

Kurs auf Inklusion

Angebote für Menschen mit
und ohne Behinderung



Programm
Frühjahr / Sommer 2026

Liebe Leser, liebe Leserinnen,

alle Menschen sind in den Kursen der
Volkshochschule Frankfurt willkommen!

Bestimmt gibt es einen Kurs, den Sie interessant
finden.

Aber vielleicht sind Sie nicht sicher, ob der Kurs zu
Ihnen passt.

Dann können Sie uns anrufen und fragen.

Bitte rufen Sie uns bei Fragen zu inklusiven
Angeboten unter dieser Telefon-Nummer an:
069 212 30606.

In diesem Info-Heft finden Sie wichtige
Informationen über

- die Volkshochschule (VHS)
- Kurse für Menschen mit Behinderung
- Kurse, an denen Menschen mit und ohne
Behinderung gut gemeinsam teilnehmen können
- Kurse, die für Inklusion wichtig sind
- Anmeldung und Preise
- Barrierefreiheit in der VHS

Viel Spaß beim Lesen
und bis bald in der VHS!

Inhalt

Die Volkshochschule Frankfurt	4
Vielfalt und Zusammenleben	6
Englisch	14
Lesen, Schreiben, Rechnen	16
Rundgänge im Museum	21
Fotografie	23
Zeichnen, Malen, Gestalten	24
Energie tanken und Wohlfühlen	30
Tanz und Körpererfahrung	32
Fitness und Kraft	38
Computer, Handy, Internet	44
Barrierefreie Dokumente	50
Deutsche Gebärdensprache	53
Raum 74: Lern-Raum für Grundbildung	56
Filmforum Höchst	57
Barrierefreiheit	58
Allgemeine Informationen	64

Die Volkshochschule Frankfurt

Die Volkshochschule Frankfurt ist eine Schule für alle
Die Abkürzung ist: VHS.

An der VHS gibt es Kurse und viele andere
Veranstaltungen.

Sie können wählen, worauf Sie Lust haben und was
Sie interessant finden!

Die meisten Kurse und Veranstaltungen an der VHS
kosten Geld.

Aber es gibt auch ermäßigte Preise und kostenlose
Angebote.

Die VHS ist ein Ort für **lebenslanges Lernen**.

Das heißt: Auch wenn die Schulzeit schon vorbei
ist und Sie eine Arbeit haben, können Sie an der
VHS viele neue Dinge lernen und andere Menschen
kennenlernen.

Deshalb sind die meisten Kurse für Erwachsene
gedacht.



Eingang der Volkshochschule in der Sonnemannstraße.
© Volkshochschule Frankfurt am Main

Was hat die VHS im Programm?

Die VHS bietet Kurse zu diesen Themen an:

- Frankfurt und Umgebung
- Sport und Gesundheit
- Computer und Internet
- Englisch und andere Sprachen
- Verhalten, zum Beispiel: Freundschaft oder Umgang mit Streit
- Umwelt und Natur
- Musik und Kunst
- Politik und Zusammenleben
- Lesen, Schreiben, Rechnen

Außerdem gibt es an der VHS diese Veranstaltungen:

- Bildungs-Urlaub
Ein Bildungs-Urlaub ist ein Kurs, der mehrere Tage dauert. Wenn man arbeitet, bekommt man Extra-Urlaub dafür.
- Führungen durch Frankfurt und an besondere Orte
- Ausflüge, zum Beispiel auf eine Burg
- Vorträge, Buch-Vorstellungen und Lesungen
- Kino im Filmforum Höchst

Das Gesamt-Programm erhalten Sie an der VHS oder in den Stadtbibliotheken. Online finden Sie das Programm auf unserer Internet-Seite:

vhs.frankfurt.de



Vielfalt und Zusammenleben

Sag's einfach!

Einführung in die Einfache und Leichte Sprache

Leichte Sprache fördert Teilhabe und Inklusion. Sie ist ein wichtiger Beitrag zu mehr Verständlichkeit, Chancengleichheit und gelungener Kommunikation in einer vielfältigen Gesellschaft. In diesem praxisorientierten Workshop erhalten Sie eine fundierte Einführung in die Grundlagen der Leichten und Einfachen Sprache. Sie lernen, wie komplexe Inhalte so vereinfacht werden können, dass sie für möglichst viele Menschen verständlich sind.

Der Workshop richtet sich an Fachkräfte, an ehrenamtlich Engagierte sowie an alle, die Informationen barrierearm vermitteln möchten.

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

Kursnummer: 9800-53

Kurs-Leitung: Isabella Wolfring
im inklusiven Tandem

Termin: 06. Februar 2026

Freitag, 16.30 bis 19.30 Uhr

Ort: Nordwestzentrum

Kosten: € 15 (Normalpreis)

Kursnummer: 9800-54

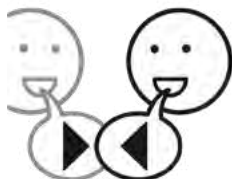
Kurs-Leitung: Isabella Wolfring
im inklusiven Tandem

Termin: 17. April 2026

Freitag, 16.30 bis 19.30 Uhr

Ort: Nordwestzentrum

Kosten: € 15 (Normalpreis)



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.

Kursnummer: 0107-10

Kurs-Leitung: Dr. Thuy Loan Nguyen

Termine: Es gibt vier Kurstage

04. März, 15. April., 27. Mai und 24. Juni. 2026

Mittwochs, 19.15 bis 21.15 Uhr

Ort oder Treffpunkt wird jeweils per E-Mail mitgeteilt.

Kosten: € 35 (Normalpreis)



Neurodiversität als Chance der Gesellschaft

Ableismuskritisch denken, neurofreundliche Strukturen gestalten

Neurodiversität bedeutet mehr als Schlagzeilen über ADHS oder Autismus: Jedes Gehirn arbeitet anders – darin liegt Potenzial für alle. Dieser Kurs vermittelt Grundlagen und zeigt, wie historische Entwicklungen unsere Sichtweisen prägen. Gemeinsam reflektieren wir Missverständnisse, unsichtbare Barrieren und gelungene inklusive Praktiken in Alltag, Medien und Arbeitswelt. Im Fokus steht: 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 zu entwickeln.

Kursnummer: 0107-13

Kurs-Leitung: Lea Magdalena Gockel

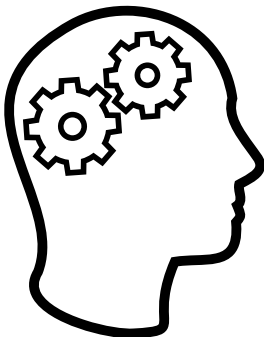
Termine: Es gibt zwei Kurstage

14. April und 21. April 2026

Dienstags, 18.30 bis 20.00 Uhr

Ort: VHS Sonnemannstraße

Kosten: € 20 (Normalpreis)



Einbürgerung verstehen

Der Weg zur deutschen Staatsangehörigkeit

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.

Kursnummer: 0108-14

Kurs-Leitung: Farnaz Nasiriamini

Termin: 02. Juni 2026

Dienstag, 18.30 bis 20.30 Uhr

Ort: VHS im stadtRAUMfrankfurt,

Mainzer Landstraße 293

Kostenlos



Behinderung in Film und Fernsehen

Wege zu echter Diversität in Medienbildern

Erkunden Sie, wie behinderte Menschen in Film und Fernsehen dargestellt werden: Der Kurs zeigt, welche historischen Entwicklungen unsere heutige Bildsprache prägen und wie Diversität die Erzählwelt bereichern kann. Gemeinsam besprechen 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.

Kursnummer: 0108-07

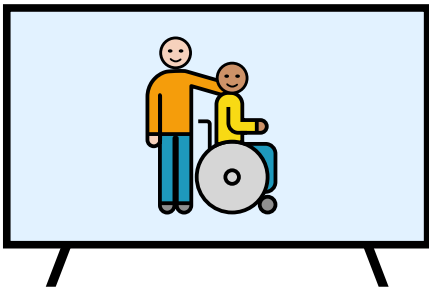
Kurs-Leitung: Lea Magdalena Gockel

Termin: 19. Juni 2026

Freitag von 18.00 bis 20.00 Uhr

Ort: VHS Sonnemannstraße

Kostenlos



Wie lesen und schreiben blinde Menschen?

Praktische Einführung in die Brailleschrift

An diesem Nachmittag haben Sie die Gelegenheit, die Welt der Brailleschrift kennenzulernen. Entdecken Sie, wie blinde Menschen lesen und schreiben – und warum die Punktschrift bis heute ein Schlüssel zu Teilhabe und Inklusion ist. Im Kurs können Sie erste eigene Erfahrungen mit dem Lesen und Schreiben in Brailleschrift sammeln. Auch unterschiedliche Hilfsmittel werden vorgestellt. Es besteht ausreichend Raum für Ihre Fragen.

Kursnummer: 9800-51

Kurs-Leitung: Sabine Lohner

Termin: 20. Juni 2026

Samstag von 14.00 bis 17.45 Uhr

Ort: Nordwestzentrum

Kosten: € 15 (Normalpreis)



Gut miteinander sprechen

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.

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

Kursnummer: 1010-30

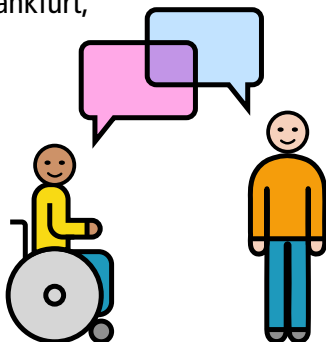
Kurs-Leitung: Jutta Büttner

Termin: 20. Juni 2026

Samstag von 13.30 bis 17.00 Uhr

Ort: VHS im stadtRAUMfrankfurt,
Mainzer Landstraße 293

Kostenlos



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 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.

Kursnummer: 0108-03

Kurs-Leitung: Marco Linguri

Termin: Es gibt zwei Kurstage

29. August 2026 und 05. September 2026

Samstags, 10.00 bis 14.00 Uhr

Ort: VHS im stadtRAUMfrankfurt,
Mainzer Landstraße 293

Kostenlos



Englisch

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

Kursnummer: 4205-16

Kurs-Leitung: Tatiana Gorokhova

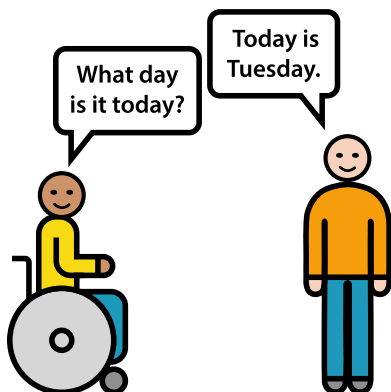
Termine: Es gibt 6 Kurstage

07. März 2026 bis 18. April 2026

Samstags von 11.00 bis 12.30 Uhr

Ort: Nordwestzentrum

Kosten: € 70 (Normalpreis)



Easy Englisch 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

Kursnummer: 4205-21

Kurs-Leitung: Tatiana Gorokhova

Termine: Es gibt 6 Kurstage

25. April 2026 bis 06. Juni 2026

Samstags von 11.00 bis 12.30 Uhr

Ort: Nordwestzentrum

Kosten: € 70 (Normalpreis)



Lesen, Schreiben, Rechnen

LEA Leseklub: 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.

Kursnummer: 0105-55

Kurs-Leitung: Ehrenamtlichen Team Lebenshilfe Ambulante Dienste gGmbH

Termine: Es gibt 17 Kurstage

05. Februar 2026 bis 25. Juni 2026

Donnerstags von 17.00 bis 18.00 Uhr

Ort: Nordwestzentrum

Kostenlos

Kursnummer: 0105-56

Kurs-Leitung: Ehrenamtlichen Team Lebenshilfe Ambulante Dienste gGmbH

Termine: Es gibt 10 Kurstage

21. April 2026 bis 23. Juni 2026

Dienstags von 17.00 bis 18.30 Uhr

Ort: VHS Sonnemannstraße

Kostenlos

Kursnummer: 0105-57

Kurs-Leitung: Ehrenamtlichen Team Lebenshilfe
Ambulante Dienste gGmbH

Termine: Es gibt 8 Kurstage

15. April 2026 bis 03. Juni 2026

Mittwochs von 18.00 bis 19.00 Uhr

Ort: Online

Kostenlos

Sprach-Café im Nordwestzentrum

Ein offener Treff für alle, die miteinander reden und sich austauschen wollen und dabei ihr mündliches Deutsch verbessern wollen. Mit ehrenamtlicher Begleitung wird 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.

Kursnummer: 0105-58

Kurs-Leitung: Ehrenamt Team

Termine: Es gibt 22 Kurstage

04. Februar 2026 bis 26. August 2026

Mittwochs von 11.30 bis 13.00 Uhr

Ort: Nordwestzentrum

Kostenlos

Kursnummer: 0105-60

Kurs-Leitung: Ehrenamt Team

Termine: Es gibt 22 Kurstage

04. Februar 2026 bis 26. August 2026

Mittwochs von 14.00 bis 15.30 Uhr

Ort: Nordwestzentrum

Kostenlos



Lesen und Schreiben

für Menschen mit besonderen Lernvoraussetzungen

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

Kursnummer: 6099-13

Kurs-Leitung: Monika Uhe-Woldt; N.N.

Termin: Es gibt 12 Kurstage

20. Februar 2026 bis 19. Juni 2026

Freitags von 15.00 bis 16.30 Uhr

Ort: VHS Sonnemannstraße

Kostenlos

Kursnummer: 6099-14

Kurs-Leitung: Monika Uhe-Woldt; N.N.

Termin: Es gibt 12 Kurstage

20. Februar 2026 bis 19. Juni 2026

Freitag von 16.30 bis 18.00 Uhr

Ort: VHS Sonnemannstraße

Kostenlos

Abc!

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.

Kursnummer: 6005-25

Kurs-Leitung: N.N.

Termine: Es gibt 24 Kurstage

25. Februar 2026 bis 15. Juni 2026

Montag und Mittwoch von 17.15 bis 19.30 Uhr

Ort: VHS Sonnemannstraße

Kosten: € 120 (Normalpreis)



ABC
defg

Umgang mit Zahlen – Rechnen

für Menschen mit besonderen Lernvoraussetzungen

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

Bitte mitbringen: Lineal

Anmeldung: Lebenshilfe Ambulante Dienste gGmbH,
Tel. 069 174 892 829

Kursnummer: 6099-15

Kurs-Leitung: Dennis Bruns

Termine: Es gibt 4 Kurstage

28. Februar 2026 bis 25. April 2026

Samstags von 10.00 bis 14.00 Uhr

Ort: Gut Hausen (Lebenshilfe)

Kostenlos

$$1+2=3$$

Rundgänge im Museum

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.

Kursnummer: 6005-36

Kurs-Leitung: Gabriele Endisch

Termin: 20. März 2026

Freitag von 10.00 bis 13.00 Uhr

Ort: VHS Sonnemannstr. 13

Treffpunkt: Empfang / Foyer;

Kosten: € 6 (Normalpreis)



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.

Kursnummer: 6005-37

Kurs-Leitung: Gabriele Endisch

Termin: 15. Mai 2026

Freitag von 10.00 bis 13.00 Uhr

Ort: VHS Sonnemannstr. 13

Treffpunkt: Empfang / Foyer

Kosten: € 6 (Normalpreis)



Fotografie

Fotografie im Historischen Museum

Bilder ansehen, Bilder machen

Das Historische Museum zeigt eine Ausstellung zu Geld. Es geht darum, wie Geld die Welt verbindet. Die Ausstellung zeigt auch, dass Ereignisse auf der anderen Seite der Welt das Leben 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.. Für Menschen mit und ohne Behinderung geeignet.

Sie können mit digitaler Kamera oder Smartphone teilnehmen.

Kursnummer: 2411-12

Kurs-Leitung: Anouchka Olszewski; Peter Giefer

Termin: 30. Mai 2026

Samstag von 10.00 bis 15.30 Uhr

Ort: Historisches Museum Frankfurt

Treffpunkt: Eingang des Historischen Museums

Kosten: € 25 (Normalpreis)



Zeichnen, Malen, Gestalten

Skizzieren und Zeichnen

Skizze und Zeichnung sind eigenständige gestalterische Ausdrucksmittel und die Grundlage für weiteres Gestalten. Anhand von Stillleben üben Sie das flüchtige Festhalten erster Eindrücke und ihre Umsetzung in ausgearbeitete Handzeichnungen. Dabei üben Sie auch, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren und bewusst Flächen frei zu lassen. Außerdem bekommen Sie einen ersten Einblick in die Perspektive – wichtig für Größenverhältnisse, Raumwirkung und Bildaufbau.

Bitte Infoblatt anfordern.

Kursnummer: 2513-10

Kus-Leitung: Johannes Westenberger

Termine: Es gibt 2 Kurstage

07. März 2026 und 08. März 2026

Samstag und Sonntag von 11.00 bis 16.00 Uhr

Ort: BIKUZ - Bildungs- und Kulturzentrum

Kosten: € 64 (Normalpreis)



Zeichnen zum Stressabbau

Jede Linie ein Gedanke

Lernen Sie NeuroGraphik kennen: eine Zeichentechnik, mit der Gedanken 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. können Sie der Kursleiterin beim Zeichnen zusehen. Sie erhalten Tipps zu Ihren Bildern.

Bitte bereithalten: A4-Papier, Buntstifte, Spitzer, Fineliner schwarz (0,4 mm), Filzstift schwarz (1 mm), Kugelschreiber

Kursnummer: 2530-14

Kurs-Leitung: Annika Licht

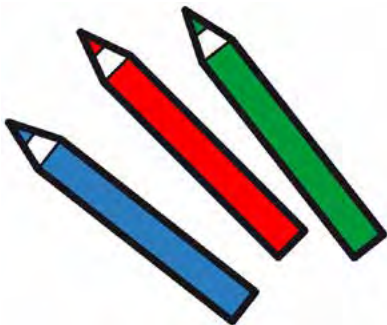
Termine: Es gibt 4 Kurstage

04. März 2026 bis 25. März 2026

Mittwochs von 18.30 bis 21.00 Uhr

Online

Kosten: € 66 (Normalpreis)



Farbenfrohe Ansichten

Gestalten mit Collage und Acryl

Eigene Bildideen auf eine Leinwand zu bringen ist gar nicht so schwer. Wir nutzen Bilder aus Zeitschriften und Zeitungen oder eigene Fotos oder Fotokopien. Sie werden sie mit Leim auf Leinwand aufgebracht, mit Farben übermalt und anschließend mit Lack überzogen. So entstehen farbenfrohe und originelle eigene 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)

Infoblatt zu Materialien bitte anfordern.

Kursnummer: 2530-20

Kurs-Leitung: Kathrin Rölle

Termine: Es gibt 2 Kurstage

14. Februar 2026 und 15. Februar 2026

Samstag von 13.00 bis 18.00 Uhr und

Sonntag von 10.00 bis 16.00 Uhr

Ort: VHS Sonnemannstraße

Kosten: € 70 (Normalpreis)



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 Ausspartechnik, mit Mischtechniken sowie mit dem Einsatz unterschiedlicher Papiersorten. Wir sprechen auch über Farblehre und darüber, wie man ein Bild gut aufbaut.

An einem Wochenende erhalten Sie eine intensive Einführung und lernen diese Technik kennen.
Bitte Infoblatt anfordern.

Kursnummer: 2531-10

Kurs-Leitung: Johannes Westenberger

Termine: Es gibt 2 Kurstage

28. Februar 2026 und 01. März 2026

Samstag und Sonntag von 11.00 bis 16.00 Uhr

Ort: Nordwestzentrum

Kosten: € 64 (Normalpreis)

Kursnummer: 2531-12

Kurs-Leitung: Johannes Westenberger

Termine: Es gibt 2 Kurstage

18. April 2026 und 19. April 2026

Samstag und Sonntag von 11.00 bis 16.00 Uhr

Ort: BIKUZ - Bildungs- und Kulturzentrum

Kosten: € 64 (Normalpreis)

Kursnummer: 2531-14

Kurs-Leitung: Johannes Westenberger

Termine: Es gibt 2 Kurstage

20. Juni 2026 und 21. Juni 2026

Samstag und Sonntag von 11.00 bis 16.00 Uhr

Ort: VHS Sonnemannstraße

Kosten: € 64 (Normalpreis)



Papierwerkstatt

Papier schöpfen

Handgeschöpftes Papier ist aufgrund der natürlichen Fasern hochwertig, einzigartig und eröffnet gestalterische Möglichkeiten. Sie lernen am ersten 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 zweiten Termin steht die Weiterverarbeitung im Fokus: die Papiere werden gepresst und einfache Buchbindetechniken gezeigt.

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 barrierefrei.

Kursnummer: 2602-01

Kurs-Leitung: Lena Sandel

Termine: Es gibt 2 Kurstage

11. April 2026 und 12. April 2026

Samstag von 10.00 bis 14.00 Uhr und

Sonntag von 15.00 bis 16.30 Uhr

Ort: DRK Soziale Manufaktur

Kosten: € 60 (Normalpreis)

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.

Kursnummer: 2602-02

Kurs-Leitung: Lena Sandel

Termine: Es gibt 2 Kurstage

25. Juli 2026 und 26. Juli 2026

Samstag von 10.00 bis 14.00 Uhr und

Sonntag von 15.00 bis 16.30 Uhr

Ort: DRK Soziale Manufaktur

Kosten: € 60 (Normalpreis)

Energie tanken und Wohlfühlen

Energie im Alltag

Bewegen, Stärken, Wohlfühlen

Mehr Energie, weniger Müdigkeit! In diesem Kurs erfahren Sie, wie kleine Bewegungen und einfache Übungen helfen, den Alltag leichter zu meistern. Ob gegen das Mittagstief, für mehr Wohlbefinden oder einfach zum Fitbleiben. Hier finden Sie Tipps, die sich sofort umsetzen lassen.

Der Kurs ist möglichst barrierefrei gestaltet. Sprache und Inhalte sind so gewählt, dass alle teilhaben können. Nicht um zu vereinfachen, sondern um Zugänge zu eröffnen.

Ein Kurs mit der Lebenshilfe Frankfurt am Main e.V.

Kursnummer: 9800-59

Kurs-Leitung: Noemi Sieh im inklusiven Tandem

Termine: Es gibt 8 Kurstage

6. Februar bis 27. März 2026

Freitags von 17.00 bis 18.00 Uhr

Ort: Nordwestzentrum

Kosten: € 25 (Normalpreis)

Spaziergang mit Hund

Dem Alltagsstress entfliehen und ganz im Moment sein. Wir gehen mit der Therapiehündin Noura spazieren und lassen den Stress hinter uns. Mit kleinen Achtsamkeitsübungen fällt es leicht, neue Energie zu tanken und den Kopf frei zu bekommen. So starten Sie entspannt, fokussiert und gestärkt in die Woche.

Sprache, Inhalte und Wege sind möglichst barrierefrei, so dass alle teilhaben können. Bei schlechtem Wetter findet der Spaziergang im Nordwestzentrum statt.

Ein Kurs mit der Lebenshilfe Frankfurt am Main e.V.

Kursnummer: 9800-56

Kurs-Leitung: Noemi Sieh im inklusiven Tandem

Termin: 5. April 2026

Sonntag von 10.30 bis 12.30 Uhr

Ort: Nordwestzentrum

Treffpunkt: Nordwestzentrum, am Eingang zur vhs

Kostenlos

Kursnummer: 9800-57

Kurs-Leitung: Noemi Sieh im inklusiven Tandem

Termin: 12. April 2026

Sonntag von 10.30 bis 12.30 Uhr

Ort: Nordwestzentrum

Treffpunkt: Nordwestzentrum, am Eingang zur vhs

Kostenlos

Kursnummer: 9800-58

Kurs-Leitung: Noemi Sieh im inklusiven Tandem

Termin: 19. April 2026

Sonntag von 10.30 bis 12.30 Uhr

Ort: Nordwestzentrum

Treffpunkt: Nordwestzentrum, am Eingang zur vhs

Kostenlos



Tanz und Körpererfahrung

Tanzen im Sitzen

Wir tanzen im Sitzen. Auf einem Stuhl. Oder im Rollstuhl.

Schwungvoll und mit viel Energie.

Die Musik macht gute Laune und sorgt für lockere Stimmung.

Die Bewegungen sind leicht zu lernen.

Wir üben, uns zu bewegen. Und stärken unsere Konzentration.

Der Kurs eignet sich für Menschen mit körperlichen Einschränkungen und für Rollstuhlfahrer:innen.

Kursnummer: 9800-59

Kurs-Leitung: Jolly Thakkar

Termine: Es gibt 10 Kurstage.

6. Februar bis 24. April 2026

Freitags von 10.30 bis 11.30 Uhr

Ort: Begegnungsraum Sonnentastraße 26-28

Kosten: € 64 (Normalpreis)



Tanz und Ausdruck

In diesem Workshop haben wir die Freiheit, uns über Bewegung und Tanz einzigartig auszudrücken. Fantasie, Miteinander-Sein und Gefühle werden in Bewegung umgesetzt. Sie entdecken viele neue Möglichkeiten, sich mit Ihrem Körper mitzuteilen. Entweder alleine oder mit anderen zusammen.

Für diesen Kurs sind keine Tanzkenntnisse erforderlich.

Kursnummer: 2207-01

Kurs-Leitung: Richard Weber

Termin: 29. August 2026

Samstag von 11.00 bis 17.00 Uhr

Ort: VHS Sonnemannstraße

Kosten: € 47 (Normalpreis)

Kontakt-Improvisation

Kontakt-Improvisation ist eine Tanzform, bei der Sie gemeinsam mit anderen in Bewegung kommen. Dabei spielen Schwerkraft, Gleichgewicht und achtsame Berührungen eine wichtige Rolle. Sie beginnen mit einfachen Übungen und lernen nach und nach, sich freier und sicherer im Kontakt zu bewegen. Dabei geht es um gegenseitige Unterstützung, Impulse und Vertrauen. Neugier, Geschick und respektvoller Umgang stehen im Mittelpunkt.

Vorkenntnisse sind nicht nötig. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung mit.

Kursnummer: 2208-01

Kursleitung: Tatiana Sukhina

Termin: 01. März 2026

Sonntag von 11.30 bis 14.30 Uhr

Ort: Dr. Hoch's Konservatorium

Kosten: € 28 (Normalpreis)

Kursnummer: 2208-02

Kurs-Leitung: Tatiana Sukhina

Termin: 31. Mai 2026

Sonntag von 11.30 bis 14.30 Uhr

Ort: Dr. Hoch's Konservatorium

Kosten: € 28 (Normalpreis)

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, Klang 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.

Kursnummer: 2209-01

Kurs-Leitung: Richard Weber

Termin: 25. April 2026

Samstag von 11.00 bis 17.00 Uhr

Ort: VHS Sonnemannstraße

Kosten: € 47 (Normalpreis)

Contemporary Dance

Hier geht es darum, aus einer Idee eigene Bewegungen entstehen zu lassen. Im Mittelpunkt stehen dabei der harmonische Zusammenfluss von Körper, Raum und Zeit.

Zu Beginn machen Sie einfache Übungen, um Ihre Wirbelsäule zu lockern und den Körper gut vorzubereiten. Danach lernen Sie, wie man eine Bewegung einleiten oder ihr folgen kann. Leichte Tanzabfolgen bringen Sie in einen fließenden Rhythmus – mal am Boden, mal im Stehen. Sie spüren Ihren Körper bewusster und lernen, im Einklang mit Ihrer Atmung und der Schwerkraft zu tanzen.

Kursnummer: 2212-04

Kurs-Leitung: Gabrielle Staiger

Termin: 30. Mai 2026

Samstag von 10.00 bis 13.00 Uhr

Ort: VHS Sonnemannstraße

Kosten: € 28 (Normalpreis)

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 hat. Beim Lindy Hop geht es vor allem um Spaß, freies Tanzen und das Spielen mit den Grundschritten. Alle können die Rolle des Führenden oder Folgenden übernehmen, egal ob Frau oder Mann..

Dieser Kurs richtet sich an Anfänger und an Personen mit Grundkenntnissen.

Kursnummer: 2219-01

Kurs-Leitung: Marcus Weis

Termin: 21. Februar 2026

Samstag von 14.00 17.00 Uhr

Ort: VHS Sonnemannstraße

Kosten: € 21 (Normalpreis)



Fitness und Kraft

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.

Kursnummer: 3720-01

Kurs-Leitung: Elfrun Wagner

Termine: Es gibt 8 Kurstage

05. Februar 2026 bis 26. März 2026

Donnerstags von 09.15 bis 10.15 Uhr

Ort: BIKUZ Sporthalle

Kosten: € 52 (Normalpreis)

Kursnummer: 3720-02

Kurs-Leitung: Elfrun Wagner

Termine: Es gibt 8 Kurstage

05. Februar 2026 bis 26. März 2026

Donnerstags von 10.15 bis 11.15 Uhr

Ort: BIKUZ Sporthalle

Kosten: € 52 (Normalpreis)

Kursnummer: 3720-04

Kurs-Leitung: Elfrun Wagner

Termine: Es gibt 8 Kurstage

16. April 2026 bis 18. Juni 2026

Donnerstags von 09.15 bis 10.15 Uhr

Ort: BIKUZ Sporthalle

Kosten: € 52 (Normalpreis)

Kursnummer: 3720-05

Kurs-Leitung: Elfrun Wagner

Termine: Es gibt 8 Kurstage

16. April 2026 bis 18. Juni 2026

Donnerstags von 10.15 bis 11.15 Uhr

Ort: BIKUZ Sporthalle

Kosten: € 52 (Normalpreis)



Rückenfit und Mobilisation 60+

Beweglich und schmerzfrei bleiben

Kursnummer: 7133-02

Kurs-Leitung: Petra Heller

Termine: Es gibt 8 Kurstage

11. Februar 2026 bis 01. April 2026

Mittwochs von 10.45 bis 11.45 Uhr

Ort: Begegnungszentrum Ginnheimer Landstr. 172-174

Kosten: € 52 (Normalpreis)

Kursnummer: 7133-03

Kurs-Leitung: Petra Heller

Termine: Es gibt 11 Kurstage

15. April 2026 bis 24. Juni 2026

Mittwochs von 10.45 bis 11.45 Uhr

Ort: Begegnungszentrum Ginnheimer Landstr. 172-174

Kosten: € 71 (Normalpreis)

Kursnummer: 7133-04

Kurs-Leitung: Petra Heller

Termine: Es gibt 7 Kurstage

26. August 2026 bis 07. Oktober 2026

Mittwochs von 10.45 bis 11.45 Uhr

Ort: Begegnungszentrum Ginnheimer Landstr. 172-174

Kosten: € 45 (Normalpreis)



Gymnastik auf dem Stuhl

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

Kursnummer: 7134-30

Kurs-Leitung: Pawlik Aivazi

Termine: Es gibt 16 Kurstage

09. Februar 2026 bis 15. Juni 2026

Mittwochs von 10.45 bis 11.45 Uhr

Ort: Begegnungszentrum Heinrich-Lübke-Str. 32

Kosten: € 103 (Normalpreis)

Kursnummer: 7134-31

Kurs-Leitung: Petra Heller

Termine: Es gibt 20 Kurstage

11. Februar 2026 bis 24. Juni 2026

Mittwochs von 09.30 bis 10.30 Uhr

Ort: Begegnungszentrum Ginnheimer Landstr. 172-174

Kosten: € 128 (Normalpreis)

Kursnummer: 7134-32

Kurs-Leitung: Petra Heller

Termine: Es gibt 19 Kurstage

12. August 2026 bis 16. Dezember 2026

Mittwochs von 09.30 bis 10.30 Uhr

Ort: Begegnungszentrum Ginnheimer Landstr. 172-174

Kosten: € 122 (Normalpreis)



Karate 55+ ohne Kampfübungen

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

Körperliche Kampfübungen finden im Gesundheitskarate nicht statt.

Kursnummer: 7129-01

Kurs-Leitung: Peter Frickhofen

Termine: Es gibt 13 Kurstage

10. Februar 2026 bis 12. Mai 2026

Dienstags von 11.15 bis 12.15 Uhr

Ort: Nordwestzentrum

Kosten: € 98 (Normalpreis)

Kursnummer: 7129-02

Kurs-Leitung: Peter Frickhofen

Termine: Es gibt 13 Kurstage

10. Februar 2026 bis 12. Mai 2026

Dienstags von 13.15 bis 14.15 Uhr

Ort: Dr. Hoch's Konservatorium

Kosten: € 98 (Normalpreis)

Kursnummer: 7129-03

Kurs-Leitung: Peter Frickhofen

Termine: Es gibt 13 Kurstage

26. Mai 2026 bis 18. August 2026

Dienstags von 11.15 bis 12.15 Uhr

Ort: Nordwestzentrum

Kosten: € 98 (Normalpreis)

Kursnummer: 7129-04

Kurs-Leitung: Peter Frickhofen

Termine: Es gibt 13 Kurstage

26. Mai 2026 bis 18. August 2026

Dienstags von 13.15 bis 14.15 Uhr

Ort: Dr. Hoch's Konservatorium

Kosten: € 98 (Normalpreis)

Computer, Handy, Internet

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

Der Kurs eignet sich für Anfänger.



Kursnummer: 5015-02

Kurs-Leitung: Biljana Varzic

Termine: Es gibt 5 Kurstage

13. April 2026 bis 17. April 2026

Montag bis Freitag von 10.00 bis 17.00 Uhr

Ort: Nordwestzentrum

Kosten: € 310 (Normalpreis)

Kursnummer: 5015-04

Kurs-Leitung: Biljana Varzic

Termine: Es gibt 5 Kurstage

15. Juni 2026 bis 19. Juni 2026

Montag bis Freitag von 10.00 bis 17.00 Uhr

Ort: VHS Sonnemannstraße

Kosten: € 310 (Normalpreis)

Fit am PC: Digitale Basiskompetenz für Alltag und Beruf

Windows 11, Explorer, Unterstützung durch Künstliche Intelligenz (KI)

Sie haben Erfahrungen im Umgang mit dem Computer gesammelt und möchten Ihre Kenntnisse vertiefen? In diesem Kompaktkurs erhalten Sie eine systematische Einführung und erfahren, wie Sie KI (Copilot und ChatGPT) als Unterstützung bei der Beantwortung von Fragen und Herausforderungen rund um den Umgang mit dem Computer 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

Kursnummer: 5016-02

Kurs-Leitung: Biljana Varzic

Termine: Es gibt 2 Kurstage

25. April 2026 und 26. April 2026

Samstag und Sonntag von 12.15 bis 17.30 Uhr

Ort: VHS Sonnemannstraße

Kosten: € 100 (Normalpreis)

Kursnummer: 5016-04

Kurs-Leitung: Biljana Varzic

Termine: Es gibt 2 Kurstage

30. August 2026 und 06. September 2026

Sonntags von 12.15 bis 17.30 Uhr

Ort: Nordwestzentrum

Kosten: € 100 (Normalpreis)

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 Tastenkombinationen
- 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

Kursnummer: 5017-02

Kurs-Leitung: Biljana Varzic

Termine: Es gibt 5 Kurstage

18. Mai 2026 bis 22. Mai 2026

Montag bis Freitag von 10.00 bis 17.00 Uhr

Ort: Nordwestzentrum

Kosten: € 310 (Normalpreis)

Kursnummer: 5017-04

Kurs-Leitung: Biljana Varzic

Termine: Es gibt 5 Kurstage

17. August 2026 bis 21. August 2026

Montag bis Freitag von 10.00 bis 17.00 Uhr

Ort: VHS Sonnemannstraße

Kosten: € 310 (Normalpreis)

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 (Ordnernsysteme)
- 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

Kursnummer: 5019-02

Kurs-Leitung: Biljana Varzic

Termin: 14. März 2026

Samstag von 14.00 bis 17.15 Uhr

Ort: VHS Sonnemannstraße

Kosten: € 35 (Normalpreis)

Kursnummer: 5019-04

Kurs-Leitung: Biljana Varzic

Termin: 16. August 2026

Sonntag von 14.00 bis 17.15 Uhr

Ort: Nordwestzentrum

Kosten: € 35 (Normalpreis)

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.

Kursnummer: 1802-24

Kurs-Leitung: Helmut Hahn

Termin: 16. Mai 2026

Samstag von 10.00 bis 13.00 Uhr

Ort: VHS Sonnemannstraße

Kostenlos



Digital dabei sein

Mit dem Smartphone & Tablet (Android oder iPhone/iPad) 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. Der Kurs richtet sich besonders an Menschen, die bisher wenig digitale Erfahrung haben oder Barrieren erlebt haben – und das jetzt ändern möchten.

Bitte mitbringen: Smartphone/Tablet (Android oder iOS) und Ladekabel

Kursnummer: 5082-02

Kurs-Leitung: Helmut Hahn

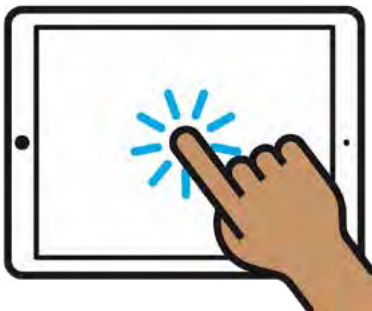
Termine: Es gibt 2 Kurstage

05. Mai 2026 und 07. Mai 2026

Dienstag und Donnerstag von 18.00 bis 21.15 Uhr

Ort: VHS im stadtRAUMfrankfurt

Kostenlos



Barrierefreie Dokumente

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 Prüftools 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 2026

Kursnummer: 5106-02

Kurs-Leitung: Bettina Breton

Termin: 23. März 2026

Montag, 18.00 bis 21.15 Uhr

Online

Kosten: € 19 (Normalpreis)

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 2026

Kursnummer: 5239-02

Kurs-Leitung: Bettina Breton

Do, 18.00 - 20.15 Uhr

Termin: 30. Apr. 2026, 1x

Online

Kosten: € 14 (Normalpreis)

PDF-Dateien barrierefrei erstellen Mit Acrobat, InDesign und Word

Barrierefreiheit bedeutet, dass alle Menschen sämtliche Inhalte eines Webauftrittes oder einer PDF-Datei nutzen können. PDF-Dokumente so zu erstellen, dass weder Nutzergruppen, Anwendertools 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-2026

Voraussetzung: Sicherer Umgang mit Ihrem PC/ Laptop (Windows oder Mac)

Kursnummer: 5363-02

Kurs-Leitung: Tillman Suhr

Fr, 09.00 - 16.00 Uhr

Termin: 29. Mai 2026, 1x

Online

Kosten: € 35 (Normalpreis)



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 bis 6 unterrichtet. Dabei erhalten Sie auch einen Einblick in die Lebensrealität gehörloser Menschen.

Deutsche Gebärdensprache 1

Kursnummer: 4901-81

Kurs-Leitung: Todorka Nickel; Kristina Nickel

Termine: Es gibt 10 Kurstage

Donnerstags von 18.15 bis 19.45 Uhr

16. April 2026 bis 02. Juli 2026

Ort: VHS Sonnemannstraße

Kosten: € 144 (Normalpreis), Materialkosten € 5



Deutsche Gebärdensprache 3

Kursnummer: 4903-86

Kurs-Leitung: Kristina Nickel; Todorka Nickel

Termine: Es gibt 10 Kurstage

14. April 2026 bis 16. Juni 2026

Dienstags von 18.15 bis 19.45 Uhr

Ort: Nordwestzentrum

Kosten: € 144 (Normalpreis), Mat. Kosten € 5

Kursnummer: 4903-87

Kurs-Leitung: Todorka Nickel; Kristina Nickel

Termine: Es gibt 10 Kurstage

15. April 2026 bis 17. Juni 2026

Mittwochs von 18.15 bis 19.45 Uhr

Ort: VHS Sonnemannstraße

Kosten: € 144 (Normalpreis), Materialkosten € 5

Deutsche Gebärdensprache 4

Kursnummer: 4904-84

Kurs-Leitung: Todorka Nickel; Kristina Nickel

Termine: Es gibt 10 Kurstage

13. April 2026 bis 22. Juni 2026

Montags von 18.15 bis 19.45 Uhr

Ort: VHS Sonnemannstraße

Kosten: € 144 (Normalpreis), Mat. Kosten € 5

Kursnummer: 4904-85

Kurs-Leitung: Todorka Nickel; Kristina Nickel

Termine: Es gibt 10 Kurstage

17. April 2026 bis 26. Juni 2026

Freitags von 18.45 bis 20.15 Uhr

Ort: Nordwestzentrum

Kosten: € 144 (Normalpreis), Materialkosten € 5

Deutsche Gebärdensprache 6

Kursnummer: 4906-86

Kurs-Leitung: Todorka Nickel; Kristina Nickel

Termine: Es gibt 10 Kurstage

17. April 2026 bis 26. Juni 2026

Freitags von 17.00 bis 18.30 Uhr

Ort: Nordwestzentrum

Kosten: € 144 (Normalpreis), Materialkosten € 5



V



H



S

Raum 74: Lern-Raum für Grundbildung

Elternbriefe lesen, Preise vergleichen, Formulare ausfüllen, E-Mails schreiben – es gibt viele Gründe, als Erwachsener Lesen und Schreiben zu lernen oder zu verbessern.

In entspannter Umgebung wollen wir Sie unterstützen, mehr zu lernen und neue Dinge zu können. Zum Beispiel Lesen, Schreiben, Rechnen, den Computer nutzen, Wissen um Gesundheit, Geld, Umwelt. Das kann Ihnen im Alltag helfen.

Im Lern-Raum gibt es Laptops, Lernmaterialien und Spiele. Eine Ansprechperson ist vor Ort.

Kommen Sie gerne vorbei. Bei Fragen oder Anregungen melden Sie sich gerne bei:
Christiane Jellonnek, Telefon: 069 212-75698
E-Mail: christiane.jellonnek.vhs@stadt-frankfurt.de

Termin: immer Montag, von 11 bis 13 Uhr
und Mittwoch, von 15 bis 17 Uhr.

Ort: VHS Sonnemannstraße, Raum 74

Ohne Anmeldung. Kostenlos.



Lernraum 74.

Filmforum Höchst

Mehr Freude im Kino

Das Filmforum Höchst ist das Kommunale Kino der Volkshochschule Frankfurt am Main.

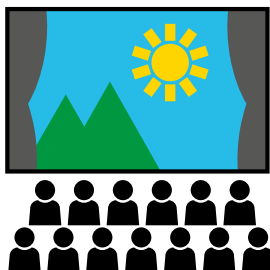
Soweit verfügbar bietet das Filmforum Höchst an Dienstag Film bei Filmen mit der Originalsprache Deutsch diese mit Untertiteln an. Achten Sie dementsprechend auf die Markierung SDH (Subtitles for the Deaf and Hard of hearing) im Programmflyer oder auf der Website.

Neben diesen Untertiteln werden manche Filme auch durch die GRETA-App mit Audiotranskription unterstützt. Blinde und sehbehinderte Zuschauer und Zuschauerinnen können die App Greta ebenfalls nutzen. Sie ist kostenlos in Appstores erhältlich.

Die Spur mit der Audiodeskription sollte vorab, möglichst im WLAN, heruntergeladen werden. Man startet die App sobald der Film beginnt, und sie synchronisiert sich mit dem Filmton.

Abonnieren Sie den Newsletter, wenn Sie das Filmprogramm regelmäßig erhalten möchten. Schreiben Sie dazu eine Mail an:
filmforum.vhs@stadt-frankfurt.de
mit dem Betreff „Newsletter“.

Achtung: Das Kino ist für mobilitätseingeschränkte Menschen nicht barrierefrei zugänglich. Es befindet sich im ersten Stock ohne Aufzug.



Barrierefreiheit

für gehörlose und schwerhörige Menschen

Im Rahmen des Projekts „Kurs auf Inklusion“ können einzelne Kurse mit Gebärdensprachdolmetscher stattfinden.

Auf Anfrage setzen wir Stimmverstärker ein oder bemühen uns um eine Induktionsanlage, um Ihnen eine optimale Teilnahme an unseren Veranstaltungen zu ermöglichen.

Benötigen Sie Dolmetschung in Deutsche Gebärdensprache? Bitte kontaktieren Sie uns bei Interesse an einem Kurs möglichst frühzeitig, damit wir prüfen können, wie wir dies realisieren können.

Über das Kursangebot beraten wir Sie gerne auch per E-Mail.

für blinde und für sehbehinderte Menschen

Kontaktieren Sie uns gerne, wenn Sie sich für einen Kurs interessieren. Wir beraten Sie gerne in einem persönlichen Gespräch oder telefonisch.

Barrierefreiheit an den Kursorten

Die Volkshochschule Frankfurt am Main (VHS) bemüht sich um eine möglichst barrierefreie Einrichtung der Lernorte.

Neben den VHS-Zentren nutzt die VHS viele weitere Unterrichtsorte. Für diese ist der Standard der Zentren nicht immer gewährleistet. Kontaktieren Sie uns daher gerne bei Fragen zu Barrierefreiheit.

Schreiben Sie uns eine E-Mail an vhs@frankfurt.de



VHS Sonnemannstraße

Bildungszentrum Ostend (BZO),
Sonnemannstraße 13, 60314 Frankfurt a. M.
Die VHS hat Räume auf 6 Etagen.

Barrierefrei zugänglich über

- Paul-Arnsberg-Platz 5, Eingang Bethmannschule (mit Rampe)
- Martin-Elsässer-Weg, Eingang Volkshochschule (mit Kopfsteinpflaster befestigter Weg, ebenerdiger Zugang)

Orientierungs- und Leitsystem mit taktilen Elementen im EG und 1. OG.

Aufzug

- Ihnen stehen drei Aufzüge zur Verfügung.

Toiletten

- Behindertentoilette: in allen Geschossen
- Wickelraum: EG, Behindertentoilette

Öffentliche Verkehrsmittel

- S1 bis S6, S8 und S9, Tram 11+14, Bus 31:
Haltestelle / Station „Ostendstraße“
(Tram / Bus Station „Ostendstraße“: barrierefrei.
S-Bahn-Station „Ostendstraße“: nicht barrierefrei)
- U6: Station „Ostbahnhof“

Parkmöglichkeiten

- Vor dem Gebäude sind drei Behindertenparkplätze.
- Öffentliche Tiefgarage, Zufahrt Sonnemannstraße (kostenpflichtig).
- Der Aufzug aus der Tiefgarage führt in das EG im BZO (öffentlicher Bereich, Eingang Bethmannschule). Dann durch das Gebäude zu den Aufzügen der VHS.

Wir empfehlen Ihnen – wenn möglich – die Nutzung öffentlicher Verkehrsmittel.

VHS-Zentrum Nord

Nordwestzentrum (NWZ), Tituscorso 7,
60439 Frankfurt a.M.

Die VHS-Räume befinden sich im 1. OG.
Barrierefrei zugänglich über Haupteingang im EG
(automatische Glas-Schiebetüren).

Aufzug

- Ihnen steht ein Aufzug zur Verfügung.

Toiletten

- Behindertentoilette: 1. OG
- Wickelraum: nicht vorhanden

Öffentliche Verkehrsmittel

- U1 und U9, Bus 29, 60, 71, 72, 73, 251:
Haltestelle / Station „Nordwestzentrum“

Parkmöglichkeiten

- Öffentliches Parkhaus am Erich-Ollenhauer-Ring
im Untergeschoss des Nordwestzentrums
(kostenpflichtig)

VHS-Zentrum West

Bildungs- und Kulturzentrum Höchst (BiKuZ),
Michael-Stumpf-Straße 2, 65929 Frankfurt a.M.

Die VHS-Räume befinden sich im 1. OG
Barrierefrei zugänglich über BiKuZ-Haupteingang

Aufzug

Ihnen stehen zwei Aufzüge zur Verfügung

Toiletten

Behindertentoilette: EG und 1.OG
Wickelraum: nicht vorhanden

Öffentliche Verkehrsmittel

- S1 und S2, R10, R12, R13, RB20, Bus 50, 51, 53,
54, 55, 58, 59, 68, 253, 804: Haltestelle / Station
„Höchst Bahnhof“

Parkmöglichkeiten

- Öffentliche Parkplätze (sehr eingeschränkt).
- Wir empfehlen Ihnen – wenn möglich – die Nutzung öffentlicher Verkehrsmittel.

VHS-Unterrichtszentrum Leipziger Straße

Leipziger Straße 67, 60487 Frankfurt a. M.
Die VHS-Räume befinden sich im 1. und 2. OG
Barrierefrei zugänglich über Aufzug im EG im
Seiteneingang rechts neben der Treppe.

Aufzug

- Ihnen steht ein Aufzug zur Verfügung.

Toiletten

- Behindertentoilette: 1. OG
- Wickelraum: nicht vorhanden

Öffentliche Verkehrsmittel

- U6 und U7: Station „Leipziger Straße“

Parkmöglichkeiten

- Vor dem Gebäude sind drei Behindertenparkplätze.
- Wir empfehlen Ihnen – wenn möglich – die Nutzung öffentlicher Verkehrsmittel



Unterrichtsorte außerhalb der VHS-Zentren

Auf einem Infoblatt (PDF) sind alle Unterrichtsorte mit Adressen, Information zu Barrierefreiheit und zu Haltestellen in der Nähe zusammengestellt.

<https://vhs.frankfurt.de/barrierefreiheit>



Informieren Sie sich beim RMV

Informationen zum Mobilitätsangebot an den Haltestellen / Stationen erhalten Sie auf der Internetseite des Rhein-Main-Verkehrsbundes (RMV) unter **rmv.de**

Fahrgastbegleitservice der VGF

Informationen zum kostenlosen Fahrgastbegleitservice der VGF finden Sie im Internet unter **vgf-ffm.de**



Begleitperson / Assistenz

Sind Sie auf die Hilfe einer Begleitperson angewiesen, informieren Sie uns bitte bei der Anmeldung. Wir klären dann, ob im Kurs die Anwesenheit der Begleitperson möglich ist. Ist dies der Fall, zahlt die Begleitperson kein Kursentgelt. Schreiben Sie uns eine E-Mail an **vhs@frankfurt.de**

Wir arbeiten mit der AWO-Ehrenamtsagentur zusammen.

Wenn Sie auf der Suche nach einer Begleitperson für Ihre Kursteilnahme sind, nehmen Sie gerne mit uns oder direkt mit der AWO-Ehrenamtsagentur Kontakt auf!

Tel: 069 36 39 63 190

info@awo-ehrenamtsagentur.de

www.awo-ehrenamtsagentur.de



Assistenzhunde

In den VHS-Zentren sind Assistenzhunde, die als medizinisches Hilfsmittel gelten, willkommen.

Allgemeine Informationen

Anmeldung zu Kursen

Sie möchten an einem Kurs oder an einer Veranstaltung teilnehmen? Dann freuen wir uns auf Ihre Anmeldung!

Nennen Sie uns Namen und Adresse. Wenn möglich, nennen Sie uns bitte auch die Nummer des gewünschten Kurses. Sie finden die Kurs-Nummer im Programmheft oder auf unserer Internetseite in der Kurs-Beschreibung.

So können Sie sich anmelden:

Telefonisch

über unseren Kunden-Service:
069 212 71501



Telefonzeiten:

Montag bis Freitag
von 9:00 bis 18:00 Uhr

Per E-Mail:

vhs@frankfurt.de



Online-Anmeldung:

1. Wählen Sie den Kurs auf unserer Internetseite aus.
2. In der Menü-Leiste finden Sie oben rechts ein Einkaufswagen-Zeichen.



Wenn Sie den Kurs buchen möchten, klicken Sie auf das Einkaufswagen-Zeichen.

Bitte beachten Sie:

Für eine Online-Buchung brauchen Sie ein Bank-Konto.

Per Brief an:

VHS Frankfurt am Main
Sonnemannstraße 13
60314 Frankfurt



Oder persönlich vor Ort:

Kundenservice
Anmeldung bei der Information
im Erdgeschoss
VHS Frankfurt
Sonnemannstraße 13,
60314 Frankfurt



**Die Öffnungszeiten des Kunden-Service
im Bildungszentrum Ostend sind:**

Montag und Mittwoch von 13:00 bis 18:00 Uhr
Dienstag- und Donnerstag-Vormittag von
10:00 bis 13:00 Uhr
Donnerstag-Nachmittag von 14:00 bis 19:00 Uhr

Achtung:

Geänderte Öffnungszeiten zwischen Weihnachten
und Neujahr!

Sie möchten einen Termin vereinbaren?

Bitte schreiben sie uns eine E-Mail an:

vhs@frankfurt.de



Ermäßigte Preise

Die VHS bietet Ihnen ermäßigte Preise an:

Für alle, die in Frankfurt wohnen: 20 Prozent Ermäßigung für:

- Schüler und Schülerinnen
- Studenten und Studentinnen
- Auszubildende
- Menschen mit einem Schwerbehinderten-Ausweis (mindestens 50 Prozent)
- Teilnehmer und Teilnehmerinnen am Bundes Freiwilligen-Dienst oder am freiwilligen sozialen oder ökologischen Jahr

Ausnahme:

Sind Sie Jugendleiter oder Jugendleiterin? Oder haben Sie eine Ehrenamts-Karte? Dann bekommen Sie auch 20 Prozent Ermäßigung auf die Kurse. Auch dann, wenn Sie nicht in Frankfurt wohnen.

Für alle, die in Frankfurt wohnen: 50 Prozent Ermäßigung für:

- Frankfurt-Pass-Inhaber
- Menschen, die Sozialhilfe bekommen
- Arbeitslose Menschen

Wenn Sie eine Ermäßigung bekommen:

Dann teilen Sie das der VHS bei Ihrer Kurs-Anmeldung mit! Bitte bringen Sie einen aktuellen Nachweis mit.

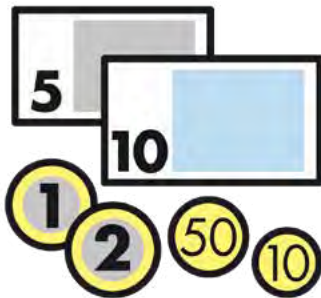
Wichtig:

Eine Ermäßigung nach Kurs-Beginn ist nicht mehr möglich!

Für diese Angebote gibt es keine ermäßigten Preise:

- Studien-Reisen
- Prüfungen
- Material-Kosten oder Zusatz-Kosten für Kurse
- Angebote, bei denen steht: Ohne Ermäßigung

Wenn wir „Kostenlos“ schreiben, dann heißt das: Sie müssen kein Geld bezahlen.



Bezahlung

Wenn Sie mit Bargeld oder mit EC-Karte bezahlen möchten, oder wenn Sie einen Gutschein einlösen wollen:

Bitte kommen Sie vor Kurs-Beginn an die Information im Erdgeschoss in der VHS, Sonnemannstraße 13, 60314 Frankfurt.

Zahlung per Lastschrift:

Wenn Sie sich online zu einem Kurs anmelden, brauchen Sie zur Bezahlung ein Bank-Konto. Von diesem Konto wird der Betrag abgebucht. Nach ihrer Kurs-Anmeldung sendet Ihnen die VHS eine Anmelde-Bestätigung und Rechnung zu.

Lastschrift heißt:

Die VHS bucht den Rechnungs-Betrag von Ihrem Konto ab.



Dazu müssen Sie ein Formular ausfüllen und unterschreiben.

Dieses Formular heißt: SEPA-Lastschrift-Mandat.

Wenn jemand anderes für Sie den Kurs bezahlt:

Bezahlt Ihre Firma oder Ihr Arbeitgeber, eine Behörde oder jemand anderes Ihren Kurs?

Dann braucht die VHS eine Erklärung, dass jemand anderes die Kosten übernimmt.

Die Erklärung über die Kosten-Übernahme kann man per Email oder per Brief an die VHS senden.

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

Post-Adresse:

VHS Frankfurt

Sonnemannstraße 13, 60314 Frankfurt

Bitte immer angeben:

- die Kurs-Nummer
- den Namen und
- die Anschrift des Kurs-Interessenten



Stornierung

Nach Ihrer Anmeldung bekommen Sie von der VHS eine schriftliche Anmelde-Bestätigung per Post.

Wenn Sie online gebucht haben, erhalten Sie die Anmelde-Bestätigung sofort an Ihre E-Mail Adresse. Sie sind dann fest zum Kurs angemeldet.

Das heißt: Sie müssen den Kurs dann auch bezahlen.

Wenn Sie am Kurs doch nicht teilnehmen können:

Sie können Ihren Kurs kostenlos stornieren.

Bis 10 Tage vor Kurs-Beginn, wenn Sie den Kurs schon bezahlt haben.

Sie bekommen dann von der VHS Ihr Geld zurück.

Aber Achtung:

Wenn Sie sich 9 Tage oder bis einen Tag vor Kurs-Beginn abmelden, entstehen Ihnen Kosten.

Dann müssen sie 30 Prozent der Kursgebühr bezahlen.

Wenn Sie sich an dem Tag abmelden, an dem der Kurs beginnt:

dann müssen Sie die volle Kurs-Gebühr zahlen.

Hier finden Sie die Regeln dazu:

<https://vhs.frankfurt.de/agb>

Wenn der Kurs nicht stattfinden kann

Manchmal kann ein Kurs aber auch nicht stattfinden. Zum Beispiel: Wenn sich zu wenig Teilnehmer und Teilnehmerinnen angemeldet haben.

Die VHS muss diesen Kurs dann absagen.

Sie bekommen dann aber Ihr Geld zurück.



Danke!

Wir danken allen Partnern und Partnerinnen, die mit uns zusammenarbeiten, für die Unterstützung unseres Angebots für Menschen mit und ohne Behinderung.

Gefördert aus Mitteln des Landes Hessen im Rahmen des Weiterbildungspakts 2021-2025

Alle Menschen sind in der Frankfurter
Volkshochschule willkommen!



Gefördert aus Mitteln
des Landes Hessen
im Rahmen des
Weiterbildungspakts