4205-32	Seite 137
	Griechische Woche A1.1, 4351-53	Seite 145
	Excel 2024 I + II, Intensivkurs Tabellenkalkulation (Einstieg), 5141-02	Seite 170
	Professionell texten mit ChatGPT & Co., Prompts für Internet, Social Media und andere Businesslösungen, 5433-02	Seite 187
	Künstliche Intelligenz und maschinelles Lernen, Eine systematische Einführung, 5517-02	Seite 192
	Wertschätzend kommunizieren in Beruf und Alltag nach Dr. Marshall Rosenberg, 5563-02	Seite 197
	Kaufmännische Grundlagen für Nicht-Kaufleute, 5701-04	Seite 202
	Selbstmitgefühl – Kraft und Stärke für alle Herausforderungen, 1003-14	Seite 33
09.März – 13.März	Kreative Fotografie mit dem Smartphone für Arbeit und Beruf, Bildproduktion in Zeiten des Digitalen Wandels, 2401-10	Seite 74
	Englische Woche A1.1, 4205-31	Seite 136
	Koreanische Woche A1, 4448-81	Seite 150
	Excel 2024 II + III, Intensivkurs Tabellenkalkulation (Aufbau), 5143-02	Seite 171
	Photoshop I + II, Intensivkurs Bild- und Fotobearbeitung, 5310-02	Seite 178
	Social Media Marketing, Mit Einführung in das Thema Künstliche Intelligenz (KI), 5420-02W	Seite 185
	Webseiten mit WordPress erstellen, 5463-02	Seite 189
	Erfolgreich und gelassen in Beruf und Alltag,	
	Bildungsurlaub zu Kommunikation, Stressbewältigung und emotionaler Balance, 5564-02	Seite 197
	Französische Woche A2, Teil 1, 4302-74	Seite 143
16.März – 20.März	Kroatische Woche A1, Teil 2, 4450-25	Seite 151
	Access 2024 I, Intensivkurs Datenbank (Einstieg), 5180-02	Seite 173
	Word, Excel und PowerPoint 2024 II, Intensivkurs Textverarbeitung, Tabellenkalkulation, Präsentation (Aufbau), 5274-02	Seite 176
	Content-Produktion für Social Media, Professionelle Fotos und Videos mit dem Smartphone, 5435-02	Seite 187
	Python intensiv I, Numerisches Python, 5513-02	Seite 191
	Künstliche Intelligenz im beruflichen Kontext nutzen, KI effizient zur Produktivitätssteigerung einsetzen, 5529-02	Seite 194
	Agile Ansätze im Projektmanagement, Am Beispiel von PRINCE2®, 5721-06N	Seite 203
	Neuropsychologie der Haltung, Wie Werte, Humor und Resilienz unseren Berufsalltag prägen, 1006-01	Seite 35
	Das erschöpfte Ich, Eine fatale soziale Konstruktion mit Veränderungspotential?, 1803-16	Seite 45
	Menschenrechte und Demokratie, 1803-18N	Seite 45
23.März – 27.März	DaF Bildungsurlaub Deutsch B2 für Alltag und Beruf, Für Teilnehmende mit Kenntnissen auf B2 Niveau, 4070-02	Seite 125
	Arabische Woche A1, 4154-27	Seite 135
	Polnische Woche A1, 4471-28	Seite 153
	Word, Excel und PowerPoint 2024 I, Intensivkurs Textverarbeitung, Tabellenkalkulation, Präsentation (Einstieg), 5272-04	Seite 176
	Fit für den Büroalltag mit Word, PowerPoint und Outlook 2024	
	Intensivkurs Textverarbeitung, Präsentation, Bürokommunikation (Einstieg), 5284-02	Seite 177
	InDesign I + II, Intensivkurs Layout und Design, 5334-02	Seite 180
	Webseiten: Von Code bis KI (Künstliche Intelligenz)	
	Webauftritt planen, erstellen und gestalten mit HTML, CSS und WordPress, 5470-02N	Seite 189
	Linux – Ubuntu, 5547-02	Seite 196
	Einführung in das NLP, 5597-02	Seite 199

April 2026

07. Apr. – 10. Apr.	Yoga und Meditation für eine gesunde Work-Life-Balance, 3135-01W	Seite 98
	Word und Excel 2024, Intensivkurs Textverarbeitung und Tabellenkalkulation (Einstieg), 5280-02	Seite 176
13. Apr. – 17. Apr.	Sinnvoll und Resilient, Freude und Sinn im Beruf (wieder-)entdecken, 1003-29	Seite 34
	Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg	
	Discovering the Essence of Nonviolent Communication – In English, 1010-11N	Seite 38
	North American Week B2, 4205-58N	Seite 137
	Russische Woche A1, Teil 1, 4480-10	Seite 154
	Sicher am Computer – Digitale Grundlagen für Beruf & Alltag, Maus, Tastatur, Windows 11,	
	Word 2024, E-Mail, Internet, 5015-02N	Seite 165
	Excel 2024 I + II, Intensivkurs Tabellenkalkulation (Einstieg), 5141-04	Seite 170
	Lightroom Classic, Intensivkurs professionelle Fotobearbeitung und -verwaltung, 5316-02	Seite 178
	WordPress trifft Yoga: Website erstellen – In Balance bleiben, Stressbewältigung in Zeiten der Digitalisierung, 5480-02W	Seite 189
	Künstliche Intelligenz intensiv mit Python I, Vom Perceptron zum CNN, 5519-02	Seite 192
	Performance und Mindset, Selbstwert, Resilienz und Präsentationstechniken, 5569-08	Seite 198
	Basiskurs Mediation, 5574-02	Seite 198
15. Apr. – 17. Apr.	Design-Grundlagen mit Marketingblick, Für Nichtgrafiker:innen, Quereinsteiger & Selbermacher, 5320-02	Seite 179
20. Apr. – 24. Apr.	Vor.Bilder, Leben und Gesellschaft mit neuen Impulsen gestalten, 1803-20	Seite 46
	Mindful2Work, Stress und dessen Auswirkungen auf die Gesundheit verstehen und entgegenwirken, 3103-10W	Seite 97
	Meditation – Ruhe und Gelassenheit auch in turbulenten Zeiten, 3105-05	Seite 97
	Englisch entspannt B1, Englisch und Yoga, 4205-42	Seite 137
	English Week B2.1, 4205-55	Seite 137
	Englische Woche C1.1, 4205-82N	Seite 137
	Französische Woche A2, Teil 2, 4302-76	Seite 143
	Persische Woche A1, 4468-45	Seite 152
	Russische Woche A1, Teil 2, 4480-12N	Seite 154
	Excel 2024 III und Pivot, Intensivkurs Tabellenkalkulation (Aufbau), 5145-02	Seite 171
	Excel VBA unterstützt durch KI-Tools I + II, Intensivkurs Programmiersprache (Einstieg), 5162-04	Seite 172
	Illustrator I + II, Intensivkurs Grafikdesign, 5345-02	Seite 180
	Professionell texten mit ChatGPT & Co., Prompts für Internet, Social Media und andere Businesslösungen, 5433-04	Seite 187
	Python mal anders: Roboterprogrammierung, Hauchen wir dem Roboter ‚Leben‘ ein, 5515-02	Seite 191
	Erfolgreich führen, Bildungsurlaub für Frauen, 5601-02	Seite 199
	Projektmanagement mit KI-Unterstützung, Projekte professionell planen und kontrollieren Prince2, 5721-04N	Seite 203

Mai 2026

04. Mai – 08. Mai	Resilienztraining – so stärken Sie Ihre innere Kraft!, 1003-20N	Seite 34
	Tai Chi und Qigong, Fit in Beruf und Alltag, 3160-01W	Seite 99
	English Week B2.2, 4205-56	Seite 137
	Italienische Woche A1.1, Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, 4402-25	Seite 146
	Russische Woche A2, Teil 1, 4480-14N	Seite 154
	Excel 2024 II + III, Intensivkurs Tabellenkalkulation (Aufbau), 5143-04N	Seite 171
	Daten aufbereiten und auswerten mit Excel und KI, PivotTables, PowerQuery, PowerPivot und mehr effektiv nutzen, 5148-04	Seite 172
	Word, Excel und PowerPoint 2024 I, Intensivkurs Textverarbeitung, Tabellenkalkulation, Präsentation (Einstieg), 5272-06	Seite 176
	3D-Druck und 3D-Design intensiv, Konturieren und Erzeugen von dreidimensionalen Objekten, 5378-02	Seite 183
	Künstliche Intelligenz für Content Marketing und Storytelling, Von der Idee zum Redaktionsplan mit ChatGPT & Co, 5431-02	Seite 186
	Programmieren in Java, Einführung, 5506-02	Seite 190
	Künstliche Intelligenz im beruflichen Kontext nutzen, KI effizient zur Produktivitätssteigerung einsetzen, 5529-04	Seite 194

	Coaching für Einsteiger, 5565-02	Seite 198
11. Mai – 13. Mai	Instagram fürs Business, Strategie und Content-Produktion, 5410-02	Seite 184
	Altersvorsorge – Bedarfsgerecht Geld ansparen, Nachhaltigkeit von soliden Investitionen, 5560-02	Seite 197
18. Mai – 22. Mai	Integration gestalten!, Von Hürden und Chancen, 1803-22	Seite 46
	Aktive Entspannung als Ausgleich zum Arbeitsalltag, Malen und zeichnen, Natur und Meditation als Kraftquellen, 2528-10	Seite 82
	Starker Rücken im Beruf – Innere Kraft und Haltung, 3185-02	Seite 99
	The Business Communicator B2+, 4205-74	Seite 137
	Französische Woche B1, 4302-78	Seite 143
	Sprachstudienreise: Turin entdecken, Sprache und Landeskunde für Teilnehmende ab Sprachniveau B2+, 4402-31	Seite 146
	Fit am PC & im Internet – Bildungsurlaub intensiv, Windows 11, MS-Office 2024, Internet, ChatGPT, 5017-02N	Seite 165
	Excel 2024 I + II, Intensivkurs Tabellenkalkulation (Einstieg), 5141-06W	Seite 170
	Word, Excel und Outlook 2024, Intensivkurs Textverarbeitung, Tabellenkalkulation, Bürokommunikation (Einstieg), 5282-02	Seite 177
	Motion Graphics – Pixel- und Vektoranimation, Erklärvideos für Web und Social Media, 5380-02	Seite 183
	WordPress: Websites erstellen und KI nutzen, Von der Idee zur Website – kreative Tools und Methoden mit WordPress und ChatGPT, 5469-02	Seite 189
	Python-Programmierung, Einführung, 5512-22	Seite 191
	Erfolgreich und gelassen in Beruf und Alltag, Bildungsurlaub zu Kommunikation, Stressbewältigung und emotionaler Balance, 5564-04	Seite 197
	Führung im Projekt, 5722-10N	Seite 203
26. Mai – 29. Mai	Word und Excel 2024 für Fortgeschrittene, Intensivkurs Textverarbeitung, Tabellenkalkulation (Aufbau), 5281-02	Seite 176

Juni 2026

01. Juni – 03. Juni	Storytelling mit KI Unterstützung, 5432-04	Seite 186
08. Juni – 12. Juni	Kreatives Schreiben, Die Macht der Imagination, 2104-02N	Seite 63
	Tai Chi und Qigong, Im ehemaligen Kloster Höchst im Odenwald, 3160-10	Seite 99
	Spanische Woche A1.1, Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, 4502-30	Seite 156
	Excel VBA unterstützt durch KI-Tools I + II, Intensivkurs Programmiersprache (Einstieg), 5162-06	Seite 172
	Word, Excel und PowerPoint 2024 II, Intensivkurs Textverarbeitung, Tabellenkalkulation, Präsentation (Aufbau), 5274-04	Seite 176
	Grafisches Gestalten mit kostenlosen Open Source, Intensivkurs Gimp, Scribus und Inkscape, 5351-02	Seite 181
	Professionell texten mit ChatGPT & Co., Prompts für Internet, Social Media und andere Businesslösungen, 5433-06W	Seite 187
	Künstliche Intelligenz intensiv mit Python I, Vom Perceptron zum CNN, 5519-04	Seite 192
	Künstliche Intelligenz im beruflichen Kontext nutzen, KI effizient zur Produktivitätssteigerung einsetzen, 5529-06	Seite 194
	Resilienz stärken – Zukunft aktiv gestalten, 5569-02	Seite 198
	Souverän ans Ziel, Kommunikation, Grenzen, Embodiment, 5623-02	Seite 201
	Agile Ansätze im Projektmanagement, Am Beispiel von PRINCE2®, 5721-08N	Seite 203
	Projekte planen mit MS-Project, 5725-02	Seite 203
15. Juni – 19. Juni	Selbstmitgefühl – Kraft und Stärke für alle Herausforderungen, 1003-15	Seite 33
	Medienpsychologie im digitalen Zeitalter, Individuelle und gesellschaftliche Auswirkungen von Mediennutzung und -rezeption, 1006-35	Seite 37
	Wie viel Wachstum verträgt unsere Gesellschaft?, Wachstumskritische Zukunftsvisionen, 1803-24N	Seite 46
	Crashkurs Künstliche Intelligenz (KI): Sind Sie bereit?, 1803-26W	Seite 45
	Französische Woche B2, 4302-80	Seite 143
	Russische Woche A2, Teil 2, 4480-16	Seite 154
	Sicher am Computer – Digitale Grundlagen für Beruf & Alltag, Maus, Tastatur, Windows 11, Word 2024, E-Mail, Internet, 5015-04	Seite 165
	Excel 2024 II + III, Intensivkurs Tabellenkalkulation (Aufbau), 5143-06	Seite 171
	Affinity Photo I + II, Intensivkurs Bild- und Fotobearbeitung, 5305-02	Seite 177
	Webseiten mit WordPress erstellen, 5463-04	Seite 189

	Künstliche Intelligenz intensiv mit Python II, Modelle verstehen und verwenden, 5520-02	Seite 192
	Wertschätzend kommunizieren in Beruf und Alltag nach Dr. Marshall Rosenberg, 5563-04	Seite 197
22. Juni – 26. Juni	Einfach souverän: Persönlichkeitsentwicklung für Frauen	
	Herausforderungen in Beruf, Gesellschaft und Alltag bewusst begegnen, 1006-40N	Seite 37
	Gemüse für Alle, Regional und Bio – Frankfurt lebt es, 1803-28	Seite 46
	Englische Woche C1.2, 4205-83N	Seite 137
	Slawische Sprach- und Kulturwoche, Polnisch, Tschechisch, Sorbisch, Slowakisch und Ukrainisch, 4471-30	Seite 153
	Excel 2024 I + II, Intensivkurs Tabellenkalkulation (Einstieg), 5141-08	Seite 170
	Excel VBA unterstützt durch KI-Tools III + IV, Intensivkurs Programmiersprache (Aufbau), 5170-21	Seite 173
	Präsentationen mit PowerPoint und KI gestalten, PowerPoint und KI-Tools kreativ einsetzen, 5231-02	Seite 174
	Word, Excel und PowerPoint 2024 I, Intensivkurs Textverarbeitung, Tabellenkalkulation, Präsentation (Einstieg), 5272-08W	Seite 176
	Grafisches Gestalten mit Adobe I, Intensivkurs Photoshop, InDesign und Illustrator (Einstieg), 5352-02	Seite 181
	Microsoft 365, 5533-04	Seite 195
	Visualisierung als Future Skill, 5580-02	Seite 199
	Bilanzen lesen und verstehen, 5712-02	Seite 203
29. Juni – 03. Juli	Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg,	
	Gewaltfreie Kommunikation in Beruf, Privatleben und Gesellschaft, 1010-09	Seite 38
	Journalismus im Umbruch, Demokratie im Umbruch?, Wie Social Media und KI Meinung machen, 1803-30W	Seite 45
	Neue Ideen und kreative Methoden für das Ehrenamt,	
	Die gesellschaftliche Rolle reflektieren und neue Mitstreiter:innen gewinnen, 1803-32N	Seite 46
	Yoga und Meditation für eine gesunde Work-Life-Balance, 3135-02W	Seite 98
	Ausgeglichen durch Yoga, Meditation und Klang, 3139-02N	Seite 98
	Yoga und Ayurveda, Fit in Beruf und Alltag, 3142-01	Seite 98
	Ruhe und Stabilität durch Yoga und Pilates, Prävention und Stressmanagement in der Arbeitswelt, 3145-01W	Seite 99
	Starker Rücken im Beruf – Innere Kraft und Haltung, 3185-03	Seite 99
	DaF Bildungsurlaub Deutsch B2 für Alltag und Beruf, Für Teilnehmende mit Kenntnissen auf B2 Niveau, 4070-04	Seite 125
	Englische Woche B1.1, 4205-39	Seite 137
	Spanische Woche A2+, 4502-33	Seite 156
	InDesign I + II, Intensivkurs Layout und Design, 5334-04	Seite 180
	Programmiersprachen, Einführung und Überblick, 5501-02	Seite 190
	Basiskurs Mediation, 5574-04	Seite 198

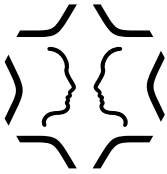
Juli 2026

06. Juli – 10. Juli	Die Weisheit der Wildnis, Natürliche Selbststärkung für Krisenfestigkeit, 1003-43	Seite 35
	In Bewegung kommen, Smart bewegen, gesund essen: Lebenslust statt Leistungstief, 3101-02W	Seite 97
	In gesunder Balance mit Yoga, Meditation und gezielter Atmung, 3137-01N	Seite 98
	Ausgeglichen durch Yoga, Meditation und Ayurveda, 3139-01	Seite 98
	Qigong, Entspannung, Beweglichkeit, 3170-01W	Seite 99
	Englische Woche B1.2, 4205-40	Seite 137
	Word, Excel und PowerPoint 2024 II, Intensivkurs Textverarbeitung, Tabellenkalkulation, Präsentation (Aufbau), 5274-06N	Seite 176
	Effizient arbeiten mit Word, Excel und Outlook 2024, Automatisierung von Routinearbeiten, 5283-02	Seite 177
	Lightroom Classic, Intensivkurs professionelle Fotobearbeitung und -verwaltung, 5316-04	Seite 178
	Python-Programmierung, Einführung, 5512-24	Seite 191
	Erfolgreich führen, Bildungsurlaub für Frauen, 5601-04	Seite 199
13. Juli – 17. Juli	Meditation – Ruhe und Gelassenheit auch in turbulenten Zeiten, 3105-06	Seite 97
	Stressbewältigung mit Yoga und Meditation, 3130-01	Seite 97
	Yoga und Meditation für eine gesunde Work-Life-Balance, 3135-04W	Seite 97

	Yoga, Achtsamkeit & Natur, Stressreduktion und Resilienz durch Bewegung und Natur, 3147-01N	Seite 99
	Affinity Designer I + II, Intensivkurs Layout und Design, 5341-02	Seite 180
	Künstliche Intelligenz im beruflichen Kontext nutzen, KI effizient zur Produktivitätssteigerung einsetzen, 5529-08	Seite 194
20. Juli – 24. Juli	Mindful2Work, Stress und dessen Auswirkungen auf die Gesundheit verstehen und entgegenwirken, 3103-11N	Seite 97
	Excel VBA unterstützt durch KI-Tools I + II, Intensivkurs Programmiersprache (Einstieg), 5162-08	Seite 172
	Windows Server 2025, 5535-02	Seite 195
27. Juli – 31. Juli	Rückenfit und gelassen mit Business Yoga, Ein Methodenkoffer für den (Berufs-)Alltag, 3143-01W	Seite 98
	Tai Chi und Qigong, Fit in Beruf und Alltag, 3160-05N	Seite 99
	Entspannung und Bewegung, Autogenes Training, Jogging, Walking, Fantasiereisen, 3175-01	Seite 99
	Effiziente Datenanalyse und -verwaltung mit Excel und Access, 5150-02	Seite 172
	Photoshop I + II, Intensivkurs Bild- und Fotobearbeitung, 5310-04	Seite 178
	WordPress trifft Yoga: Website erstellen – In Balance bleiben, Stressbewältigung in Zeiten der Digitalisierung, 5480-04	Seite 189
	Wertschätzend kommunizieren in Beruf und Alltag nach Dr. Marshall Rosenberg, 5563-06N	Seite 197

August 2026

03. Aug. – 06. Aug.	Ganzheitliche Gesundheitsförderung durch Yoga, Für Teilzeitbeschäftigte, 3141-01	Seite 98
03. Aug. – 07. Aug.	In gesunder Balance mit Yoga, Meditation und gezielter Atmung, 3137-02W	Seite 98
	Japanische Woche A1 Teil 1, 4441-47	Seite 149
	Excel 2024 I + II, Intensivkurs Tabellenkalkulation (Einstieg), 5141-10N	Seite 170
	Access 2024 II, Intensivkurs Datenbank (Aufbau), 5182-02	Seite 173
	BU Business NLP Basis, 5598-02	Seite 199
10. Aug. – 14. Aug.	Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg	
	Gewaltfreie Kommunikation in Beruf, Privatleben und Gesellschaft, 1010-10	Seite 38
	Arabische Woche A1, 4154-28	Seite 135
	Excel 2024 II + III, Intensivkurs Tabellenkalkulation (Aufbau), 5143-08	Seite 171
	Grafisches Gestalten mit Affinity I, Intensivkurs Affinity Photo, Publisher und Designer, 5358-02	Seite 182
	Social Media Marketing, Mit Einführung in das Thema Künstliche Intelligenz (KI), 5420-04	Seite 185
	Programmieren in Java, Einführung, 5506-04	Seite 190
	Microsoft 365 und Copilot, Kreativ, smart und effizient mit Word, PowerPoint und Excel, 5530-02	Seite 194
	Resilienz stärken – Zukunft aktiv gestalten, 5569-06	Seite 198
17. Aug. – 21. Aug.	Es ist Klimakrise und du weißt was du tun kannst, Gebrauchsanleitung für eine nachhaltigere, gerechtere Gesellschaft, 0300-02	Seite 55
	Fit am PC & im Internet – Bildungsurlaub intensiv, Windows 11, MS-Office 2024, Internet, ChatGPT, 5017-04	Seite 165
	Word, Excel und PowerPoint 2024 I, Intensivkurs Textverarbeitung, Tabellenkalkulation, Präsentation (Einstieg), 5272-10	Seite 176
	Webseiten: Von Code bis KI (Künstliche Intelligenz), Webauftritt planen, erstellen und gestalten mit HTML, CSS und WordPress, 5470-04	Seite 189
	Python-Programmierung, Einführung, 5512-26	Seite 191
24. Aug. – 28. Aug.	Exploring the Green City – Nachhaltige Architektur für Städte von morgen, 0300-05	Seite 55
	Aktive Entspannung als Ausgleich zum Arbeitsalltag, Malen und zeichnen, Natur und Meditation als Kraftquellen, 2528-14	Seite 82
	MBSR-Intensiv – Stressbewältigung durch Achtsamkeit, 3105-08	Seite 97
	Japanische Woche A1 Teil 2, 4441-48	Seite 149
	Access 2024 SQL I-III, Intensivkurs Datenbanksprache, 5185-02	Seite 174
	Word, Excel und PowerPoint 2024 II, Intensivkurs Textverarbeitung, Tabellenkalkulation, Präsentation (Aufbau), 5274-08	Seite 176
	Grafisches Gestalten mit Adobe II, Intensivkurs Photoshop, InDesign und Illustrator (Aufbau), 5353-02	Seite 181
	Content-Produktion für Social Media, Professionelle Fotos und Videos mit dem Smartphone, 5435-04	Seite 187
31. Aug. – 04. Sep.	Resilienztraining – so stärken Sie Ihre innere Kraft!, 1003-21N	Seite 34
	Excel 2024 I + II, Intensivkurs Tabellenkalkulation (Einstieg), 5141-12	Seite 170
	Künstliche Intelligenz im beruflichen Kontext nutzen, KI effizient zur Produktivitätssteigerung einsetzen, 5529-10	Seite 194



Jüdische Volkshochschule
Jüdische Gemeinde
Frankfurt/M



Aktuelle
Informationen und
das vollständige
Programm der JVHS
finden Sie auf
www.jg-ffm.de

Jüdische Volkshochschule

Das Angebot der Jüdischen Volkshochschule richtet sich an alle,
die Interesse an jüdischer Kultur, Religion und Geschichte haben.

Frühjahr/Sommerprogramm: 09. März bis 28. Juni 2026

Online-Anmeldung

Anmeldungen zu unserem Programm erfolgen
über unsere Webseite www.jg-ffm.de

Jüdische Gemeinde Frankfurt am Main K.d.ö.R.

Jüdische Volkshochschule
Westendstraße 43
60325 Frankfurt am Main

Telefonische Sprechzeiten
Mo, Mi, Do 10.00 – 15.00 Uhr
Tel: 069-768036-100

E-Mail: volkshochschule@jg-ffm.de

Anmeldung für Gruppenführungen in der Westend-Synagoge

Anfragen zu Gruppenführungen in der
Westend-Synagoge senden Sie bitte per E-Mail
an Riwa Houdayer:
synagogenfuehrungen@jg-ffm.de

Anmeldung Newsletter: <https://nl.jg-ffm.de/>

IG: @juedischegemeindeffm_kultur

Liebe Freund*innen der Jüdischen Volkshochschule,

seit jeher ist es uns ein Anliegen, die Sprachen, Kunst, Essenskulturen,
Geschichten, Traditionen und Bräuche des Judentums für jeden und jede
sichtbar, nahbar und erfahrbar zu gestalten. Ebenso wichtig ist es uns, den
verschiedenen jüdischen Lebensrealitäten eine Stimme zu geben und so ein
diverses Bild jüdischen Lebens zu zeichnen. Auch in diesem Frühjahr/Som-
merprogramm 2025 bieten wir Ihnen ein spannendes und wissensförderndes
Lehr- und Kulturprogramm. Unser Sprachkursangebot umfasst neben
Althebräisch, Modernes Hebräisch, Jiddisch auch Ladino. Aus verschiedenen
Fachdisziplinen laden wir stets Expert*innen zu Workshops, Rundgängen,
Führungen, Vorträgen und mehr ein. Im Rahmen unserer öffentlichen Füh-
rungen können Sie außerdem regelmäßig die Westend-Synagoge besuchen
oder eine individuelle Gruppenführung buchen.

Gemeinsam mit dem Sportverein Makkabi Frankfurt haben wir außerdem
ein kleines Sportangebot in unserem Programm vertreten.

Lernen Sie die jüdische Kultur kennen!

**Ihre Jüdische Volkshochschule der
Jüdischen Gemeinde Frankfurt am Main K.d.ö.R.**



Info-Seiten

Mitarbeiter:innen und Zuständigkeiten.....	224	Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB)	230
Unterrichtsorte	226	Betriebssatzung.....	232
Impressum	228	Datenschutzbestimmungen.....	234
Zu Gast in den Schulen.....	228	Feedback-Bogen.....	235
Informationen zur Anmeldung	229	Anmeldeformular	237
Rahmenentgeltordnung	229		

Mitarbeiter:innen und Zuständigkeiten

Betriebsleitung

Direktor	
Danijel Dejanovic	Tel. 069 212-38323
Büro der Betriebsleitung	
Tugba Yilmaz	Tel. 069 212-38324

Öffentlichkeitsarbeit und Marketing

Olaf Schiel (Ltg.)	Tel. 069 212-48435
Annette Remy	Tel. 069 212-31165
Daniela Schulte-Hatzmann	Tel. 069 212-39822

VHS international

Jana Freudenberger	Tel. 069 212-43304
Tugba Yilmaz	Tel. 069 212-38324

Allgemeine Bildung

Fachbereichsleitung	
N.N.	Tel. 069 212-38597

Gesellschaft

Psychologie, Pädagogik, Religion, Lern- und Gedächtnistraining	
Christine Göllner	Tel. 069 212-39837
<i>Organisation</i>	
Melanie Bergmann	Tel. 069 212-31805

Studium Generale, Philosophie

Miriam Claudi	Tel. 069 212-44093
<i>Organisation</i>	
Gabriele Paul-Göppel	Tel. 069 212-32365

Kunst, Kultur, Kreativität

Kunst- und Musikgeschichte, Literatur, kreatives Schreiben, Theater, Stimmbildung	
Miriam Claudi	Tel. 069 212-44093
<i>Organisation</i>	
Gabriele Paul-Göppel	Tel. 069 212-32365

Tanz

Melanie Lutz	Tel. 069 212-45031
<i>Organisation</i>	
Anke Dittrich	Tel. 069 212-45665

Bildnerisches Gestalten, Fotografie, Musik

Nicola Wagner	Tel. 069 212-38473
<i>Organisation</i>	
Corinna Geiß	Tel. 069 212-38379

Nähen, Textiles Gestalten, Kunsthandwerk

Henrike Fuder	Tel. 069 212-38076
<i>Organisation</i>	
Melanie Bergmann	Tel. 069 212-31805
Stefanie Hemkes-Marsch	Tel. 069 212-31814
Verena Lammert	Tel. 069 212-41262

Gesundheit

Gianna König	Tel. 069 212-70572
Julia Shirliff	Tel. 069 212-45663
Melanie Lutz	Tel. 069 212-45031
Eva Zimmermann	Tel. 069 212-35453
<i>Organisation</i>	
Anke Dittrich	Tel. 069 212-45665
Stefanie Hemkes-Marsch	Tel. 069 212-31814
Beate Henß	Tel. 069 212-73686
Gabriele Paul-Göppel	Tel. 069 212-32365
Paula Ribeiro-Probst	Tel. 069 212-37655

Aktiv im Alter

N.N.	Tel. 069 212-37963
<i>Organisation</i>	
Emine Demircan	Tel. 069 212-75393
Gabriele Paul-Göppel	Tel. 069 212-32365
Paula Ribeiro-Probst	Tel. 069 212-37655

Frankfurter Plattform 55+

Marco Mayer	Tel. 069 212-73226
<i>Organisation</i>	
Emine Demircan	Tel. 069 212-75393

Hochbegabtenzentrum

Verena Hodapp	Tel. 069 212-44484
<i>Organisation</i>	
Mohamed Bohaloua	Tel. 069 212-41621

Sozialer Zusammenhalt

Fachbereichsleitung	
Jan Pasternack	Tel. 069 212-43174

Diversität und Zusammenleben

Diversitätskompetenz und rassismuskritische Bildung, gesellschaftliche Teilhabe und Ehrenamt, Geschichte, Recht, Einbürgerungstest	
Susanne Boelke-Werner	Tel. 069 212-45667
Julia Dupont	Tel. 069 212-35545
Franziska Fandrich	Tel. 069 212-71072
<i>Organisation</i>	

Maria de Barros-Bruckner	Tel. 069 212-33378
Britta Pohland	Tel. 069 212-70313
Tanja Kölzer	Tel. 069 212-77140

Frankfurt, Region, Umwelt

Frankfurt und Umgebung, Natur, Umwelt, Naturwissenschaften	
Susanne Boelke-Werner	Tel. 069 212-45667
<i>Organisation</i>	
Maria de Barros-Bruckner	Tel. 069 212-33378
Tanja Kölzer	Tel. 069 212-77140

Grundbildung, Besseres Deutsch

Alphabetisierung und Deutsch für Deutschsprachige, Lese- und Schreibtraining	
Carina Lamberti	Tel. 069 212-34380
<i>Organisation</i>	
N.N.	Tel. 069 212-39834
Britta Pohland	Tel. 069 212-70313

Junge VHS

Dana Jochim	Tel. 069 212-40611
<i>Organisation</i>	
N.N.	Tel. 069 212-39834

Filmforum Höchst

Sabine Imhof	Tel. 069 212-45664
--------------	--------------------

Stadt.Impulse

Afrodita Mustafic-Woyna	Tel. 069 212-46516
-------------------------	--------------------

Arbeit und Leben (DGB/VHS)

Simon Merz	Tel. 069 212-38373
<i>Organisation</i>	
Renate Milrath	Tel. 069 212-37966

Arbeit u. Beruf, Zentralstelle pädagogische Projekte u. Beratung

Fachbereichsleitung	
Dr. Arijana Neumann	Tel. 069 212-73766

Computer, Internet

Susanne Fränznick	Tel. 069 212-38391
Hans-Peter Matthias	Tel. 069 212-39996
Charoula Tzoumis	Tel. 069 212-48706
<i>Organisation</i>	
Petra Birkenstock	Tel. 069 212-38345
Wibke deHaan	Tel. 096 212-39990
Selma Saljic	Tel. 069 212-37661

**BWL/VWL, Management,
berufliche Rhetorik, Office-Training**

Hans-Peter Matthias Tel. 069 212-39996

Organisation

Wibke deHaan Tel. 069 212-39990

Caterina Magliarisi Tel. 069 212-35713

Soziale und pädagogische Berufe

Nedica Divac Tel. 069 212-38329

Martina Köbberich Tel. 069 212-73677

Organisation

Thorsten Schaub Tel. 069 212-30452

Projekte

Susanne Bell Tel. 069 212-30606

Jana Freudenberger Tel. 069 212-43304

Christiane Jellonnek Tel. 069 212-75698

Carola Rieckmann Tel. 069 212-48405

Organisation

Joscha Kristof Hekele Tel. 069 212-73757

Bildungsberatung HESSENCAMPUS

Monica Rella Tel. 069 212-46703

TUMO Lernzentrum

Manuel Noe (Ltg.) Tel. 069 212-37656

Silva Gebhardt Tel. 069 212-36955

Sprachen

Fachbereichsleitung

Ute Schlagehan Tel. 069 212-70075

Fremdsprachen

Englisch und slawische Sprachen

Dr. Liliya Karpynska Tel. 069 212-38384

Italienisch und Spanisch

Tiziana Raimondo Tel. 069 212-37662

Französisch und weitere Sprachen

Ambrogio Bossi Tel. 069 212-38336

Daniel Schütz Tel. 069 212-38386

Organisation

Oxana Bindewald Tel. 069 212-37968

Sofia Pavlidou Tel. 069 212-39832

Petra Ruhland Tel. 069 212-45712

Deutsch als Fremdsprache

Ewa Geck Tel. 069 212-39993

Tatiana Mikhailopoulou Tel. 069 212-38387

Anja Poller Tel. 069 212-38381

Roberta Robustelli Tel. 069 212-75405

Suna Schadow Tel. 069 212-48409

Barbara Sommer Tel. 069 212-42997

Beratung für Integrationskursteilnehmende

Silke Jungbluth Tel. 069 212-77365

Organisation

N.N. (Teamleitung) Tel. 069 212-75821

Thomas Brühl Tel. 069 212-37041

Badr Younes El Yaagoubi Tel. 069 212-38326

Katharina Haber Tel. 069 212-73666

Petra Klug Tel. 069 212-49821

Sandra Königstein Tel. 069 212-37663

Yasmina Ouassak Tel. 069 212-70088

Evangelia Papamichail Tel. 069 212-45411

Sofia Pappa Tel. 069 212-73778

Annette Pfalz Tel. 069 212-39720

Gülhan Senol Tel. 069 212-73767

VHS-Zentrum Nord

Koordination

Maria de Barros Bruckner Tel. 069 212-33378

VHS-Zentrum West

Koordination

Daniel Schütz Tel. 069 212-38386

Kundenservice

Kommissarische Abteilungsleitung

Jutta Rabe Tel. 069 212-39809

Stellvertr. Abteilungsleitung

Claudia Kleemann Tel. 069 212-32700

Teamleitung Persönliche Anmeldung

Claudia Kleemann Tel. 069 212-32700

Kundenberatung, -betreuung, Schnittstellenkoordination

Petra Obareti Tel. 069 212-39812

Finanz- und Rechnungswesen

Abteilungsleitung

Maria Schmittfull Tel. 069 212-39838

Jürgen Buchhold Tel. 069 212-38311

Thidarat Möckel Tel. 069 212-35177

Sabine Schelonke Tel. 069 212-39987

Zsuzsanna Varga Tel. 069 212-34291

Marijana Petkovic Tel. 069 212-39829

Markus Zimmermann Tel. 069 212-37660

Verwaltung

Abteilungsleitung

Antje von Lipinski-Riechmann Tel. 069 212-38306

Projektmanagement

Wiebke N'Diaye Tel. 069 212-75750

Personalmanagement u. Kursleiterservice

Claudia Kaiser Tel. 069 212-39824

Bewerbermanagement

Tiina Koßmann Tel. 069 212-36586

Personalservice

Birgit Sitzmann Tel. 069 212-38337

Niculina Dumitrescu Tel. 069 212-38343

Maya Heyder Tel. 069 212-37962

Anna Mentzel Tel. 069 212-74377

Kursleiterservice

Katja Predikant Tel. 069 212-47507

Alice Cacuango Soto Tel. 069 212-71180

Eric Hensel Tel. 069 212-38314

Angelina Merker Tel. 069 212-75577

Björn Reul Tel. 069 212-30455

**Allgemeine Verwaltung, Liegenschafts-
management und Organisation**

Florian Obst Tel. 069 212-37960

**Kaufmännisches Liegenschaftsmanagement
und Beschaffungswesen**

Andreas Schneider Tel. 069 212-38312

Eda Karayurt Tel. 069 212-38307

Brigitte Lux Tel. 069 212-38321

Operatives Liegenschaftsmanagement

Jürgen Roth Tel. 069 212-38394

Hatice Celik (BiKuZ) Tel. 069-212 75160

Shahzad Malik Tel. 069 212-38339

Poststelle

Saira Malik Tel. 069 212-38344

Empfang

VHS Sonnemannstraße

Ardeschir Nematzade Somesaraie Tel. 069 212-38308

VHS-Zentrum Nord (NWZ)

Empfang Tel. 069 212-47147

VHS-Unterrichtszentrum Leipziger Straße

Andrea Köppel Tel. 069 212-38367

Organisationsentwicklung und IT

Leitung

Melanie Auert Tel. 069 212-38383

IT-Service

Marc Majunke Tel. 069 212-40059

Baris Altun Tel. 069 212-45438

Konrad Bartossek Tel. 069 212-48427

Alexander Burisch Tel. 069 212-47748

Florian Lind Tel. 069 212-46016

Anton Lindemann Zitzer Tel. 069 212-30860

Organisationsentwicklung

Michael Kurby Tel. 069 212-39836

VHS-Unterrichtsorte

Die jeweils angegebenen Haltestellen/Stationen befinden sich in der Nähe der Unterrichtsorte, ggf. ist noch ein Fußweg von bis zu 10 min. einzuplanen.

Informieren Sie sich vor Fahrtantritt über evtl. Änderungen zu Haltestellen. Die Angaben sind ohne Gewähr.

Nutzen Sie auch die Verbindungssuche des RMV im Internet unter www.rmv.de, um die für Sie günstigste Verbindung zu ermitteln.

 Unterrichtsorte, welche auch für Rollstuhlfahrer:innen zugänglich sind, sind gekennzeichnet.

A

Abendgymnasium 
Martin-Elsässer-Weg 6,
Eingang Sonnemannstr. 13, 60314 Frankfurt a.M.
S1–S6, S8+S9, Tram 11+14,
Bus 31 → Ostendstraße oder U6 → Ostbahnhof

Academia de Tango
Sonnemannstraße 3, 60314 Frankfurt a.M.
S1–S6, S8+S9, Tram 11+14,
Bus 31 → Ostendstraße oder U6 → Ostbahnhof

Alter Flugplatz Bonames
Am Burghof 55, 60437 Frankfurt a.M.
Bus 27 → Nordpark oder U2 → Kalbach

Anni-Albers-Schule
Hamburger Allee 23, 60486 Frankfurt a.M.
Tram 16, 17 → Varrentrappstraße oder U4, U5 → Festhalle/Messe

Atelier Chunging Huang
Domstraße 9, 60311 Frankfurt a. M.
U4 + U5 → Dom/Römer
Tram 11, 12, 14, 18, Bus 30,36 → Börneplatz

Atelier Libelle
Libellenweg 108, 60529 Frankfurt a.M.
Bus 78 → Tränkgeweg oder Schwarzbachmühle

Atelier Rafi
Vilbeler Landstraße 36, 60386 Frankfurt a.M.
RB 54, 48, 59 → Frankfurt-Mainkur

B

Begegnungszentrum Bockenheim 
Am Weingarten 18-20, 60487 Frankfurt a.M.
U6+U7 → Leipziger Straße

Begegnungszentrum Bornheim/Ostend
Rhönstr. 89, 60385 Frankfurt a.M.
U6+U7, Bus 32 → Habsburgerallee

Begegnungszentrum Flörsheimer Straße 
Flörsheimer Str. 16, 60326 Frankfurt a.M.
Tram 11+14+21 → Rebstocker Straße

Begegnungszentrum Gallus 
Frankenallee 206-210, 60326 Frankfurt a.M.
Tram 11+14+21 → Rebstocker Straße oder Bus 52 → Schneidhainer Straße

Begegnungszentrum Ginnheim 
Ginnheimer Landstr. 172/174,
60431 Frankfurt a.M.
U1+U9, Tram 16, Bus 39+64 → Ginnheim

Begegnungszentrum Hausen 
Hausener Obergasse 15a, 60488 Frankfurt a.M.
U6 → Große Nelkenstraße, U7, M34 → Hausener Weg

Begegnungszentrum Mittl. Hasenpfad 
Mittlerer Hasenpfad 40, 60598 Frankfurt a.M.
Bus 45 → Großer Hasenpfad Mitte

Begegnungszentrum Nied 
Birminghamstr. 20, 65934 Frankfurt a.M.
U6+U7, Bus 32 → Habsburgerallee

Begegnungszentrum Praunheim 
Heinrich-Lübke-Str. 32, 60488 Frankfurt a.M.
U7 → Heerstraße

Begegnungszentrum Preungesheim
Jaspertstr. 11, 60435 Frankfurt a.M.
Tram 18, Bus 63 → Gravensteiner-Platz

Begegnungszentrum Riederwald 
Am Erlenbruch 26, 60386 Frankfurt a.M.
U7 → Johanna-Tesch-Platz

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum 
Michael-Stumpf-Straße 2, 65929 Frankfurt a.M.
S1+S2, R10, R12, R13, RB20, Bus 50, 51, 53–55, 58, 59, 68, 253, 804 → Höchst Bahnhof

Berta-Jourdan-Schule 
Adlerflychtstraße 24, 60318 Frankfurt a.M.
U5 → Musterschule, U1–U3 → Grüneburgweg oder Bus 36 → Adlerflychtplatz

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum 
Michael-Stumpf-Straße 2, 65929 Frankfurt a.M.
S1+S2, R10, R12, R13, RB20, Bus 50, 51, 53–55, 58, 59, 68, 253, 804 → Höchst Bahnhof

Bibliothekszentrum Nordweststadt 
Niddaforum 6, 60439 Frankfurt a.M.
U1+U9, Bus 29, 60, 71, 72, 73, 251 → Nordwestzentrum

BiKuZ Sporthalle 
Gebeschusstraße 5, 65929 Frankfurt a.M.
S1+S2, R10, R12, R13, RB20, Bus 50, 51, 53–55, 58, 59, 68, 253, 804 → Höchst Bahnhof

C – D

Carl-Schurz-Schule
Holbeinstraße 21-23, 60596 Frankfurt a.M.
Tram 15, 16, 19 → Otto-Hahn-Platz

Deutsches Filminstitut und Filmmuseum e.V. 
Schaumainkai 41, 60596 Frankfurt a.M.
U1–U3+U8 → Schweizer Platz oder Tram 15+16 → Schweizer Straße/Gartenstraße

Dr. Arthur Pfungst Stiftung
Waldschmidtstr. 39, 60316 Frankfurt a.M.
Tram 14 → Waldschmidtstraße

Dr. Hoch's Konservatorium 
Sonnemannstraße 16, 60314 Frankfurt a.M.
S1–S6, S8+S9, Tram 11+14,
Bus 31 → Ostendstraße oder U6 → Ostbahnhof

DRK Ortsverein Bornheim-Nordend
Burgstraße 95, 60389 Frankfurt a.M.
Tram 12 → Hartmann-lbach-Straße

DRK Soziale Manufaktur
Kaufunger Straße 9, 60486 Frankfurt a.M.
Bus 34, 73 → Schönhof

E**Elisabethenschule Pavillon D**

Fürstenbergerstraße, 60322 Frankfurt a.M.
U1–U3, U8, Bus 36 → Holzhausenstraße

Evangelische Bethaniengemeinde

Wickenweg 60a, 60433 Frankfurt a.M.
Bus 66 → Weißer Stein, Bus 63 → Fliederweg oder
S6 → Frankfurter Berg Bahnhof

Evangelische Mariengemeinde

Zentgrafestraße 23, 60389 Frankfurt a.M.
Bus 43 → Zentgrafenschule

Evangelische Miriamgemeinde Bonames

Kirchhofsweg 11, 60437 Frankfurt a.M.
U2+U9 → Bonames Mitte oder
Bus 27+28 → Bonameser Hainstraße

Evangelische Miriamgemeinde Kalbach

An der Grünhohl 9, 60437 Frankfurt a.M.
Bus 28+29 → Schule Kalbach

F**Filmforum Höchst**

Emmerich-Josef-Straße 46a, 65929 Frankfurt a.M.
S1+S2, R10, R12, R13, RB20, Bus 50, 54, 55,
68, 253 → Höchst Bahnhof oder Bus 51, 53, 58, 59,
804 → Höchst Markt

Frankfurter Stiftung für Blinde und Sehbehinderte

Musisches Zentrum im Garten
Adlerflychtstraße 8-14, 60318 Frankfurt a.M.
U5 → Musterschule

Fried-Lübbecke-Schule

Im Uhrig 17, 60433 Frankfurt a.M.
Bus 60 → Im Uhrig

Friedrich-Ebert-Schule

Arolser Str. 11 60389, 60389 Frankfurt a.M.
Bus 38, M43 → Eschweger Straße

Fürstenbergerschule

Vogtstraße 35-37 (Eingang über Elisabethenschule),
60322 Frankfurt a.M.
U1–U3, U8, Bus 36 → Holzhausenstraße

G – H**Gewerkschaftshaus**

Wilhelm-Leuschner-Straße 69-77,
60329 Frankfurt a.M.
Tram 12, 16, 21, Bus 46 → Baseler Platz

Glas-Atelier Happy Glas

Triftstraße 7, 60528 Frankfurt a.M.
Tram 12, 19, 21 → Triftstraße

Gut Hausen

Friedrich-Wilhelm-von-Steuben-Straße 2,
60487 Frankfurt a.M.
U6+U7, Bus M34, M72, M73 → Industriehof

Höchster Bildungsschuppen

Königsteiner Straße 49, 65929 Frankfurt a.M.
S1+S2, R10, R12, R13, RB20, Bus 50, 51, 53–55, 58,
59, 68, 253, 804 → Höchst Bahnhof

Hufeland-Haus

Wilhelmshöher Straße 34, 60389 Frankfurt a.M.
Bus 38+43 → Hufeland-Haus

I – J**IGS Nordend**

Hartmann-Ibach-Straße 54-58, 60389 Frankfurt a.M.
Tram 12+18 → Hartmann-Ibach-Straße

IGS Süd

Textorstraße 104, 60596 Frankfurt a.M.
Bus 78 → Holbein-Schule oder
Tram 15, 16, 19, U1–U3, U8 → Schwanthalerstraße

Institut Rummel

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

Jugendherberge Kloster Höchst

Kirchberg 3, 64739 Höchst im Odenwald
Nutzen die Sie Verbindungsauskunft des RMV

K – L**Katholische Kirchengemeinde Heilig Kreuz**

Barbarossastraße 59, 60388 Frankfurt a.M.
U4+U7, Bus 42+551 → Enkheim

Katholische Kirchengemeinde St. Stephanus

Deuil-La-Barre-Straße 2, 60437 Frankfurt a.M.
U2, U8, U9, Bus 27, 29, 8 → Nieder-Eschbach

Ki.Bi.Z de-Neufville

de-Neufville-Straße 15a, 60599 Frankfurt a.M.
Tram 15, 16, 18, Bus 81+82 → Buchrainstraße

Ki.Bi.Z Schopenhauer

Schopenhauerstr. 9, 60316 Frankfurt a.M.
U4, Bus 32 → Höhenstraße

**KletterBar (Kletterhalle)**

Sprendlinger Landstr. 177 B, 63069 Offenbach
Nutzen die Sie Verbindungsauskunft des RMV

Klingerschule

Hermesweg 10, 60316 Frankfurt a.M.
U4 → Merianplatz

Landesarbeitsgemeinschaft**Freie Kinderarbeit Hessen e.V.**

Große Friedberger Straße 16-20, 60313 Frankfurt a.M.
S 1–8, U 4–7 → Konstabler Wache

M – N**Mehrgenerationenhaus**

Idsteiner Straße 91, 60326 Frankfurt a.M.
(Eingang: Kelheimer Straße)
Bus 52 → Schneidhainer Straße

**Michael-Ende-Schule Außenstelle**

Assenheimer Straße 38-40, 60489 Frankfurt a.M.
S3–S5 → Rödelheim Bahnhof oder
Bus 34 → Reifenberger Straße

Nachbarschaftszentrum Ostend

Waldschmidtstraße 39, 60316 Frankfurt a.M.
Tram 14 → Waldschmidtstraße

Naturfreundehaus Hexenloch

Im Hexenloch 4, 61118 Bad Vilbel
Bus 30, 551 → Alte Frankfurter Straße

Nordwestzentrum

Tituscorso 7, 60439 Frankfurt a.M.
U1+U9, Bus 29, 60, 71, 72, 73, 251
→ Nordwestzentrum

**O – R****Physikalischer Verein**

Robert-Mayer-Straße 2, 60325 Frankfurt a.M.
U4, U6, U7 → Bockenheimer Warte
oder Tram 16+17 → Ludwig-Erhard-Anlage

Polizeiliche Beratungsstelle

Zeil 33, 60313 Frankfurt a.M.
S1–S6, S8+S9, U4–U7, Tram 12+18 → Konstabler-
wache

Praxis Löwengasse

Löwengasse 14, 60385 Frankfurt a.M.
Bus 38 → Löwengasse

Riedhofscheule

Tiroler Straße 97, 60596 Frankfurt a.M.
S3+S4, Tram 14, 17, 19, Bus 78
→ Stresemannallee Bahnhof

S

Schelmenburg

Schelmenburgplatz 1, 60388 Frankfurt a.M.

Bus 42, 43, 551 → Marktstraße/Landgraben

Schwarzburgschule

Lenastraße 81, 60318 Frankfurt a.M.

(Eingang über Schwarzburgstraße)

U5 → Glauburgstraße oder Tram 12+18,

Bus 30 → Rohrbachstraße/Friedberger Landstraße

Stadthaus Frankfurt

Markt 1, 60311 Frankfurt a.M.

U4, 5, Tram 11, 12, 14, 18, 22 → Römer

T – Z

Tanzstudio Ana Infanta

Glauburgstraße 26, 60318 Frankfurt a.M.

U5 → Glauburgstraße

VHS im stadtTRAUMfrankfurt

Mainzer Landstraße 293, 60326 Frankfurt a.M.

S 3, 4, 5, 6, Tram 11, 14, 21 → Galluswarte

VHS Leipziger Straße

Leipziger Straße 67, 60487 Frankfurt a.M.

U6+U7 → Leipziger Straße

VHS Sonnemannstraße

Sonnemannstraße 13, 60314 Frankfurt a.M.

S1–S6, S8+S9, Tram 11+14,

Bus 31 → Ostendstraße oder U6 → Ostbahnhof

VHS-Zentrum Nord

Nordwestzentrum, Tituscorso 7,

60439 Frankfurt a.M.

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

→ Nordwestzentrum

VHS-Zentrum West

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum

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

S1+S2, R10, R12, R13, RB20, Bus 50, 51, 53–55, 58,

59, 68, 253, 804 → Höchst Bahnhof

Zen Dojo Frankfurt e.V.

Lange Straße 31, 60311 Frankfurt a.M.

Tram 11, 12, 14, 18, Bus 36 → Allerheiligentor oder

S1–S6, S8+S9, Bus 31 → Ostendstraße



Zu Gast in den Schulen

Die Volkshochschule ist mit ihren Kursleiter:innen und Teilnehmer:innen Gast in den Frankfurter Schulen.

Nur durch die Zusammenarbeit mit den Schulen kann die Vielfalt des Programms aufrecht erhalten werden.

Diese gute Kooperation möchten wir auch in Zukunft erhalten. Deshalb geben wir Ihnen an dieser Stelle die wichtigsten Punkte der Schulhausordnung zur Kenntnis mit der dringenden Bitte, sie sorgfältig zu beachten.

- Behandeln Sie die Räume und Einrichtungen pfleglich.
- Achten Sie auf Sauberkeit.
- Rauchen verbietet sich von selbst.
- Benutzen Sie nur die zugewiesenen sanitären Anlagen.
- Tiere müssen leider draußen bleiben.
- Hinterlassen Sie die Räume so wie Sie sie vorgefunden haben. Wurde die Sitzordnung verändert, muss nach Kursende die ursprüngliche Ordnung wieder hergestellt werden.
- Beschriftungen an Tafeln dürfen nicht gelöscht werden. Kursnotizen müssen nach Kursende gelöscht werden.
- Halten Sie sich an die Absprachen bei der Gerätebenutzung/-unterbringung.
- Ihren PKW können Sie leider nicht im Schulhof parken.

Tragen Sie mit dazu bei, dass wir auch weiterhin gern gesehene Gäste in den Schulen bleiben.

Vielen Dank.

Impressum

Herausgeber

Volkshochschule Frankfurt am Main

Sonnemannstraße 13, 60314 Frankfurt am Main

Telefon 069 212-71501

E-Mail vhs@frankfurt.de

Internet vhs.frankfurt.de

Verantwortlich

Danijel Dejanovic, Direktor

Erscheinungsweise

halbjährlich

Studienreisen und Bildungsurlaube werden fortlaufend im Jahr von uns geplant. Um unseren Kursteilnehmenden eine längerfristige Planung zu ermöglichen, erscheinen sie im Internet, sobald die Planung erfolgt!

Auflage

10.000

Redaktion

Fachbereiche, Kundenservice, Verwaltung,

Öffentlichkeitsarbeit und Marketing

Redaktionsleitung

Annette Remy, Olaf Schiel

Gestaltung

Layout Titel, S. 6 bis 9: Urban Media Project

GmbH, Offenbach

Layout S. 10 und 11: Angelika Ullmann

Satz: Grit Wiczorrek,

Offsetdruckerei E. Sauerland GmbH, Gelnhausen

Anzeigen

Annette Remy

Es gilt die Anzeigenpreisliste Nr. 10, Stand 2025

Druck

Datenbearbeitung & Druckservice, Bruchköbel

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

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

Druckfehler, Irrtum vorbehalten.

Informationen zur Anmeldung

Mit Ihrer Kursanmeldung erkennen Sie die Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) der Volkshochschule Frankfurt am Main an. Diese finden Sie ab Seite 230 vollständig abgedruckt.

Dort finden Sie auch die Widerrufsbelehrung bei Fernabsatzgeschäften sowie die Datenschutzbestimmungen.

Hinweise zur Zahlung

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

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

Ermäßigung

Mit erstem Wohnsitz (Hauptwohnsitz) in Frankfurt erhalten:

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

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

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

Anmeldebestätigung

Der Veranstaltungsvertrag kommt durch Annahmeerklärung der VHS zustande. Die Anmeldebestätigung wird Ihnen per E-Mail oder per Post geschickt. Bei Online-Anmeldungen wird die Anmeldebestätigung direkt im Anschluss an die Buchung per E-Mail zugestellt.

Rahmenentgeltordnung

Die Stadtverordnetenversammlung der Stadt Frankfurt am Main hat mit Beschluss vom 01.03.2001, § 8030 (M 42), die Rahmenentgeltordnung der Volkshochschule Frankfurt am Main vom 01.02.2007, § 1375 (M 248) zuletzt geändert am 14.07.2016, § 386 (M 97) mit Beschluss vom 23.08.2018, § 3031 (M 97) geändert.

1.

Die Volkshochschule Frankfurt am Main erhebt privatrechtliche Entgelte. Das von den Teilnehmern zu zahlende Entgelt bezieht sich auf die Unterrichtsstunde von 45 Minuten.

2.

Die Entgelte decken ganz oder teilweise die Kosten der angebotenen Kurse. Die Höhe des Teilnehmerentgelts beträgt pro Unterrichtsstunde 2 EUR bis 15 EUR.

3.

3.1 Zur Förderung von ausgewählten gesellschafts-, bildungs- oder sozialpolitischen Veranstaltungen kann das Teilnehmerentgelt von der Volkshochschule Frankfurt am Main kursbezogen reduziert werden.

3.2 Bei einzelnen Angeboten kann die Volkshochschule Frankfurt am Main von der Erhebung von Entgelten ganz oder teilweise absehen.

3.3 Bei Veranstaltungen der örtlichen Arbeitsgemeinschaft von VHS und DGB „Arbeit und Leben“ entscheidet der Vorstand dieser Arbeitsgemeinschaft im Rahmen der durch den Wirtschaftsplan zur Verfügung stehenden Mittel über Entgeltfreiheit bzw. von Punkt 2. abweichende Höhe der Entgelte.

4.

Bei Maßnahmen für Dritte kann die Volkshochschule Frankfurt am Main vom Rahmenentgelt abweichen.

5.

Werden von Dritten Zuschüsse gewährt, können diese bei der Entgeltfestsetzung berücksichtigt werden.

6.

Kursbezogenes Verbrauchsmaterial, das von der Volkshochschule Frankfurt am Main zur Verfügung gestellt wird, wird gesondert berechnet.

7.

Für fremdsprachliche Zertifikatsprüfungen gelten die vom Deutschen bzw. Hessischen Volkshochschulverband jeweils festgesetzten Prüfungsentgelte; diese werden gesondert erhoben.

8.

8.1 Es werden folgende Ermäßigungen gewährt,

- in Höhe von 50% des Teilnehmerentgeltes: Inhaberinnen und Inhaber des Frankfurt-Passes, Sozialhilfeempfängerinnen und Sozialhilfeempfänger und Arbeitslose
- in Höhe von 20% des Teilnehmerentgeltes: Schwerbehinderte mit einem Grad der Behinderung von wenigstens 50, Schülerinnen und Schüler, Auszubildende, Studierende und Teilnehmende am Bundesfreiwilligendienst oder am freiwilligen sozialen oder ökologischen Jahr (ohne Altersbe-

grenzung) sowie Inhaberinnen und Inhaber der hessischen Ehrenamts-Card oder der Jugendleiter-Card.

8.2 Die Ermäßigung aufgrund Sozialhilfebezug oder Arbeitslosigkeit wird gegen Vorlage eines entsprechenden aktuellen Nachweises (Leistungsbescheid), der nicht älter als 3 Monate ist, gewährt.

8.3 Ein Ermäßigungsanspruch besteht nur für Personen mit Hauptwohnsitz in Frankfurt am Main, es sei denn es handelt sich um Inhaberinnen und Inhaber der hessischen Ehrenamts-Card oder der Jugendleiter-Card.

8.4 Der Ermäßigungsanspruch und seine tatbestandsmäßigen Voraussetzungen müssen bei der Anmeldung, spätestens jedoch einen Werktag vor Veranstaltungsbeginn, geltend gemacht und nachgewiesen werden. Der Ermäßigungsnachweis muss den Namen und die Gültigkeitsdauer enthalten. Sollten die Ermäßigungsnachweise nicht vorliegen oder nicht anerkannt werden, so wird das volle Entgelt fällig.

8.5 Auf Studienreisen, Prüfungsentgelte und Materialkosten werden keine Ermäßigungen gewährt.

9.

Der Betriebsleiter der Volkshochschule Frankfurt am Main kann im Einzelfall Ausnahmen von den Vorschriften der Entgeltordnung zulassen. Die Betriebsleitung kann die ihr übertragene Befugnis weiter delegieren.

10.

Soweit es sich bei den Leistungen nicht um typische steuerfreie Leistungen der VHS im Sinne des Umsatzsteuerrechts handelt, ist neben den festgelegten Einnahmen die Umsatzsteuer in der jeweils gesetzlich vorgeschriebenen Höhe zu erheben.

11.

11.1 Das Teilnehmerentgelt wird am Tag des Veranstaltungsbeginns in voller Höhe fällig.

11.2 Bei nicht termingerechter Zahlung erfolgt zunächst eine erste Mahnung. Die Gebühr für jede weitere Mahnung beträgt jeweils 5 EUR. Die Kosten für die anschließende Beitreibung der Forderung tragen die Schuldner.

12.

Die Änderung der Rahmenentgeltordnung tritt am Tage nach der amtlichen Bekanntmachung in Kraft.

Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB)

1. Allgemeines

- 1.1. Wer sich zu einer der Veranstaltungen der Volkshochschule Frankfurt am Main, nachfolgend VHS genannt, anmeldet, hat die Allgemeinen Geschäftsbedingungen zur Kenntnis genommen und ist mit deren Gültigkeit und Anwendung einverstanden.
- 1.2. Diese AGB gelten für alle Veranstaltungen der VHS, auch für solche, die im Wege der elektronischen Datenübermittlung durchgeführt werden.
- 1.3. Bildungsurlaube, Studienreisen und Exkursionen, die einen Dritten als Veranstalter und Vertragspartner ausweisen, sind keine Veranstaltungen der VHS. Insoweit tritt die VHS nur als Vermittler auf.
- 1.4. Rechtsgeschäftliche Erklärungen (z.B. Anmeldungen und Kündigungen) bedürfen, soweit sich aus diesen AGB nichts anderes ergibt, der Schriftform oder einer kommunikationstechnisch gleichwertigen Form (Telefax, E-Mail, Homepage der VHS). Erklärungen der VHS genügen der Schriftform, wenn eine nicht unterschriebene Formularbestätigung verwendet wird.
- 1.5. Die Frankfurter Volkshochschule ist eine Institution, die grundsätzlich der Erwachsenenbildung verpflichtet ist. An Kinder und Jugendliche gerichtete Angebote werden daher gesondert aufgeführt (zum Beispiel Junge Volkshochschule, Hochbegabtenzentrum).

2. Anmeldung und Vertragsschluss

- 2.1. Die Ankündigung von Veranstaltungen ist unverbindlich.
- 2.2. Die Anmeldung ist ein Vertragsangebot. Personen die sich für Kurse oder Veranstaltungen anmelden, haben dabei alle zur Vertragsabwicklung erforderlichen Angaben zu machen. Der Veranstaltungsvertrag kommt durch Annahmeerklärung der VHS (Anmeldebestätigung) zustande. Die Anmeldebestätigung dient zugleich als Teilnahmeausweis und ist bei Veranstaltungsbeginn bzw. bei Kursantritt der Veranstaltungen mitzubringen. Die Teilnahme an Kursen/Veranstaltungen ohne Buchungsnachweis stellt ein konkludentes Vertragsangebot gemäß Satz 1 dar, das die VHS durch ihre Kursleitenden verbindlich annehmen kann.
- 2.3. Sofern ein Dritter (Arbeitgeber, Behörde etc.) das Entgelt und die besonderen Kosten übernimmt, so ist die Vorlage einer schriftlichen Kostenübernahmeerklärung erforderlich. Punkt 2.2. gilt entsprechend.
- 2.4. Mündliche oder fernmündliche Anmeldungen sind abweichend von Punkt 1.4. verbindlich, wenn sie durch die VHS schriftlich angenommen und bestätigt werden.

- 2.5. Mit Abschluss des Veranstaltungsvertrages werden vertragliche Rechte und Pflichten zwischen der VHS als veranstaltendem Betrieb und der anmeldenden Person begründet. Die VHS darf die Teilnahme von persönlichen und/oder sachlichen Voraussetzungen abhängig machen.

- 2.6. Die Vertragssprache ist deutsch.

3. Entgelte und Zahlung

- 3.1. Das Veranstaltungsentgelt ergibt sich aus der bei Eingang der Anmeldung aktuellen Ankündigung der VHS. Der Veranstaltungsvertrag verpflichtet – unabhängig von der tatsächlichen Teilnahme – zur Zahlung des ausgewiesenen Entgeltes und der besonderen Kosten.
- 3.2. Das Teilnehmerentgelt und die besonderen Kosten werden am Tag des Veranstaltungsbeginns in voller Höhe fällig. Die Zahlung erfolgt in der Regel mittels SEPA-Lastschriftverfahren. Barzahlungen sowie Zahlungen mittels EC-Karte sind zusätzlich in der persönlichen Anmeldung möglich.
- 3.3. Ratenzahlung ist grundsätzlich nur bei Veranstaltungen möglich, die im Programm mit dem Vermerk „Ratenzahlung“ gesondert ausgewiesen sind. Die Fälligkeitstermine für die einzelnen Raten werden bei der Anmeldung bekannt gegeben. Bei Verzug mit zwei aufeinander folgenden Raten oder einem Gesamtbetrag, der zwei Raten entspricht, wird die gesamte Restsumme sofort fällig.
- 3.4. Die Struktur der Entgelte und die Voraussetzungen für eine Entgeltermäßigung bzw. Entgeltbefreiung ergeben sich aus der von der Stadtverordnetenversammlung beschlossenen Rahmenentgeltordnung.

4. Organisatorische Änderungen

- 4.1. Es besteht kein Anspruch darauf, dass eine Veranstaltung durch bestimmte Kursleitende durchgeführt wird. Das gilt auch dann, wenn die Veranstaltung mit dem Namen der Kursleitenden angekündigt wurde.
- 4.2. Die VHS kann aus sachlichem Grund Ort und Zeitpunkt der Veranstaltung ändern.
- 4.3. Muss eine Veranstaltungseinheit ausfallen (beispielsweise wegen Erkrankung von Kursleitenden), kann sie nachgeholt werden. Ein Anspruch auf einen Ersatztermin besteht jedoch nicht.

5. Rücktritt und Kündigung durch die VHS

- 5.1. Für das Zustandekommen einer Veranstaltung zum ausgewiesenen Entgelt ist eine Mindestzahl an Teilnehmenden notwendig. Wird diese Mindestzahl nicht erreicht, kann die VHS vom Vertrag zurücktreten. Eingezahlte Entgelte werden erstattet. Weitere Ansprüche der am Kurs teilnehmenden Personen bestehen nicht.

- 5.2. Sofern die VHS eine Veranstaltung trotz Unterschreitung der Mindestzahl an Teilnehmenden durchführen will, kann im Einvernehmen mit den am Kurs teilnehmenden Personen bei gleichem Entgelt die Veranstaltungsdauer gekürzt werden oder es ist ein Entgeltaufschlag zu zahlen.

- 5.3. Die VHS kann ferner vom Vertrag zurücktreten oder ihn kündigen, wenn eine Veranstaltung aus Gründen, die die VHS nicht zu vertreten hat ganz oder teilweise nicht stattfinden kann. In diesem Fall haben die Teilnehmenden das Entgelt für die bereits stattgefundenen Unterrichtseinheiten anteilig zu zahlen.

- 5.4. Entgelte werden nicht erstattet, wenn eine Veranstaltung aus Gründen höherer Gewalt von der VHS abgesagt werden muss.

- 5.5. Die VHS kann die einzelnen Verträge aus wichtigem Grund fristlos kündigen. Ein wichtiger Grund liegt insbesondere in folgenden Fällen vor:

- Gemeinschaftswidriges Verhalten in Veranstaltungen trotz vorangehender Abmahnung und Androhung der Kündigung, sowie bei besonders gravierendem Fehlverhalten (auch ohne vorherige Abmahnung).
- Ehrverletzungen aller Art insbesondere Beleidigungen und Diskriminierungen gegenüber Kursleitenden, Teilnehmenden oder Beschäftigten der VHS,
- Missbrauch der Veranstaltungen für parteipolitische oder weltanschauliche Zwecke oder für Agitationen aller Art,
- Verstöße gegen die jeweils gültige Hausordnung. Statt einer Kündigung kann die VHS teilnehmende Personen auch von einer Veranstaltung ausschließen. Der Vergütungsanspruch der VHS wird durch eine solche Kündigung oder durch einen Ausschluss nicht berührt.

6. Kündigung und Widerruf durch Teilnehmerinnen und Teilnehmer

- 6.1. Bei Abmeldung bis 10 Tage vor Veranstaltungsbeginn entfällt die Zahlungsverpflichtung. Bereits gezahlte Entgelte und besondere Kosten werden in voller Höhe erstattet. Bei einzelnen Veranstaltungen, insbesondere bei Bildungsurlauben, können abweichende Stornierungsfristen gelten und werden in diesem Fall gesondert ausgewiesen.
- 6.2. Bei späterer Abmeldung bis einen Tag vor Veranstaltungsbeginn wird eine Abmeldegebühr i.H.v. 30% des Entgeltes, mindestens jedoch von 10 Euro erhoben. Entgelte unter 10 Euro werden in voller Höhe fällig. Besondere Kosten, wie aufgewendete Materialkosten etc., sind in voller Höhe zu zahlen. Bei einzelnen Veranstaltungen, insbesondere bei Bildungsurlauben, können abweichende Stornierungsfristen gelten und werden in diesem Fall gesondert ausgewiesen.
- 6.3. Ab dem Tag des Veranstaltungsbeginns besteht kein Anspruch auf Erstattung des Entgeltes und der

besonderen Kosten. Dies gilt auch bei Erkrankungen und bei Änderungen der persönlichen oder beruflichen Verhältnisse der Teilnehmenden.

- 6.4. Ein etwaiges gesetzliches Widerrufsrecht (z.B. bei Fernabsatzgeschäften) bleibt unberührt.
- 6.5. Teilnehmerinnen und Teilnehmer können den Vertrag ferner kündigen, wenn die weitere Teilnahme an der Veranstaltung wegen organisatorischer Änderungen nach Punkt 5.2. unzumutbar ist. In diesem Fall ist das Entgelt für die bereits stattgefundenen Unterrichtseinheiten anteilig zu zahlen.
- 6.6. Die Kündigung oder der Widerruf muss in Textform (z.B. Brief, Fax, E-Mail) erfolgen und ist an den Kundenservice zu richten. Maßgebend für die rechtzeitige Absendung ist bei Briefen das Datum des Poststempels. Liegt dieser nicht vor oder ist er nicht erkennbar, wird der Eingangsstempel bei der VHS abzüglich zweier Werktagen angenommen. Die Kündigung oder der Widerruf wird von der VHS schriftlich bestätigt. Telefonische Abmeldungen oder Abmeldungen bei den Kurseitenden gelten ebenso wie das Fernbleiben vom Kursunterricht nicht als Rücktritt.
- 6.7. Erstattungen können in der Regel nur unbefristet erfolgen.

7. Ummeldung

- 7.1. Eine Ummeldung von einem Kurs in einen vergleichbaren anderen Kurs im laufenden Programm kann nur vor Veranstaltungsbeginn und mit Zustimmung der VHS erfolgen. Bereits gezahltes Entgelt und besondere Kosten werden verrechnet.
- 7.2. Für jede Ummeldung innerhalb von 10 Tagen vor Veranstaltungsbeginn wird eine Bearbeitungspauschale in Höhe von 5 Euro erhoben. Ab dem Tag des Veranstaltungsbeginns besteht kein Anspruch auf Ummeldung.

8. Teilnahmebescheinigungen

Die Teilnahme an einer Veranstaltung kann unter der Voraussetzung regelmäßiger Teilnahme auf Wunsch bescheinigt werden. Die Ausstellung einer Teilnahmebescheinigung darüber hinaus ist bis spätestens zwei Jahre nach Ablauf des Jahres, in dem die Veranstaltung beendet ist, verbindlich möglich.

9. Urheberrecht

- 9.1. Fotografieren, Filmen und Aufnahmen auf Tonträger in den Veranstaltungen sind grundsätzlich nicht gestattet. Evtl. ausgeteiltes Lehrmaterial darf ohne zuvor erteilte Genehmigung der VHS nicht vervielfältigt oder gewerblich genutzt werden.
- 9.2. Das Kopieren und die Weitergabe der für Lehrzwecke zur Verfügung gestellten Software sind nach dem Urheberrecht unzulässig.

10. Datenschutz

Für die Verarbeitung von personenbezogenen Daten setzt die VHS automatisierte Verarbeitungsverfahren ein. Informationen zur Verarbeitung der personenbezogenen Daten können unserer Datenschutzerklärung entnommen werden. Die Datenschutzerklärung kann jederzeit in unserer Geschäftsstelle eingesehen

bzw. dem Programmheft und dem Internetauftritt entnommen werden. Die VHS unterliegt den Regelungen der Datenschutz-Grundverordnung (EU-DSGVO) und des Hessischen Datenschutzgesetzes in der jeweils gültigen Fassung.

11. Haftung

- 11.1. Die VHS, ihre Bediensteten oder Beauftragten haften den Vertragspartnern gegenüber nur für vorsätzliches oder grob fahrlässiges Verhalten.
- 11.2. Dieser Haftungsausschluss gilt nicht, soweit damit die Haftung für Schäden aus der Verletzung des Lebens, des Körpers oder der Gesundheit, die auf einer fahrlässigen Pflichtverletzung der VHS oder einer vorsätzlichen oder fahrlässigen Pflichtverletzung eines Vertretungsbefugten oder einer Hilfsperson der VHS beruhen. Der Ausschluss gemäß Punkt 11.1. gilt ferner dann nicht, wenn die VHS Pflichten schuldhaft verletzt, die das Wesen des Vertrages ausmachen (Kardinalpflichten).

12. Bildungsurlaube, Studienreisen, Prüfungen und Langzeitkurse

Für Bildungsurlaube, Prüfungen, Langzeitkurse und die von der VHS durchgeführten Reisen ins In- und Ausland gelten besondere Bedingungen.

13. Schlussbestimmungen

- 13.1. Das Recht, gegen Ansprüche der VHS aufzurechnen wird ausgeschlossen, es sei denn, dass der Gegenanspruch gerichtlich festgestellt oder von der VHS anerkannt worden ist.
- 13.2. Ansprüche gegen die VHS sind nicht abtretbar.
- 13.3. Erfüllungsort und Gerichtsstand ist Frankfurt am Main. Es gilt ausschließlich das Recht der Bundesrepublik Deutschland.
- 13.4. Sollten einzelne Bestimmungen der Allgemeinen Geschäftsbedingungen ganz oder teilweise nichtig sein, wird hierdurch die Wirksamkeit der übrigen Vertragsteile nicht berührt. Abweichend ausgehandelte Abmachungen sind nur gültig, wenn sie schriftlich vereinbart worden sind. Das gilt auch für eine Vereinbarung, die einen Verzicht auf die Schriftform beinhaltet.

Widerrufsbelehrung bei Fernabsatzgeschäften

Ein Fernabsatzgeschäft liegt dann vor, wenn der Vertrag unter ausschließlicher Verwendung von Fernmeldekommunikationsmitteln zustande kommt (z.B. durch Briefwechsel, E-Mail, Telefon). In diesem Fall steht Ihnen auf Grund gesetzlicher Vorschriften ein Widerrufsrecht zu.

Widerrufsrecht

Sie können Ihre Vertragserklärung innerhalb von 14 Tagen ohne Angabe von Gründen in Textform (z.B. Brief, E-Mail) widerrufen. Die Frist beginnt nach Erhalt dieser Belehrung in Textform, jedoch nicht vor Vertragsschluss und auch nicht vor Erfüllung unserer Informationspflichten gemäß Artikel 246 § 2 in Verbindung mit § 1 Absatz 1 und 2 EGBGB sowie unserer Pflichten gemäß § 312g Absatz 1 Satz 1 BGB in Verbindung mit Artikel 246 § 3 EGBGB. Zur Wahrung der Widerrufsfrist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs.

Der Widerruf ist zu richten an:
Volkshochschule Frankfurt am Main
Sonnemannstraße 13, 60314 Frankfurt am Main
E-Mail: vhs@frankfurt.de

Widerrufsfolgen

Im Falle eines wirksamen Widerrufs sind die beiderseits empfangenen Leistungen zurückzugewähren und ggf. gezogene Nutzungen (z.B. Zinsen) herauszugeben. Können Sie uns die empfangene Leistung sowie Nutzungen (z.B. Gebrauchsvorteile) nicht oder teilweise nicht oder nur in verschlechtertem Zustand zurückgewähren beziehungsweise herausgeben, müssen Sie uns insoweit Wertersatz leisten. Dies kann dazu führen, dass Sie die vertraglichen Zahlungsverpflichtungen für den Zeitraum bis zum Widerruf gleichwohl erfüllen müssen. Verpflichtungen zur Erstattung von Zahlungen müssen innerhalb von 30 Tagen erfüllt werden. Die Frist beginnt für Sie mit der Absendung Ihrer Widerrufserklärung, für uns mit deren Empfang.

Besondere Hinweise

Ihr Widerrufsrecht erlischt vorzeitig, wenn der Vertrag von beiden Seiten auf Ihren ausdrücklichen Wunsch vollständig erfüllt ist, bevor Sie Ihr Widerrufsrecht ausgeübt haben.

Ende der Widerrufsbelehrung

Betriebssatzung

Aufgrund der §§ 5, 50, 51 Ziffer 6, 121 Abs. 2 und 127 der Hessischen Gemeindeordnung (HGO) in der Fassung vom 07.03.2005 (GVBl. I, S. 142) zuletzt geändert durch Gesetz vom 28.03.2015 (GVBl. S. 158), berichtigt am 22.4.2015 (GVBl. S. 188) und der §§ 1 und 5 des Eigenbetriebsgesetzes (EigB-Ges) i.d.F. vom 09.06.1989 (GVBl. I S. 154), zuletzt geändert durch Artikel 5 des Gesetzes vom 16.12.2011 (GVBl. I S. 786, 800), hat die Stadtverordnetenversammlung der Stadt Frankfurt am Main mit Beschluss vom 16.07.2015. (§ 6154) die Betriebssatzung der Volkshochschule Frankfurt am Main vom 19.11.1998 (§ 3127), zuletzt geändert am 12.09.2013 (§ 3628), geändert. Nachfolgend wird die geänderte Fassung der Betriebssatzung bekannt gegeben:

§ 1 Rechtsform

Die Volkshochschule der Stadt Frankfurt am Main wird als Eigenbetrieb nach den Vorschriften des Eigenbetriebsgesetzes, der Hessischen Gemeindeordnung und den Bestimmungen dieser Betriebssatzung geführt.

§ 2 Name des Eigenbetriebs

Der Eigenbetrieb führt den Namen „Volkshochschule Frankfurt am Main“.

§ 3 Aufgabe des Eigenbetriebs

(1) Die Volkshochschule Frankfurt am Main ist eine Einrichtung des öffentlichen Bildungswesens. Ihre Tätigkeit ist eine Pflichtaufgabe der kommunalen Daseinsvorsorge. Sie gewährleistet ein Bildungsangebot nach den Grundsätzen und Regelungen des Gesetzes zur Förderung der Weiterbildung im Lande Hessen (Hessisches Weiterbildungsgesetz – HWBG).

(2) Aufgabe der Volkshochschule Frankfurt am Main ist es, durch Weiterbildungsangebote allen Erwachsenen und Heranwachsenden im Sinne lebenslangen Lernens die Möglichkeit zu bieten, ihre Bildung zu vertiefen und zu erweitern, ihren Lebensalltag aktiv und kreativ zu gestalten, allgemeine und berufliche Qualifikationen zu erwerben sowie wirtschaftliche, soziale und politische Verhältnisse beurteilen und interessenorientiert mitgestalten zu können. Das Bildungsangebot wird in der für das jeweilige Lernziel geeigneten Arbeits- und Veranstaltungsform durchgeführt. Die Veranstaltungen sind grundsätzlich allen, ohne Rücksicht auf Vorbildung, gesellschaftliche Stellung, Beruf, Geschlecht, kulturelle Herkunft, Nationalität und Religion zugänglich.

(3) Für die Teilnahme an Veranstaltungen der Volkshochschule Frankfurt am Main wird in der Regel ein Entgelt erhoben. Näheres bestimmt die Entgeltordnung des Eigenbetriebs.

(4) Innerhalb des Aufgabenbereichs nach Abs. 2 ist der Eigenbetrieb zu allen Geschäften und Maßnahmen berechtigt, die zur Erreichung der Aufgaben erforderlich sind oder nützlich erscheinen.

§ 4 Stammkapital

Das Stammkapital des Eigenbetriebs wird auf 154.000 EUR (in Worten: Einhundertvierundfünfzigtausend Euro) festgesetzt.

§ 5 Betriebsleitung

(1) Der Magistrat bestellt die Betriebsleitung nach Anhörung der Betriebskommission. Die Betriebsleitung besteht aus einer Betriebsleiterin/einem Betriebsleiter oder aus mehreren Betriebsleiterinnen/Betriebsleitern. Werden mehr als eine Betriebsleiterin/ein Betriebsleiter bestellt, muss mindestens eine/einer eine kaufmännische Qualifikation besitzen. Sie/Er führt/führen die Bezeichnung: „Direktorin/Direktor der Volkshochschule Frankfurt am Main“. Die Mitglieder der Betriebsleitung werden auf fünf Jahre bestellt. Wiederbestellung ist zulässig.

(2) Die Betriebsleitung leitet den Eigenbetrieb im Rahmen der von der Stadtverordnetenversammlung beschlossenen Wirtschaftspläne und der mittelfristigen Finanzplanung selbständig, soweit das EigB-Ges oder diese Betriebssatzung nichts anderes bestimmen. Ihr obliegt die laufende Betriebsführung nach § 4 EigB-Ges sowie die Durchführung von notwendigen Maßnahmen gemäß § 7 Abs. 5 EigB-Ges.

(3) Die Betriebsleitung hat die Vorlagen an die Betriebskommission vorzubereiten. Sie hat ferner die Beschlüsse des Magistrats in den Angelegenheiten des Eigenbetriebs vorzubereiten, soweit diese Aufgabe nicht nach § 7 EigB-Ges der Betriebskommission zugewiesen ist.

§ 6 Betriebskommission

(1) Der Magistrat beruft für den Eigenbetrieb eine Betriebskommission. Der Betriebskommission gehören an:

- sechs Mitglieder der Stadtverordnetenversammlung, die von ihr für die Dauer ihrer Wahlzeit aus ihrer Mitte gewählt werden;
- fünf Mitglieder des Magistrats und zwar
 - a) die Oberbürgermeisterin/der Oberbürgermeister kraft Amtes oder in ihrer/seiner Vertretung ein von ihr/ihm bestimmtes Mitglied des Magistrats,
 - b) die/der Stadtkämmererin/Stadtkämmerer kraft Amtes,
 - c) drei weitere Mitglieder des Magistrats, darunter der/die für die Volkshochschule zuständige Dezernent/Dezernentin. Bestimmt die Oberbürgermeisterin/der Oberbürgermeister an ihrer/seiner Stelle die/den Stadtkämmererin/Stadtkämmerer zu ihrer/seinem Vertreterin/Vertreter, so entsendet der Magistrat ein weiteres Mitglied in die Betriebskommission.
- zwei Mitglieder des Personalrates des Eigenbetriebs, die auf dessen Vorschlag von der Stadtverordnetenversammlung nach den Grundsätzen der Mehrheitswahl für die Dauer der Wahlzeit des Personalrates gewählt werden;
- drei erwachsenenbildnerisch oder wirtschaftlich besonders erfahrene Personen, die von der Stadtverordnetenversammlung für die Dauer ihrer Wahlperiode nach den Grundsätzen der Mehrheitswahl gewählt werden.

(2) Für die Mitglieder der Betriebskommission sind Vertreterinnen/Vertreter zu benennen bzw. zu wählen.

(3) Die Frauenbeauftragte des Eigenbetriebs nimmt beratend an den Sitzungen der Betriebskommission teil.

(4) Die Betriebskommission hat die sich aus § 7 EigB-Ges ergebenden Aufgaben mit der Maßgabe, dass sie zuständig ist für:

- Genehmigung von Geschäften aller Art im Rahmen des Wirtschaftsplanes, deren Wert im Einzelfall 75 v.H. des Stammkapitals übersteigt.
- Erwerb, Veräußerung und Belastung von Grundstücken bis zu 50.000 EUR, Schenkungen und Darlehenshingaben bis zu 5.000 EUR im Einzelfall (Lohnvorschüsse, Beihilfen und Unterstützungen an Betriebsangehörige, die im Rahmen der allgemeinen städtischen Bestimmungen gegeben werden, gelten nicht als Darlehenshingaben oder Schenkungen). Soweit die o.g. Wertgrenzen überschritten werden, ist die Stadtverordnetenversammlung zuständig.
- Stellungnahme zur Einstellung, Beförderung, Höhergruppierung und Entlassung von Beamten und leitenden Angestellten, wobei als leitende Angestellte nur solche ab Entgeltgruppe 14 TVöD oder einer vergleichbaren Vergütung anzusehen sind.
- Stundung von Forderungen, die im Einzelfall den Betrag von 10.000 EUR überschreiten, sofern die Stundung auf mehr als 6 Monate erfolgen soll.
- Niederschlagung und Erlass von Forderungen, die im Einzelfall den Betrag von 1.000 EUR überschreiten.

§ 7 Vertretung des Eigenbetriebes

(1) Die Betriebsleitung vertritt vorbehaltlich § 3 Abs. 2 EigB-Ges die Stadt in allen Angelegenheiten des Eigenbetriebs, soweit sie nicht nach § 5 EigB-Ges der Entscheidung der Stadtverordnetenversammlung oder nach § 8 EigB-Ges der Entscheidung des Magistrats unterliegen. Sie unterzeichnet unter dem Namen des Eigenbetriebs ohne Angabe eines Vertretungsverhältnisses. Die von der Betriebsleitung gemäß § 3 Abs. 3 EigB-Ges ermächtigten Dienstkräfte unterzeichnen „Im Auftrag“.

(2) Der Magistrat vertritt den Eigenbetrieb in allen Angelegenheiten die der Entscheidung der Stadtverordnetenversammlung unterliegen. Die Erklärungen bedürfen der in § 3 Abs. 2 EigB-Ges vorgeschriebenen Form.

(3) Die Vertretungsberechtigten und der Umfang ihrer Vertretungsbefugnis sind im „Amtsblatt der Stadt Frankfurt am Main“ zu veröffentlichen.

§ 8 Aufgaben des Magistrats und Allgemeine Verwaltungsanordnungen

(1) Die Aufgaben des Magistrats werden u.a. in § 8 EigB-Ges beschrieben.

(2) Die allgemeinen Anordnungen und Richtlinien des Magistrats für die gesamte Stadtverwaltung, insbesondere die „Allgemeine Dienst- und Geschäftsanweisung für die Stadtverwaltung Frankfurt am Main (AGA)“, gelten sinngemäß auch für den Eigenbetrieb, soweit nicht ausdrücklich

Abweichendes bestimmt ist. Die in der „Allgemeine Dienst- und Geschäftsanweisung für die Stadtverwaltung Frankfurt am Main (AGA)“ und in sonstigen Bestimmungen der Stadtverwaltung zugewiesenen Befugnisse werden von der Betriebsleitung wahrgenommen, soweit diese Betriebssatzung keine abweichenden Festlegungen trifft.

§ 9 Aufgaben der Stadtverordnetenversammlung

Die Aufgaben der Stadtverordnetenversammlung richten sich nach § 5 EigBGes. Ihr obliegt insbesondere die Zustimmung zu Mehrausgaben nach Maßgabe des § 17 Abs. 8 EigBGes, sofern die genehmigten Gesamtaufwendungen für eine Maßnahme um 10%, mindestens jedoch um den Betrag von 500.000 EUR überschritten werden.

§ 10 Personalangelegenheiten

(1) Die Personalverwaltung erfolgt nach den für die Stadtverwaltung geltenden Grundsätzen.

(2) Die Befugnisse des Magistrats bei der Einstellung, Höhergruppierung und Entlassung von Bediensteten mit Ausnahme der/des Betriebsleiterin/Betriebsleiters, der leitenden Angestellten (ab Entgeltgruppe 14 TVöD) und der Beamtinnen/Beamten werden gemäß § 9 Abs. 2 EigBGes auf die Betriebsleitung übertragen.

(3) Dienstvorgesetzte/r der beim Eigenbetrieb Beschäftigten ist die Oberbürgermeisterin/der Oberbürgermeister. Ständiger Vertreter in dieser Eigenschaft ist die Betriebsleitung, die zugleich als Dienststellenleitung im Sinne des Hessischen Personalvertretungsgesetzes (HPVG) und des Hessischen Gleichberechtigungsgesetzes (HGG) fungiert.

(4) Unbeschadet des § 7 Abs. 3 Ziff. 1 EigBGes vollzieht sich die Vorbereitung der Stellenübersicht nach den für den Stellenplan der Stadt Frankfurt am Main geltenden Grundsätzen.

§ 11 Beteiligung der Frauenbeauftragten, der Personalvertretung und der Schwerbehindertenvertretung

Die durch Gesetz, Tarifvertrag oder Betriebsvereinbarung vorgesehenen Rechte der Frauenbeauftragten, der Personalvertretung und der Schwerbehindertenvertretung bleiben unberührt.

§ 12 Vertretung der Kursleiterinnen und Kursleiter

(1) Auf Grund von einzelvertraglichen Vereinbarungen werden Kursleiterinnen und Kursleiter im Rahmen von Dienstverträgen nebenberuflich für die Volkshochschule Frankfurt am Main zeitlich befristet tätig.

(2) Eine ein Mal jährlich von der Betriebsleitung der Volkshochschule Frankfurt am Main einberufene Kursleiterversammlung hat die Funktion, die Entwicklung der Volkshochschule zu erörtern und gibt den nebenberuflichen Kursleiterinnen und Kursleitern Gelegenheit, ihre Interessen gegenüber der Betriebsleitung zu vertreten. Eingeladen werden diejenigen Kursleiterinnen und Kursleiter, die zum Zeitpunkt der Einladung einen Dienstvertrag mit der Volkshochschule Frankfurt am Main geschlossen haben. Die Teilnahme an der Kursleiterversammlung ist freiwillig.

(3) Die Kursleiterversammlung kann ein Vertretungsorgan wählen, das die Belange der Kursleiterinnen und Kursleiter vertritt und zu allen diesen Personenkreis betreffenden Fragen gehört werden soll. Die Mitgliedschaft in der Vertretung der Kursleiterinnen und Kursleiter bringt keinerlei

Verpflichtungen gegenüber der Volkshochschule Frankfurt am Main mit sich.

(4) Sowohl die Kursleiterversammlung wie auch die Vertretung der Kursleiterinnen und Kursleiter können sich eine Geschäftsordnung geben, die der Genehmigung durch die Betriebsleitung der Volkshochschule Frankfurt am Main bedarf.

§ 13 Zuständigkeit anderer städtischer Stellen

(1) Zuständigkeit des Revisionsamts: Dem Revisionsamt obliegt entsprechend der Revisionsordnung insbesondere die Prüfung der Wirtschafts- und Kassenführung, der Buchführung und der Rechnungen nach den für solche Prüfungen geltenden Rechts- und Verwaltungsvorschriften. Ferner obliegt dem Revisionsamt die Durchführung besonderer Prüfungsaufträge, die ihm von der Stadtverordnetenversammlung oder dem Magistrat erteilt werden oder um die die Betriebskommission oder die Betriebsleitung des Eigenbetriebs ersuchen.

(2) Zuständigkeit des Personal- und Organisationsamts: Die Zuständigkeit des Personal- und Organisationsamts bestimmt sich nach Maßgabe der für die übrige Stadtverwaltung geltenden Grundsätze.

(3) Zuständigkeit des Dezernats Finanzen:

a) Stadtkämmerei

In allen haushaltsrechtlich bedeutsamen Fragen hat die Betriebsleitung die Stadtkämmerei rechtzeitig einzuschalten. Der Stadtkämmerei sind die Beschaffung von Kapital und die Regelung des Kapitalsdienstes vorbehalten. Die Verwaltung der Kredite erfolgt durch die Stadtkämmerei. Das Einvernehmen mit der Betriebsleitung ist herzustellen.

b) Referat Beteiligungen

In allen wirtschaftlich bedeutsamen Fragen hat die Betriebsleitung das Referat Beteiligungen rechtzeitig einzuschalten.

c) Kassen- und Steueramt

Bewirtschaftung der Kassenbestände und der sonstigen Mittel, soweit der Eigenbetrieb diese nicht für den laufenden Geldbedarf benötigt. Das nähere regelt § 14 dieser Betriebssatzung.

(4) Zuständigkeit des Rechtsamts

Die Zuständigkeit des Rechtsamts bleibt unberührt.

(5) Kann eine Übereinstimmung zwischen den Dezernenten/Dezernenten der vorgenannten Ämter und dem Eigenbetrieb nicht erzielt werden, so ist die Angelegenheit mit einer Stellungnahme der Betriebskommission dem Magistrat zur endgültigen Entscheidung vorzulegen.

§ 14 Kassen- und Rechnungswesen

(1) Die Geschäfte der Sonderkasse nach § 12 EigBGes werden durch das Kassen- und Steueramt wahrgenommen. Die Einnahmen des Eigenbetriebs sind an dieses in laufender Rechnung abzuliefern. Das Kassen- und Steueramt leistet die Ausgaben des Eigenbetriebs aufgrund der von ihm erteilten Auszahlungsanordnungen.

(2) Die jeweiligen Guthaben des Eigenbetriebs in laufender Rechnung sind angemessen zu verzinsen. Andererseits sind etwaige Vorschüsse, die der Eigenbetrieb in laufender Rechnung in Anspruch nimmt, von dem Eigenbetrieb angemessen zu verzinsen.

§ 15 Wirtschaftsgrundsätze

(1) Die Betriebsleitung hat gemäß §§ 15 bis 19 EigBGes jährlich für das darauffolgende Jahr einen Wirtschaftsplan (Erfolgsplan, Vermögensplan, Stellenübersicht) und als Anlage den fünfjährigen Finanzplan so rechtzeitig vorzulegen, dass eine Beschlussfassung hierüber mit dem städtischen Haushaltsplan erfolgen kann. Weiterhin hat die Betriebsleitung gem. § 21 EigBGes die Mitglieder der Betriebskommission vierteljährlich über die Entwicklung der Erträge und Aufwendungen sowie über die Abwicklung des Vermögensplans schriftlich zu unterrichten.

(2) Der Eigenbetrieb führt seine Rechnung nach den Regeln der kaufmännischen doppelten Buchführung. Die Art der Buchführung muss die zwangsläufige Fortschreibung der Vermögens- und Schuldenteile ermöglichen. Die Buchführung muss zusammen mit der Bestandsaufnahme die Aufstellung von Jahresabschlüssen gestatten, die den Anforderungen nach §§ 22 ff. EigBGes entsprechen. Eine Anlagenbuchführung muss vorhanden sein.

§ 16 Wirtschaftsjahr

Das Wirtschaftsjahr des Eigenbetriebs ist das Haushaltsjahr der Stadt Frankfurt am Main.

§ 17 Jahresabschluss und Berichtswesen

(1) Für die Aufstellung des Jahresabschlusses und des Lageberichts sowie deren Inhalt gelten die Vorschriften der §§ 22 bis 26 EigBGes.

(2) Die Betriebsleitung hat den vollständigen Jahresabschluss (Bilanz, Gewinn- und Verlustrechnung und Anhang) sowie den Lagebericht bis zum 30.06. des Folgejahres aufzustellen, unter Angabe des Datums zu unterschreiben und der Betriebskommission vorzulegen.

(3) Für die Prüfung des Jahresabschlusses und des Lageberichts und deren weitere Behandlung sowie Offenlegung gilt § 27 EigBGes.

(4) Darüber hinaus legt die Betriebsleitung der Betriebskommission vierteljährlich einen Controllingbericht vor.

§ 18 Bekanntmachungen

Die gesetzlich und durch diese Betriebssatzung vorgeschriebenen Bekanntmachungen des Eigenbetriebs erfolgen im „Amtsblatt der Stadt Frankfurt am Main“.

§ 19 Inkrafttreten

Diese Änderungssatzung tritt am Tage nach der amtlichen Bekanntmachung in Kraft.

Datenschutzbestimmungen

1. Verantwortlichkeit für den Datenschutz

Die Volkshochschule Frankfurt am Main (nachfolgend „VHS“ oder „wir“ genannt), Sonnemannstraße 13, 60314 Frankfurt am Main, E-Mail vhs@frankfurt.de, Tel. 069 212-71501, ist ein Eigenbetrieb der Stadt Frankfurt am Main und die verantwortliche, datenverarbeitende Stelle im Sinne des Datenschutzrechts.

2. Kursanmeldung

Die im Anmeldebogen abgefragten Daten werden von uns verwendet, um einen Vertrag mit Ihnen über die Buchung eines Kurses in unserem Haus abzuschließen und diesen anschließend durchführen zu können oder Sie auf eine Warteliste setzen zu können (Vertragsanbahnung und Vertragsdurchführung). Um den Vertrag mit Ihnen erfüllen zu können, benötigen wir Daten, die zwingend anzugeben und gekennzeichnet sind (z.B. Name Adresse, Kontaktdaten) und freiwillige Daten, die wir z.B. für statistische Zwecke nutzen. Ihr Geburtsdatum erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. bei Minderjährigkeit, um etwaige Genehmigungen durch die Erziehungsberechtigten einzuholen, zur altersgerechten Einstufung sowie zur Bereinigung der technischen Systeme. Eine gesetzliche Pflicht zur Bereitstellung Ihrer personenbezogenen Daten besteht nicht.

Die Abfrage Ihrer Kontaktdaten Festnetz-/Mobilfunknummer und E-Mail-Adresse erfolgt ebenfalls zur Durchführung des Vertrags, um Sie bei Kursänderungen, Ausfall einer Veranstaltung oder sonstigen Rückfragen im Zusammenhang mit der gebuchten Veranstaltung kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig über den Ausfall eines Kurses/Veranstaltung informieren. Weitere freiwillige Angaben werden zur Vertragsdurchführung verwendet und zum Zweck der anonymisierten Auswertung.

Wenn Sie uns zwecks Zahlung der Kursgebühren ein Lastschriftmandat erteilen, verarbeiten wir die IBAN, den Namen und Vornamen des/der Kontoinhabers/-in. Diese Daten leiten wir zwecks Bankeinzug an unser Bankinstitut weiter. Stellen Sie uns die erforderlichen Bankdaten nicht bereit, erfolgt keine Lastschrift und Sie müssen die Zahlung des Kursentgelts vor Ort, zu den veröffentlichten Öffnungszeiten, bar tätigen.

Bei Anträgen auf eine Entgeltermäßigung prüfen wir lediglich, ob die der Ermäßigung zugrunde liegenden Voraussetzungen zum Zeitpunkt der Antragstellung vorliegen. Hierzu ist die Einreichung entsprechender Nachweise vor Kursbeginn erforderlich. Zur Gewährung von Ermäßigungen werden Gesundheitsdaten (Schwerbehinderten-Ausweis) oder Lichtbilder nach Art. 9 DSGVO verarbeitet. Bei Teilnahme an Integrationskursen sind wir dazu verpflichtet, die Daten aus dem Anmeldeformular an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) zu übermitteln sowie zur Zertifikatserstellung die Nummer des Passes, Personalausweises oder eines vergleichbaren zu bezeichnenden Ausweises des/der Kurs- oder Prüfungsteilnehmers/-in. Ggf. verarbeiten wir in diesem Zusammenhang öffentliche Bescheinigungen oder Urkunden.

Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden in unseren Systemen verarbeitet, insbesondere gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen können durch von uns beauftragte IT-Dienstleister betreut werden. Diese verpflichten wir regelmäßig durch geeignete Maßnahmen (z.B. Verträge zur Auftragsdatenverarbeitung) auf die Einhaltung der datenschutzrechtlichen Vorschriften.

Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen. Bei Nichtangabe von Pflichtdaten können eine Kursbuchung und Kursteilnahme nicht erfolgen.

3. Newsletter

Sie können uns eine Einwilligung erteilen, Ihre E-Mail-Adresse zur Zusendung von Werbeinformationen der VHS zu verwenden. Ohne Einwilligung werden wir Ihre E-Mail-Adresse und sonstige Kontaktdaten wie Telefon- und Mobilfunknummer nicht für diesen Zweck nutzen. Die Einwilligung können Sie jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen. Den Widerruf können Sie uns über unsere E-Mail-Adresse vhs@frankfurt.de mitteilen.

4. Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihre Daten an Vertragspartner (z.B. Kursleiter:in, Prüfungsinstitute, Auftragsverarbeiter und öffentliche Stellen) weiter, soweit wir hierzu gesetzlich berechtigt oder verpflichtet sind (z.B. Auftragsdatenverarbeitungsverträge, Befugnisse nach Art. 6 DSGVO, gerichtliche Anordnungen etc.).

5. Kontaktaufnahme

Wenn Sie uns eine Nachricht senden, nutzt die VHS die angegebenen Kontaktdaten zur Beantwortung und Bearbeitung Ihres Anliegens.

6. Speicherdauer und Löschung

Für personenbezogenen Daten für Vertragszwecke besteht eine Aufbewahrungsfrist gemäß § 114 Abs. 1 HGO. Die Aufbewahrungsfrist beginnt jeweils am 01. Januar der Beschlussfassung über den Jahresabschluss des folgenden Haushaltsjahres und besteht für grundsätzlich 13 Jahre. Insofern keine gesetzlichen Aufbewahrungsfristen bestehen, werden Ihre gespeicherten Daten nach Zweckerreichung, nach Widerruf einer erteilten Einwilligung oder bei Widerspruch gegen eine Verarbeitung, gelöscht. Ihre Daten, die Sie uns im Rahmen einer Kontaktanfrage bereitgestellt haben, werden gelöscht, sobald die Kommunikation beendet beziehungsweise Ihr Anliegen vollständig geklärt ist oder diese Daten nicht zugleich zu Vertragszwecken erhoben wurden. Kommunikation zur Geltendmachung von Rechtsansprüchen wird für die Dauer von 3 Jahren zum Ende des Kalenderjahres gespeichert.

7. Ihre Rechte

Sie haben jederzeit das Recht, kostenfrei Auskunft über die bei der VHS gespeicherten Daten zu erhalten, unrichtige Daten zu korrigieren sowie Daten sperren oder löschen zu lassen, sofern die gesetzlichen Voraussetzungen vorliegen. Wenden Sie sich hierzu per E-Mail bitte an: vhs@frankfurt.de

Ferner können Sie den Datenverarbeitungen widersprechen und Ihre Daten durch uns auf jemand anderen übertragen lassen. Weiterhin haben Sie das Recht, sich bei der zuständigen Hessischen Datenschutzaufsichtsbehörde zu beschweren:

Der Hessische Beauftragte für Datenschutz und Informationsfreiheit

Gustav-Stresemann-Ring 1
65189 Wiesbaden
poststelle@datenschutz.hessen.de

Die Kontaktdaten unseres behördlichen Datenschutzbeauftragten lauten:

Stadt Frankfurt am Main
Referat Datenschutz und Informationssicherheit (11B)
Sandgasse 6
60311 Frankfurt am Main
datenschutz@stadt-frankfurt.de

Ihr Feedback ist uns wichtig!

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

Ihre Anregung oder Ihre Beschwerde
betrachten wir als Chance zur Weiterentwick-
lung und Verbesserung unseres Programms
und unserer Serviceleistungen.

Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung.

Mein Anliegen

☐ Anregung ☐ Beschwerde ☐ Vorschlag

☐ betrifft Kurs:

Kursnummer	—
Halbjahr	— 2 0

☐ Sonstiges

Meine Kontaktdaten

☐ Frau ☐ Herr

Kundennummer (falls vorhanden)

Nachname/Familiennamen

Straße, Hausnummer

Vorname

PLZ

Ort

Telefon (für Rückfragen)

E-Mail

→ Senden Sie das ausgefüllte Formular **per Post an**

Volkshochschule Frankfurt am Main

43.5 Kundenservice, Sonnemannstraße 13, 60314 Frankfurt am Main

oder **per E-Mail an vhs@frankfurt.de**

↘ Diesen Bereich bitte nicht ausfüllen.

Annahme

Bearbeitung

Auswertung



vhs **Volkshochschule**
Frankfurt am Main

$$\square\square\square\square - \square\square$$

--

--

--

--

--

--	--	--	--	--	--

--

--

_____. _____.

X

--

--	--	--	--	--	--

--

--	--	--	--	--	--

X

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

Widerrufsbelehrung bei Fernabsatzgeschäften

Ein Fernabsatzgeschäft liegt dann vor, wenn der Vertrag unter ausschließlicher Verwendung von Fernmeldekommunikationsmitteln zustande kommt (z.B. durch Briefwechsel, E-Mail, Telefax, Telefon). In diesem Fall steht Ihnen auf Grund gesetzlicher Vorschriften ein Widerrufsrecht zu. Weitere Informationen dazu finden Sie auch unter vhs.frankfurt.de

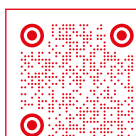
Hinweis auf die Informationspflicht und Speicherung persönlicher Daten im ADV
Benachrichtigung gemäß § Art. 13 DSGVO/§18 HDSG: Ihre Daten werden zu Verwaltungszwecken in einer automatisierten Datei gespeichert, zum Gebühreneinzug an Banken weitergegeben, in anonymisierter Form für statistische Zwecke verarbeitet und nach Ablauf der gesetzlichen Aufbewahrungsfristen gelöscht. Es besteht Ihnen gegenüber eine Informationspflicht, sofern Sie über die erhobenen Daten keine Kenntnis besitzen.



**Sparen
Gewinnen
Gutes tun**

Jetzt PS-LOS kaufen!

Abonnieren Sie doch einfach das Glück für sich selbst und andere! Gewinnchance nutzen, sparen und Gutes tun mit dem PS-LOS-SPAREN.



[www.frankfurter-sparkasse.de/
ps-los-sparen](http://www.frankfurter-sparkasse.de/ps-los-sparen)



**Frankfurter
Sparkasse**

1822

Weil's um mehr als Geld geht.

Gemeinsam stärker!

Finden Sie Ihre Selbsthilfegruppe zu einem sozialen,
körperlichen oder seelischen Thema.



Beratungstelefon für Interessierte

069 55 94 44

Mo + Di: 10.00 – 14.00 Uhr & Do: 15.00 – 19.00 Uhr

service@selbsthilfe-frankfurt.net
www.selbsthilfe-frankfurt.net

 **Selbsthilfe e.V.**

Der Selbsthilfe e.V., Selbsthilfe-Kontaktstelle Frankfurt wird finanziell gefördert vom Land Hessen, vom Gesundheitsamt Frankfurt, vom Jugend- und Sozialamt Frankfurt sowie der GKV-Selbsthilfeförderung in Hessen.