

Aktiv im Alter

Kurse für Senior:innen

Frühjahr/Sommer 2026



Aktiv im Alter

Neues lernen, den Horizont erweitern – das ist keine Frage des Alters.

Unser Kursprogramm „Aktiv im Alter“ ist auf die Themen rund ums Älterwerden und die Zeit nach dem Berufsleben abgestimmt.

Treffen Sie auf Menschen in ähnlichen Lebenssituationen, entdecken Sie neue Interessen – oder vertiefen Sie Ihre Kenntnisse.

Mehr als 230 Angebote

Besuchen Sie Vorträge zu altersrelevanten Themen. Lernen Sie, Künstliche Intelligenz (KI) für sich zu nutzen oder Ihr Smartphone sicher zu bedienen. Trainieren Sie Körper und Geist oder geben Sie Ihrer Kreativität neuen Schwung.

Lernen ohne Leistungsdruck

Für alle „Aktiv im Alter“-Kurse gilt: Inhalte, Lerntempo und Methoden orientieren sich an den Bedürfnissen der Teilnehmer:innen.



Die Veranstaltungen finden in der Regel werktags, tagsüber und meist wohnortnah statt.

Sie haben Fragen, Wünsche, Anregungen?

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

Inhaltsverzeichnis

Beratung.....	3
Kursanmeldung.....	4
Unterrichtsorte	43
Anmeldeformular	45
Kursprogramm	
Bewusst älter werden.....	5
Prävention und Cybercrime.....	7
Gedächtnistraining	9

Gesundheit	10
Sprachen	20
Kunst und Kultur.....	26
Computer und Internet	30
Digitale Welt	35
Mobilgeräte.....	39
Frankfurter Plattform 55+	47

Beratung

Bewusst älter werden, Gedächtnistraining, Kunst und Kultur, Gesundheit, Sprachen

N.N.

Telefon: 069 212-37963

E-Mail: aktiv-im-alter.vhs@stadt-frankfurt.de

Organisation:

Gabriele Paul-Göppel

Telefon: 069 212-32365

E-Mail: gabriele.paul-goeppel.vhs@stadt-frankfurt.de

Paula Ribeiro-Probst

Telefon: 069 212-37655

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

Cybercrime, Prävention, Plattform 55+, Computer, Internet, Digitale Welt, Mobilgeräte

Marco Mayer

Telefon: 069 212-73226

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

Organisation:

Emine Demircan

Telefon: 069 212-75393

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

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

Kursanmeldung

Online unter 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

- VHS Sonnemannstraße – Zentrale
Sonnemannstraße 13,
60314 Frankfurt a.M.
Mo + Mi, 13 – 18 Uhr
Di + Do, 10 – 13 Uhr
Do, 14 – 18 Uhr
- VHS-Zentrum Nord (NWZ)
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-Straße 2,
65929 Frankfurt a.M.
Mo, 13 – 18 Uhr
Mi, 9 – 13 Uhr

Tipp: Vereinbaren Sie vor Ihrem Besuch bei uns einen Termin über unsere Internetseite:
vhs.frankfurt.de/termin

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

Zahlungsweisen

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

Bitte beachten: Bei der Online-Anmeldung als auch bei der schriftlichen Anmeldung ist eine Einzugsermächtigung erforderlich.

Ermäßigung

Mit erstem Wohnsitz (Hauptwohnsitz) in Frankfurt a.M. erhalten:

- 20% Ermäßigung: 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).
- 50% Ermäßigung: Inhaber:innen des Frankfurt-Passes, Sozialhilfeempfänger:innen und Arbeitslose.

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!



Bewusst älter werden

Wertorientierte Biografie-Lebensaufgabe Alter(n)

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

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

7102-01 Dr. Robyn Handel
Mi, 14.00 – 18.00 Uhr, **04. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 30

Frieden schließen mit sich selbst

Dies ist eine der schwersten Übungen in unseren Beziehungen und eine der befreiendsten. Denn wer kennt uns besser als wir uns selbst? In diesem Kurs geht es um Selbstannahmen und einem echten Ja zu sich selbst, um Friedensarbeit mit vergangenen Entscheidungen, indem wir dem guten Grund auf die Spur kommen, und um Menschsein: einem

liebvollen Umgang mit sich selbst in den Gegebenheiten des Lebens. Dazu werden wir Ansätze zur Selbstforschung entfalten, Impulse aus der Friedensarbeit aufnehmen und praktische Hilfen zur Selbstbejahung kennenlernen.

7102-02 Dr. Robyn Handel
Mi, 14.00 – 18.00 Uhr, **22. Apr., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 30

Wertorientierte Biografiearbeit

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

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

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

den Blick nach vorne auf eine mögliche Zukunft.

7102-03 Dr. Robyn Handel
So, 10.00 – 16.00 Uhr, **22. März, 1x**
VHS-Zentrum Nord (NWZ); € 46

Gönne Dich Dir selbst – selbstfürsorgend leben

Sich um andere und für andere zu sorgen ist für uns in der Regel sehr vertraut und konkret in der Umsetzung. Doch wie sieht es mit meiner Sorge für mich aus? Wie fühlt es sich an, wenn ich mich mir zuwende? Wie leicht nehme ich meine Bedürfnisse wahr, und wie gut kann ich mich darum selbst kümmern? Wir werden uns die Bereiche Sorge, Fürsorge und Selbstfürsorge genauer ansehen, welchen Raum sie in unserem Leben einnehmen und welche Bedeutung sie für uns haben. Wir werden diese sowohl vor der aktuellen Lebenssituation reflektieren als auch praktische Hilfen für eine gute Selbstfürsorge im Alltag kennenlernen.

7102-04 Dr. Robyn Handel
Fr, 14.00 – 18.00 Uhr, **12. Juni, 1x**
VHS-Zentrum Nord (NWZ); € 30

Gutes Hören

Das menschliche Gehör besteht nicht nur aus dem Sinnesorgan Ohr. Genauso wichtig für das Hören und Verstehen sind die Hörzentren im Gehirn. Hörverluste können durch die Versorgung mit einem Hörgerät überwunden werden. Dieses gleicht jedoch nur den Hörverlust, nicht aber die Anpassungen des Gehirns

an die Hörminderung aus. Hör-, Konzentrations- und Gedächtnistrainings können helfen, diese Filterfunktionen des Gehirnes neu zu aktivieren. Wir erklären Ihnen in diesem Vortrag den Zusammenhang zwischen Gehör und Gedächtnisleistung und zeigen Ihnen anhand von Beispielübungen, wie Sie gezielt Ihr Hörverstehen verbessern können.

7104-01 Dr. Margarethe Wittmann
Fr, 15.00 – 17.00 Uhr, **06. Feb., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 15

7104-02 Dr. Margarethe Wittmann
Fr, 15.00 – 17.00 Uhr, **20. März, 1x**
VHS-Zentrum Nord (NWZ); € 15

Resilienz im Alter

Erfahren und erproben Sie, wie Sie Herausforderungen des Alltags souverän meistern – ohne dabei Ihre psychische Gesundheit zu belasten oder langfristige Einschränkungen zu erleben. Das erwartet Sie:

- Was bedeutet Resilienz? – Einführung und Zeit zur Selbstreflexion
- Veränderung annehmen und gut damit umgehen
- Freundschaften pflegen und Ihr soziales Netzwerk stärken
- Mit positiver Einstellung zu mehr Selbstwirksamkeit und Lebensfreude
- Stressbewältigung und Umgang mit schwierigen Situationen
- Abschluss: Wie Sie das Gelernte leicht in Ihren Alltag integrieren.

7105-05 Annette Weizbauer
Do, 13.00 – 16.00 Uhr, **23. Apr. + 30. Apr., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 45

Achtsamkeit im Alter

Eine Reise zu innerem Frieden, bewusster Präsenz und einem tieferen Verständnis für das Leben. Erlernen Sie neben Meditationstechniken, auch eine ganzheitliche Annäherung an Achtsamkeit, die Ihr Wohlbefinden auf verschiedenen Ebenen fördern kann. Sie erwerben in dem Kurs Werkzeuge für Stressmanagement, emotionale Intelligenz und Selbstfürsorge. Wir tauchen gemeinsam in die Grundlagen der Achtsamkeit ein – vom bewussten Wahrnehmen des Körpers, der Gedanken und Gefühle bis hin zur Akzeptanz des eigenen Ichs. Neben praktischen Übungen wie einem Body-Scan, lernen Sie, wie Sie durch Selbstreflexion bewusst im Hier und Jetzt leben können. Dies wird zu einer lebensverändernden Fähigkeit, die Stress reduzieren und die Lebensqualität steigern kann.

7105-10 Annette Weizbauer
Fr, 13.00 – 15.00 Uhr, **12. Juni – 03. Juli, 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 60

Der letzte Wille

Eine Einführung in erbrechtliche Fragestellungen

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

- Wie bestimme ich rechtssicher meine Erben?
- Wie kann ich einzelne Gegenstände hinterlassen und welche sonstigen Bestimmungen kann ich treffen?

- Wer verwaltet meinen Nachlass und welche Formvorschriften muss ich beachten?
- Welche Beschränkung meiner Testierfreiheit besteht durch das Pflichtteilsrecht?
- Modernes Vererben – der digitale Nachlass
- Wie sichere ich meinen letzten Willen ab?

7107-01 Andreas Keßler
Do, 15.00 – 17.00 Uhr, **12. Feb., 1x**
VHS-Zentrum Nord (NWZ); € 13



Prävention und Cybercrime

„Gewalt-Sehen-Helfen“

In Kooperation mit dem Polizeipräsidium Frankfurt.

Umgang mit gewaltbeladenen Situationen im öffentlichen Raum

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

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

- Wie lösen Sie sich geschickt aus einer brenzigen Situation?

Kleine Übungen helfen Ihnen, die eigene Wahrnehmung von Gewalt im öffentlichen Raum zu erfahren und ein eigenes Gefühl für Distanz zu entwickeln. Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

7108-03 Anette Barbara Lipp
Fr, 15.00 – 17.00 Uhr, **27. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Vorträge zu aktuellen Kriminalitätsphänomenen

In Kooperation mit dem Polizeipräsidium Frankfurt.

Wie schütze ich mich vor Trickbetrug am Telefon?

Dieser Vortrag ist Teil der Vortragsreihe „Sicherheit in Frankfurt“ und liefert Antworten auf die Frage: Wie wappne ich mich vor Schockanrufen, dem Enkeltrick und falschen Polizeibeamten am Telefon? Polizeihauptkommissarin Susanne Hippauf erörtert auftretende Kriminalitätsphänomene sowie die Methoden der Betrüger:innen.

7109-01 Susanne Hippauf
Mi, 13.00 – 14.30 Uhr, **06. Mai, 1x**
VHS-Zentrum Nord (NWZ); Entgeltfrei

Informationen über gängige Betrugsmaschen und Schutzmöglichkeiten im Internet

Moderne Informations- und Kommunikationstechnik (IuK) bietet Vorteile, auf die niemand mehr verzichten möchte. Gleichzeitig sind aber auch

für Kriminelle neue Handlungsfelder und Tatbegehungsweisen entstanden. In diesem Vortrag der Fachberaterin der Cybercrimeprävention der Polizei Frankfurt am Main, Frau Alexandra Roth, werden die gängigen und oft wiederkehrenden betrügerischen Maschen rund um das Thema „Cybercrime“ erörtert. Insbesondere das sogenannte „Phishing“. Dies sind Angriffe, die versuchen, Ihr Geld/Ihre Identität zu stehlen, indem Sie dazu bewegt werden, Ihre persönlichen Informationen auf Websites einzugeben, die sich als „seriös“ ausgeben. Es werden grundsätzliche Schutzmöglichkeiten, inkl. Anzeigenerstattung und Hilfsangebote erläutert.

7109-03 Alexandra Roth
Di, 10.00 – 11.30 Uhr, **14. Apr., 1x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Hinweise zum sicheren Online-Einkauf

In diesem Vortrag stellt die Fachberaterin der Cybercrimeprävention der Polizei Frankfurt am Main, Frau Alexandra Roth, gängige Betrugsmaschen rund um falsche Onlineshops und Verkaufsportale vor. Sie gibt Ihnen wichtige Hinweise, wie Sie sicher online einkaufen können – sei es für Reisen, Eintrittskarten oder Fahrscheine. Erfahren Sie, wie Sie unseriöse Angebote erkennen und wie Sie durch sichere Zahlungsmethoden Ihre persönlichen Daten schützen. Besonders wichtig ist der Schutz Ihres Kundenkontos (Account) und die Wahl eines sicheren Passworts.

Nach dem Vortrag sind Sie bestens informiert, um sicher und geschützt online zu bestellen und zu bezahlen.

7109-05 Alexandra Roth
Di, 10.00 – 11.30 Uhr, **19. Mai, 1x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Einbruchschutz – Schützen Sie Ihr Zuhause

In diesem praxisorientierten Vortrag erfahren Sie, wie Sie Ihr Zuhause effektiv vor Einbrecher:innen schützen können. Der Leiter der Polizeilichen Beratungsstelle, Herr Dirk Balzer, erklärt anschaulich, welche Schwachstellen häufig bei Häusern und Wohnungen vorkommen und wie Sie diese gezielt beheben können. Erfahren Sie, welche Sicherheitsvorkehrungen sinnvoll sind. Sie erhalten wertvolle Tipps und praxisnahe Lösungen von einem erfahrenen Polizeibeamten. Ausgestattet mit diesem Wissen können Sie Ihr Zuhause sicherer machen und Einbrüche besser verhindern.

7109-07 Dirk Balzer
Mi, 18.00 – 19.30 Uhr, **10. Juni, 1x**
Polizeiliche Beratungsstelle; Entgeltfrei

7109-09 Dirk Balzer
Mi, 18.00 – 19.30 Uhr, **17. Juni, 1x**
Polizeiliche Beratungsstelle; Entgeltfrei



Gedächtnis- training

Einführung in das Gedächtnis- Spazieren Sie sich schlau

Bringen Sie laufend Ihr Gedächtnis auf Trab

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

Am Mainufer

7111-01 Petra Wagner
Sa, 10.00 – 13.00 Uhr, **11. Juli, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 22

Ernst-May-Siedlung

7111-02 Petra Wagner
Sa, 10.00 – 13.00 Uhr, **01. Aug., 1x**
VHS-Zentrum Nord (NWZ); € 22

Einführung in das Gedächtnis- training

Das merk` ich mir!

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

7111-03 Petra Wagner
Sa, 14.00 – 17.00 Uhr, **11. Juli, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 22

7111-04 Petra Wagner
Sa, 14.00 – 17.00 Uhr, **01. Aug., 1x**
VHS-Zentrum Nord (NWZ); € 22

Regelmäßiges Gedächtnis- training

Denksport, der Spaß macht

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

7111-05 Petra Wagner
Mo, 09.15 – 10.45 Uhr,
09. Feb. – 27. Apr., 10x
VHS Sonnemannstraße; € 84

7111-06 Petra Wagner
Mo, 11.00 – 12.30 Uhr,
09. Feb. – 27. Apr., 10x
VHS Sonnemannstraße; € 84

7111-07 Petra Wagner
Mo, 14.30 – 16.00 Uhr,
09. Feb. – 27. Apr., 10x
VHS Sonnemannstraße; € 84

7111-08 Petra Wagner
Mo, 09.15 – 10.45 Uhr,
08. Juni – 07. Sep., 10x
VHS Sonnemannstraße; € 84

7111-09 Petra Wagner
Mo, 11.00 – 12.30 Uhr,
08. Juni – 07. Sep., 10x
VHS Sonnemannstraße; € 84

7111-10 Petra Wagner
Mo, 14.30 – 16.00 Uhr,
08. Juni – 07. Sep., 10x
VHS Sonnemannstraße; € 84

7111-14 Brigitte Hentschel
Do, 11.15 – 12.45 Uhr,
19. März – 28. Mai, 10x
VHS Sonnemannstraße; € 86

7111-16 Brigitte Hentschel
Do, 11.15 – 12.45 Uhr,
11. Juni – 16. Juli, 6x
VHS Sonnemannstraße; € 52



Gesundheit

Qigong im Stehen

Das Qigong-Programm für Senior:innen geht besonders auf die Bedürfnisse und teilweise körperlichen Einschränkungen der Teilnehmenden in der dritten Lebensphase ein. Die Übungsreihen und Techniken mit einfachen, langsamen und ruhig fließenden Bewegungen können die Funktionserhaltung der Organe, einen guten Stoffwechsel sowie die Geschmeidigkeit von Gelenken, Muskeln und Sehnen unterstützen. Ziel ist auch, Ihre Vorstellungskraft und Konzentrationsfähigkeit zu stärken. Der Kurs findet im Stehen statt. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, weiches Schuhwerk oder warme Socken, Handtuch, Getränk.

7128-01 Angela Schwörer
Fr, 10.15 – 11.15 Uhr,
20. Feb. – 29. Mai, 10x
Begegnungszentrum Bornheim/Ostend;
€ 75

Karate 55+ ohne Kampf- übungen

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.

7129-01 Peter Frickhofen

Di, 11.15 – 12.15 Uhr,

10. Feb. – 12. Mai, 13x

VHS-Zentrum Nord (NWZ); € 98

7129-02 Peter Frickhofen

Di, 13.15 – 14.15 Uhr,

10. Feb. – 12. Mai, 13x

Dr. Hoch's Konservatorium; € 98

7129-03 Peter Frickhofen

Di, 11.15 – 12.15 Uhr,

26. Mai – 18. Aug., 13x

VHS-Zentrum Nord (NWZ); € 98

7129-04 Peter Frickhofen

Di, 13.15 – 14.15 Uhr,

26. Mai – 18. Aug., 13x

Dr. Hoch's Konservatorium; € 98

Hatha-Yoga 60+

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

7130-01 Nicole Kettenring

Mo, 11.00 – 12.30 Uhr,

09. Feb. – 15. Juni, 15x

VHS Sonnemannstraße; € 144

7130-02 Nicole Kettenring

Mi, 10.30 – 12.00 Uhr,

11. Feb. – 17. Juni, 16x

Kath. Kirchengemeinde St. Stephanus;
€ 154

7130-03 Nicole Kettenring

Mi, 13.00 – 14.30 Uhr,

11. Feb. – 17. Juni, 16x

Begegnungszentrum Ginnheimer Landstr.
172-174; € 154

7130-04 Nicole Kettenring

Do, 10.00 – 11.30 Uhr,

12. Feb. – 18. Juni, 14x

VHS-Zentrum Nord (NWZ); € 135

7130-05 Nicole Kettenring

Do, 11.45 – 13.15 Uhr,

12. Feb. – 18. Juni, 14x

VHS-Zentrum Nord (NWZ); € 135

7130-06 Nicole Kettenring

Mo, 11.00 – 12.30 Uhr,

17. Aug. – 14. Dez., 13x

VHS Sonnemannstraße; € 125

7130-07 Nicole Kettenring
Mi, 10.30 – 12.00 Uhr,
19. Aug. – 16. Dez., 13x
Kath. Kirchengemeinde St. Stephanus;
€ 125

7130-08 Nicole Kettenring
Mi, 13.00 – 14.30 Uhr,
19. Aug. – 16. Dez., 13x
Begegnungszentrum Ginnheimer Landstr.
172-174; € 125

7130-09 Nicole Kettenring
Do, 10.00 – 11.30 Uhr,
20. Aug. – 17. Dez., 13x
VHS-Zentrum Nord (NWZ); € 125

7130-10 Nicole Kettenring
Do, 11.45 – 13.15 Uhr,
20. Aug. – 17. Dez., 13x
VHS-Zentrum Nord (NWZ); € 125

Pilates 60+

Geeignet für alle, die auf schonende Weise ihre Beweglichkeit, Kraft und Gleichgewicht verbessern möchten – ganz ohne Vorkenntnisse. Mit gezielten Pilates-Übungen können Sie Ihre Muskulatur stärken, Ihre Beweglichkeit fördern und eine aufrechte, gesunde Körperhaltung unterstützen. Die abwechslungsreichen Übungen helfen dabei, das allgemeine Wohlbefinden zu steigern und das Risiko von Stürzen zu verringern. Dabei achten wir auf Ihre individuellen Möglichkeiten und Bedürfnisse. Ideal für alle, die auch in der dritten Lebensphase aktiv, selbstständig und gesund bleiben möchten – in einer angenehmen und unterstützenden Atmosphäre.

7130-20 Marion Hüllner
Mo, 13.00 – 14.00 Uhr,
02. Feb. – 22. Juni, 18x
VHS-Zentrum Nord (NWZ); € 135

7130-21 Heidi Gumbert
Di, 12.15 – 13.15 Uhr,
10. Feb. – 16. Juni, 17x
Dr. Hoch's Konservatorium; € 109

7130-22 Marion Hüllner
Mo, 13.00 – 14.00 Uhr,
06. Juli – 03. Aug., 5x
VHS-Zentrum Nord (NWZ); € 38

Gleichgewichtstraining

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

7130-30 Marion Hüllner
Di, 14.00 – 15.00 Uhr,
03. Feb. – 24. März, 8x
VHS Sonnemannstraße; € 60

7130-31 Marion Hüllner
Di, 14.00 – 15.00 Uhr,
14. Apr. – 12. Mai, 5x
VHS Sonnemannstraße; € 38

7130-32 Marion Hüllner
Di, 14.00 – 15.00 Uhr,
26. Mai – 23. Juni, 5x
VHS Sonnemannstraße; € 38

Atmung und Bewegung

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

7131-01 Heidi Gumbert
Mi, 11.00 – 12.00 Uhr,
11. Feb. – 10. Juni, 18x
VHS Sonnemannstraße; € 116

Feldenkrais®

Bewusstheit durch Bewegung

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

7132-01 Sara Flora
Mi, 11.00 – 12.30 Uhr,
11. Feb. – 25. März, 7x
VHS-Zentrum Nord (NWZ); € 68

7132-02 Anastasia Sandomirski;
Gerlinde Pohl
Fr, 10.30 – 12.00 Uhr,
13. Feb. – 19. Juni, 12x
Dr. Hoch's Konservatorium; € 116

7132-03 Sara Flora
Mi, 11.00 – 12.30 Uhr,
15. Apr. – 24. Juni, 11x
VHS-Zentrum Nord (NWZ); € 106

Yoga und Beckenbodentraining für Frauen

Ein gut trainierter und gedehnter Beckenboden kann den ganzen Körper positiv beeinflussen. Im Yoga legen wir traditionell viel Wert auf Atmung, Haltung und Kräftigung. Viele Yoga Asanas eignen sich auch perfekt, um den Beckenboden besser wahrzunehmen und zu kräftigen und seine Funktionalität zu verbessern.

7132-20 Monika Caparelli-Hippert
Mi, 11.30 – 12.30 Uhr,
04. Feb. – 24. Juni, 19x
VHS-Zentrum Nord (NWZ); € 122

7132-21 Monika Caparelli-Hippert
Mi, 11.30 – 12.30 Uhr,
08. Juli – 05. Aug., 5x
VHS-Zentrum Nord (NWZ); € 32

Rückenfit und Mobilisation 60+ Beweglich und schmerzfrei bleiben

Ein effektives Training, mit dem Sie gezielt die Rückenmuskulatur stärken, Verspannungen lösen und Ihre Beweglichkeit verbessern können. 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 60 angepasst und für alle Fitnesslevel geeignet. Diese können effektiv in den eigenen Alltag integriert werden.

7133-01 Monika Caparelli-Hippert
Fr, 11.15 – 12.15 Uhr,
06. Feb. – 19. Juni, 17x
VHS-Zentrum Nord (NWZ); € 109

7133-02 Petra Heller
Mi, 10.45 – 11.45 Uhr,
11. Feb. – 01. Apr., 8x
Begegnungszentrum Ginnheimer Landstr.
172-174; € 52

7133-03 Petra Heller
Mi, 10.45 – 11.45 Uhr,
15. Apr. – 24. Juni, 11x
Begegnungszentrum Ginnheimer Landstr.
172-174; € 71

7133-04 Petra Heller
Mi, 10.45 – 11.45 Uhr,
26. Aug. – 07. Okt., 7x
Begegnungszentrum Ginnheimer Landstr.
172-174; € 45

Gymnastik 60+

Beweglich bleiben, beweglicher werden

In diesen abwechslungsreichen und altersgerechten Gymnastikstunden mobilisieren Sie schonend Ihre Wirbelsäule und Gelenke. Durch sanfte Übungen im Gehen, Stehen, Liegen und Sitzen stärken Sie Ihre Muskulatur und trainieren Ihre Koordination, Ihr Gleichgewicht und auch Ihre Konzentration. Dehnungs- und Entspannungseinheiten runden die Stunden wohltuend ab. Körperliche Einschränkungen sind kein Hinde-

rungsgrund, da die Übungen individuell abgestimmt werden können. Sie werden schnell merken: Bewegung kann Spaß machen und das Wohlbefinden verbessern. Diese Kurse ersetzen keine krankengymnastische Behandlung. Bei akuten Beschwerden empfehlen wir Ihnen Rücksprache mit Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin zu halten.

7134-01 Dr. Yvonne Voß
Di, 15.15 – 16.15 Uhr,
03. Feb. – 26. Mai, 16x
VHS-Zentrum Nord (NWZ); € 103

7134-02 Denise George
Do, 10.00 – 11.00 Uhr,
05. Feb. – 16. Juli, 22x
VHS Sonnemannstraße; € 141

7134-03 Denise George
Do, 11.15 – 12.15 Uhr,
05. Feb. – 16. Juli, 22x
VHS Sonnemannstraße; € 141

7134-04 Jasmin Herkelmann
Di, 08.45 – 09.45 Uhr,
10. Feb. – 23. Juni, 18x
Begegnungszentrum Birminghamstr.20;
€ 116

7134-05 Heidi Gumbert
Di, 11.00 – 12.00 Uhr,
10. Feb. – 16. Juni, 17x
Dr. Hoch's Konservatorium; € 109

7134-06 Marion Hüllner
Mi, 10.00 – 11.00 Uhr,
11. Feb. – 24. Juni, 18x
Ev. Mariengemeinde; € 135

7134-07 Jasmin Herkelmann
Mi, 10.00 – 11.00 Uhr,
11. Feb. – 25. März, 7x
VHS-Zentrum West (BiKuZ); € 45

7134-08 Jasmin Herkelmann
Mi, 11.00 – 12.00 Uhr,
11. Feb. – 25. März, 7x
VHS-Zentrum West (BiKuZ); € 45

7134-09 Claudia Zutavern
Mi, 09.15 – 10.15 Uhr,
18. Feb. – 17. Juni, 16x
Ev. Bethaniengemeinde; € 103

7134-10 Claudia Zutavern
Mi, 10.15 – 11.15 Uhr,
18. Feb. – 17. Juni, 16x
Ev. Bethaniengemeinde; € 103

7134-11 Gabriele Breuninger
Do, 09.15 – 10.15 Uhr,
19. Feb. – 28. Mai, 12x
Dr. Hoch's Konservatorium; € 90

7134-12 Claudia Zutavern
Do, 09.30 – 10.30 Uhr,
19. Feb. – 18. Juni, 14x
Ev. Miriamgemeinde Bonames; € 90

7134-13 Claudia Zutavern
Do, 10.30 – 11.30 Uhr,
19. Feb. – 18. Juni, 14x
Ev. Miriamgemeinde Bonames; € 90

7134-14 Claudia Zutavern
Di, 09.00 – 10.00 Uhr,
24. Feb. – 16. Juni, 15x
Begegnungszentrum Flörsheimer Straße;
€ 96

7134-15 Claudia Zutavern
Di, 10.15 – 11.15 Uhr,
24. Feb. – 16. Juni, 15x
Begegnungszentrum Frankenallee 206-
210; € 96

7134-16 Martina Ahmed
Mo, 10.00 – 11.00 Uhr,
02. März – 20. Juli, 18x
Begegnungszentrum Riederwald; € 116

7134-17 Jasmin Herkelmann
Mi, 10.00 – 11.00 Uhr,
15. Apr. – 24. Juni, 11x
VHS-Zentrum West (BiKuZ); € 71

7134-18 Jasmin Herkelmann
Mi, 11.00 – 12.00 Uhr,
15. Apr. – 24. Juni, 11x
VHS-Zentrum West (BiKuZ); € 71

7134-19 Jasmin Herkelmann
Di, 08.45 – 09.45 Uhr,
11. Aug. – 15. Dez., 17x
Begegnungszentrum Birminghamstr.20;
€ 109

7134-20 Jasmin Herkelmann
Mi, 10.00 – 11.00 Uhr,
12. Aug. – 30. Sep., 8x
VHS-Zentrum West (BiKuZ); € 52

7134-21 Jasmin Herkelmann
Mi, 11.00 – 12.00 Uhr,
12. Aug. – 30. Sep., 8x
VHS-Zentrum West (BiKuZ); € 52

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 schon die Kräfte. Der Kurs eignet sich auch für Menschen mit Gehbehinderungen und Rollstuhlfahrer:innen.

7134-30 Pawlik Aivazi
Mo, 09.45 – 10.45 Uhr,
09. Feb. – 15. Juni, 16x
Begegnungszentrum Heinrich-Lüb-
ke-Str.32; € 103

7134-31 Petra Heller
Mi, 09.30 – 10.30 Uhr,
11. Feb. – 24. Juni, 20x
Begegnungszentrum Ginnheimer Landstr.
172-174; € 128

7134-32 Petra Heller
Mi, 09.30 – 10.30 Uhr,
12. Aug. – 16. Dez., 19x
Begegnungszentrum Ginnheimer Landstr.
172-174; € 122

Aktives Ganzkörpertraining 60+

Mit diesem abwechslungsreichen Gymnastik-Mix trainieren Sie Ihren ganzen Körper – mal mit kleinen Geräten wie Hanteln, Therabändern oder Pilatesbällen, mal ganz ohne Hilfsmittel, nur mit dem eigenen Körpergewicht. Dabei wechseln sich kraftvolle Übungen mit ruhigen, länger gehaltenen Dehnungen ab. So stärken Sie nicht nur Ihre Muskulatur, sondern auch Ihre Beweglichkeit und Körperwahrnehmung. Am Ende der Stunde haben Sie alle wichtigen Muskelgruppen sanft und gezielt aktiviert – für ein rundum gutes Körpergefühl.

7135-01 Monika Caparelli-Hippert
Do, 10.30 – 11.30 Uhr,
05. Feb. – 25. Juni, 17x
VHS-Zentrum Nord (NWZ); € 109

Stolperfrei!

So finden Sie Balance und Sicherheit beim Gehen

Fühlen Sie sich unsicher im Gehen und haben Sorge zu stolpern? Die Angst zu fallen ist eine reale Emotion mit Auswirkung auf Ihre Lebensqualität. Entdecken Sie in diesem Kurs, wie Ihre Wahrnehmung und Ihr Denken Ihr körperliches Gleichgewicht, Ihre Haltung und Ihre Bewegung positiv beeinflussen können. Wir arbeiten mit der Alexander-Technik, einer Methode, die physische Aspekte anspricht und waches Denken für unser Bewusstsein für Kör-

per und Umgebung schärfen kann. Durch gezielte Übungen können Sie Ihr Gleichgewicht, Haltung und Koordination verbessern. Sie können den Kurs auch besuchen, wenn Sie eine Gehhilfe, z.B. einen Stock benutzen.

7135-20 Gabriele Breuninger
Mi, 09.30 – 10.30 Uhr,
15. Apr. – 03. Juni, 8x
VHS Sonnemannstraße; € 60

Koordinatives Training und Sturzprophylaxe

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

7135-30 Dr. Yvonne Voß
Di, 16.15 – 17.15 Uhr,
03. Feb. – 26. Mai, 16x
VHS-Zentrum Nord (NWZ); € 103

Bauch Beine Po 60+

Ein gezieltes Training für Bauch, Beine und Po ist nicht nur gut für die Figur, sondern vor allem für Ihre Gesundheit. Durch Kräftigungsübun-

gen werden besonders die Muskulatur im Rumpf und in den Beinen gestärkt – das verbessert die Körperspannung und unterstützt eine aufrechte Haltung. Gerade wenn man viel sitzt, kann dieses Training helfen, die Muskulatur zu aktivieren, die im Alltag oft nicht gefordert wird. Ein weiterer Vorteil: Mehr Muskelkraft bedeutet auch einen besseren Stoffwechsel – selbst in Ruhe verbrennt der Körper dann mehr Energie. Der Kurs eignet sich für alle, die ihre Körpermitte festigen, ihre Haltung verbessern und sich insgesamt wohler fühlen möchten. Die Kursleitung achtet darauf, dass die Übungen an Ihre persönlichen Möglichkeiten angepasst werden und unterstützt bei Fragen.

7135-40 Marion Hüllner
Mo, 12.00 – 13.00 Uhr,
02. Feb. – 22. Juni, 18x
VHS-Zentrum Nord (NWZ); € 135

7135-41 Marion Hüllner
Mo, 12.00 – 13.00 Uhr,
06. Juli – 03. Aug., 5x
VHS-Zentrum Nord (NWZ); € 38

Wassergymnastik

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

7136-01 Marion Hüllner
Mo, 09.00 – 10.00 Uhr,
09. Feb. – 22. Juni, 18x
Hufeland-Haus; € 144

7136-02 Marion Hüllner
Mo, 10.00 – 11.00 Uhr,
09. Feb. – 22. Juni, 18x
Hufeland-Haus; € 144

7136-04 Marion Hüllner
Di, 10.00 – 11.00 Uhr,
10. Feb. – 23. Juni, 20x
Hufeland-Haus; € 160

7136-05 Marion Hüllner
Do, 08.00 – 09.00 Uhr,
12. Feb. – 25. Juni, 18x
Hufeland-Haus; € 144

7136-06 Marion Hüllner
Do, 09.00 – 10.00 Uhr,
12. Feb. – 25. Juni, 18x
Hufeland-Haus; € 144

7136-07 Marion Hüllner
Do, 10.00 – 11.00 Uhr,
12. Feb. – 25. Juni, 18x
Hufeland-Haus; € 144

7136-08 Marion Hüllner
Do, 11.00 – 12.00 Uhr,
12. Feb. – 25. Juni, 18x
Hufeland-Haus; € 144

7136-09 Marion Hüllner
Do, 12.00 – 13.00 Uhr,
12. Feb. – 25. Juni, 18x
Hufeland-Haus; € 144

7136-10 Susanne Eggert
Mi, 10.30 – 11.30 Uhr,
15. Apr. – 17. Juni, 10x
Hufeland-Haus; € 80

7136-11 Marion Hüllner
Mo, 09.00 – 10.00 Uhr,
06. Juli – 10. Aug., 6x
Hufeland-Haus; € 48

7136-12 Marion Hüllner
Mo, 10.00 – 11.00 Uhr,
06. Juli – 10. Aug., 6x
Hufeland-Haus; € 48

7136-13 Marion Hüllner
Di, 09.00 – 10.00 Uhr,
07. Juli – 11. Aug., 6x
Hufeland-Haus; € 48

7136-14 Marion Hüllner
Di, 10.00 – 11.00 Uhr,
07. Juli – 11. Aug., 6x
Hufeland-Haus; € 48

7136-15 Marion Hüllner
Do, 08.00 – 09.00 Uhr,
09. Juli – 13. Aug., 6x
Hufeland-Haus; € 48

7136-16 Marion Hüllner
Do, 09.00 – 10.00 Uhr,
09. Juli – 13. Aug., 6x
Hufeland-Haus; € 48

7136-17 Marion Hüllner
Do, 10.00 – 11.00 Uhr,
09. Juli – 13. Aug., 6x
Hufeland-Haus; € 48

7136-18 Marion Hüllner
Do, 11.00 – 12.00 Uhr,
09. Juli – 13. Aug., 6x
Hufeland-Haus; € 48

7136-19 Marion Hüllner
Do, 12.00 – 13.00 Uhr,
09. Juli – 13. Aug., 6x
Hufeland-Haus; € 48

7136-20 Susanne Eggert
Mi, 10.30 – 11.30 Uhr,
12. Aug. – 09. Dez., 16x
Hufeland-Haus; € 128

Fit, Fun, Line Dance!

Möchten Sie Vitalität, Koordination und Flexibilität trainieren? Dann sind Sie hier genau richtig. Wir starten mit einem lockeren Warm-up, um den Körper in Schwung zu bringen. Danach geht es los mit den Line Dances – ein perfekter Mix aus Solo- und Gruppentanz, bei dem man in

festgelegten Formationen gemeinsam mit anderen tanzt. Ob aktuelle Hits, Modern Country, lateinamerikanische Rhythmen, Oldies oder Rock- und Popklassiker – die Vielfalt der Musik sorgt für Abwechslung und gute Laune. Erleben Sie, wie positiv sich das Tanzen auf Stimmung, Wohlbefinden und Fitness auswirken kann.

Für Anfänger:innen

7137-01 Diana Schramm
Mi, 15.30 – 16.30 Uhr,
04. Feb. – 17. Juni, 15x
VHS-Zentrum Nord (NWZ); € 96

Für alle mit Grundkenntnissen

7137-20 Diana Schramm
Fr, 15.00 – 16.00 Uhr,
06. Feb. – 26. Juni, 14x
VHS-Zentrum Nord (NWZ); € 90

Für alle mit guten Tanzkenntnissen

7137-30 Diana Schramm
Fr, 16.15 – 17.45 Uhr,
06. Feb. – 26. Juni, 14x
VHS-Zentrum Nord (NWZ); € 135

Tanzen 55+

Für alle mit Grundkenntnissen

Tanzen macht Spaß! Mit einem kurzen und lockeren Warm-up geht es los. Es wird solo, in Reihen und Linien getanzt. Ein „Sirtaki“ oder andere Kreistänze, Square-Dances und Partytänze runden das Programm ab. Getanzt wird zu verschiedenen Musikstilen: aktuelle Hits, Modern Country, lateinamerikanische Rhythmen, Oldies, Folklore, Rock- und

Popklassiker. Durch eine spezielle Lehrmethodik werden die Choreografien und Tänze rasch und verständlich umgesetzt. Lassen Sie sich überraschen, wie gut sich das Tanzen auf Ihre Laune und Ihren Körper auswirken kann.

7138-01 Anja Engelhardt

Do, 10.00 – 11.30 Uhr,

26. Feb. – 18. Juni, 13x

Kath. Kirchengemeinde Heilig Kreuz;

€ 125

7138-02 Anja Engelhardt

Do, 15.30 – 17.00 Uhr,

26. Feb. – 18. Juni, 13x

Begegnungszentrum Preungesheim; € 125

Tanzen bewegt und hält länger fit!

Für alle mit Grundkenntnissen

Gemeinsam mit anderen Tanzbegeisterten erleben Sie die Freude an der Musik, entdecken neue Tanzstile und bleiben dabei fit und aktiv. Wir tanzen eine abwechslungsreiche Mischung aus Folklore- und Kreistänzen, Tänzen zu zweit, Square Dances und einfachen Line Dances. Auch Choreografien zu lateinamerikanischen Rhythmen oder im Walzerтакт werden erlernt. Die Musik: von schwungvollen Evergreens, Charleston/Swing, Cha-Cha-Cha, Samba, Mambo bis zu Pop- und Rockklassikern. Gemeinsam in der Gruppe zu tanzen macht nicht nur Spaß, sondern verbindet. Und das Beste: Sie brauchen keine:n Tanzpartner:in.

7138-40 Diana Schramm

Fr, 10.00 – 11.30 Uhr,

06. Feb. – 26. Juni, 14x

Begegnungszentrum Ginnheimer Landstr.
172-174; € 135

Zumba® Gold

Tanz-Fitness für junggebliebene Ältere

Zumba® Gold ist die einfachste Form von Zumba®. Regelmäßig durchgeführt, kann es die Koordination und Kondition verbessern. 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.

7139-01 Monika Diaz del Aguila

Mo, 10.00 – 11.00 Uhr,

09. Feb. – 15. Juni, 16x

Dr. Hoch's Konservatorium; € 103

7139-02 Monika Diaz del Aguila

Mo, 11.00 – 12.00 Uhr,

09. Feb. – 15. Juni, 16x

Dr. Hoch's Konservatorium; € 103

7139-03 Sandra Duran Ferraz

Mi, 10.00 – 11.00 Uhr,

18. Feb. – 17. Juni, 16x

Dr. Hoch's Konservatorium; € 103

7139-04 Sandra Duran Ferraz

Mi, 11.00 – 12.00 Uhr,

18. Feb. – 17. Juni, 16x

Dr. Hoch's Konservatorium; € 103

Sprachen lernen in jedem Alter

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

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

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

Die VHS kann nicht garantieren, dass jeder Kurs zustande kommt. Deshalb warten Sie bitte mit dem Kauf des Lehrwerks. Am ersten Kurstag besprechen Sie gemeinsam, welches Buch Sie benutzen.

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

Was sind die sechs GER Kompetenzstufen A1 – C2?

Am Ende der Kompetenzstufe:

A1: Sie können vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden. Sie können sich und andere vorstellen und können auf Fragen dieser Art Antwort geben.

A2: Sie können sich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen, in denen es um einen einfachen und direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht.

B1: Sie können die meisten Situationen bewältigen, denen Sie auf Reisen im Sprachgebiet begegnen. Sie können sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete äußern.

B2: Sie können sich so spontan und fließend verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachlern ohne größere Anstrengung auf beiden Seiten gut möglich ist. Sie können Nachrichten und aktuelle Reportagen im Fernsehen verstehen.

C1: Sie können sich spontan und fließend ausdrücken, ohne öfter deutlich erkennbar nach Worten suchen zu müssen. Sie können sich klar, strukturiert und ausführlich zu komplexen Sachverhalten äußern.

C2: Sie können sich spontan, sehr flüssig und genau ausdrücken und auch bei komplexeren Sachverhalten feinere kompetente Bedeutungsnuancen deutlich machen.

Englisch

Lernstufe A1.2

Für Teilnehmer:innen mit geringen Vorkenntnissen

7142-01 Alka Popat
Do, 09.30 – 11.00 Uhr,
26. Feb. – 25. Juni, 14x
VHS-Zentrum Nord (NWZ); € 135

Lernstufe A2

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

7142-03 Lucas Silva Soto
Di, 09.30 – 11.45 Uhr,
17. März – 07. Juli, 15x
VHS Sonnemannstraße; € 216

Auffrischung A2

Grundlegende Strukturen und der Wortschatz werden wiederholt und gefestigt. Der Fokus liegt auf der mündlichen Kommunikation und der spielerischen Verwendung der Sprache.

7142-04 Alka Popat
Mo, 14.00 – 15.30 Uhr,
23. Feb. – 22. Juni, 15x
VHS Leipziger Straße; € 144

7142-05 Alka Popat
Di, 10.30 – 12.00 Uhr,
30. Juni – 28. Juli, 5x
VHS-Zentrum Nord (NWZ); € 48

Lernstufe B1.1

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

7142-07 Ursel Schoeltzke
Do, 14.30 – 16.00 Uhr,
12. Feb. – 18. Juni, 15x
VHS Leipziger Straße; € 144

7142-08 Alka Popat
Mo, 10.30 – 12.00 Uhr,
23. Feb. – 22. Juni, 15x
Begegnungszentrum Ginnheimer Landstr.
172-174; € 144

7142-09 Alka Popat
Mi, 13.00 – 14.30 Uhr,
25. Feb. – 17. Juni, 15x
VHS Leipziger Straße; € 144

Lernstufe B1.2

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

7142-10 Karla Lourenco
Mi, 10.45 – 12.15 Uhr,
11. Feb. – 17. Juni, 15x
VHS-Zentrum Nord (NWZ); € 144

7142-13 Karla Lourenco
Mo, 10.15 – 11.45 Uhr,
09. Feb. – 22. Juni, 15x
VHS Leipziger Straße; € 144

7142-14 Karla Lourenco
Mo, 14.00 – 15.30 Uhr,
09. Feb. – 22. Juni, 15x
VHS Leipziger Straße; € 144

7142-15 Karla Lourenco
Mi, 09.00 – 10.30 Uhr,
11. Feb. – 17. Juni, 15x
VHS-Zentrum Nord (NWZ); € 144

Auffrischung B1

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

7142-16 Lucas Silva Soto
Do, 09.30 – 11.45 Uhr,
19. März – 09. Juli, 15x
VHS Sonnemannstraße; € 216

English Book Club

A book club is a wonderful way to improve language skills through reading and engaging discussions. Both abridged and original editions of the book are available so you can choose depending on your level of English. Discussing chapters weekly will not only improve your comprehension but also provide opportunities to practise using new vocabulary. The aim is to read three or four books during the course. The choice of books will be discussed in the first lesson, recommendations are welcome.

7142-20 Marika Anders
Mi, 11.15 – 12.45 Uhr,
18. Feb. – 10. Juni, 15x
Begegnungszentrum Am Weingarten
18-20; € 144

English Conversation

Are you looking for an opportunity to practise your conversational English in a relaxed, friendly atmosphere? Here it is: interesting topics, small talk, useful grammar practice, articles and games. We will work with photocopies or with a coursebook which focusses on oral communication (participants buy the book themselves). Your teacher will give you more information.

Lernstufe B1

7142-22 Alka Popat
Di, 09.30 – 11.45 Uhr,
24. Feb. – 16. Juni, 15x
VHS-Zentrum Nord (NWZ); € 216

7142-23 Dr. Daniel Hyams
Di, 10.00 – 11.30 Uhr,
24. Feb. – 16. Juni, 15x
Begegnungszentrum Sachsenhausen; € 144

7142-24 Alka Popat
Di, 13.00 – 14.30 Uhr,
24. Feb. – 16. Juni, 15x
VHS-Zentrum Nord (NWZ); € 144

7142-25 Alka Popat
Do, 12.30 – 14.00 Uhr,
16. Apr. – 25. Juni, 9x
Begegnungszentrum Am Weingarten
18-20; € 87

7142-27 Ursel Schoeltzke
Do, 16.30 – 18.00 Uhr,
12. Feb. – 18. Juni, 15x
VHS Leipziger Straße; € 144

7142-28 Alka Popat
Di, 13.00 – 14.30 Uhr,
30. Juni – 28. Juli, 5x
VHS-Zentrum Nord (NWZ); € 48

Lernstufe B2

7142-30 Dr. Daniel Hyams
Mi, 09.30 – 11.00 Uhr,
25. Feb. – 17. Juni, 15x
VHS-Zentrum West (BiKuZ); € 144

Lernstufe C1

7142-40 Peter Medlicott
Do, 10.45 – 12.15 Uhr,
05. Feb. – 23. Apr., 10x
VHS Leipziger Straße; € 96

Französisch

Lernstufe A1.2

Für Teilnehmer:innen mit geringen Vorkenntnissen.

7143-01 Nathalie Noël

Do, 09.45 – 11.15 Uhr,

12. Feb. – 18. Juni, 15x

VHS Leipziger Straße; € 144

Lernstufe A2.1

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

7143-03 Nathalie Noël

Fr, 11.00 – 12.30 Uhr,

13. Feb. – 12. Juni, 15x

VHS Leipziger Straße; € 144

7143-04 Sylvain Reinhard

Mi, 14.00 – 15.30 Uhr,

18. Feb. – 10. Juni, 15x

VHS Sonnemannstraße; € 144

Lernstufe A2.2

7143-05 Sylvain Reinhard

Di, 14.00 – 15.30 Uhr,

17. Feb. – 09. Juni, 15x

VHS Sonnemannstraße; € 144

7143-06 Nathalie Noël

Di, 10.30 – 12.00 Uhr,

17. Feb. – 09. Juni, 15x

VHS Leipziger Straße; € 144

Lernstufe B1.1

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

7143-09 Roselyne Le Roux

Mi, 14.45 – 16.15 Uhr,

18. Feb. – 10. Juni, 15x

VHS Leipziger Straße; € 144

Lernstufe B1.2

7143-10 Berengere Griffon

Mo, 12.00 – 13.30 Uhr,

23. Feb. – 22. Juni, 15x

VHS Leipziger Straße; € 144

7143-11 Berengere Griffon

Di, 11.15 – 12.45 Uhr,

17. Feb. – 09. Juni, 15x

VHS Sonnemannstraße; € 144

Lernstufe B2.1

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

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

7143-13 Berengere Griffon

Di, 13.30 – 15.00 Uhr,

17. Feb. – 09. Juni, 15x

VHS Sonnemannstraße; € 144

7143-14 Berengere Griffon

Do, 10.00 – 11.30 Uhr,

19. Feb. – 25. Juni, 15x

VHS Leipziger Straße; € 144

Lernstufe B2.2

7143-15 Berengere Griffon

Di, 09.30 – 11.00 Uhr,

17. Feb. – 09. Juni, 15x

VHS Sonnemannstraße; € 144

Conversation Française

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

petite somme sera demandée par l'enseignant/e.

Lernstufe B1

7143-19 Nathalie Noël

Mi, 14.00 – 15.30 Uhr,

18. Feb. – 10. Juni, 15x

VHS Leipziger Straße; € 144

Lernstufe B1/B2

7143-20 Nathalie Noël

Fr, 09.00 – 10.30 Uhr,

13. Feb. – 12. Juni, 15x

VHS Leipziger Straße; € 144

Lernstufe B1/B2 (online)

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

7143-21 Nathalie Noël

Di, 16.00 – 17.00 Uhr,

10. Feb. – 28. Apr., 10x

Online; € 67

Lernstufe B2

7143-22 Nathalie Noël

Do, 11.45 – 13.15 Uhr,

12. Feb. – 18. Juni, 15x

VHS Leipziger Straße; € 144

Lernstufe C1

Für alle Teilnehmer:innen, die sich auch zu komplexen Sachverhalten sehr sicher äußern können.

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

7143-25 Danielle Capron Stiller

Mi, 10.45 – 12.15 Uhr,

11. Feb. – 10. Juni, 15x

VHS Leipziger Straße; € 144

Italienisch

Lernstufe A2.1

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

7144-01 Vera Agus-Eisenhardt

Mi, 09.30 – 11.00 Uhr,

11. Feb. – 03. Juni, 15x

VHS Sonnemannstraße; € 144

7144-02 Venera Tirreno

Fr, 10.00 – 11.30 Uhr,

13. Feb. – 19. Juni, 15x

VHS Leipziger Straße; € 144

Lernstufe B1.1

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

7144-03 Vera Agus-Eisenhardt

Mi, 11.15 – 12.45 Uhr,

11. Feb. – 03. Juni, 15x

VHS Sonnemannstraße; € 144

Lernstufe B2

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

7144-04 Venera Tirreno

Fr, 11.45 – 13.15 Uhr,

13. Feb. – 19. Juni, 15x

VHS Leipziger Straße; € 144

Spanisch

Lernstufe A1.1

Für Teilnehmer:innen ohne Vorkenntnisse.

7145-01 Carola Del Rio de Friedrich
Mo, 15.45 – 17.15 Uhr,
16. Feb. – 15. Juni, 15x
VHS Sonnemannstraße; € 144

Lernstufe A1.2

Für Teilnehmer:innen mit geringen Vorkenntnissen.

7145-02 Carola Del Rio de Friedrich
Fr, 14.00 – 15.30 Uhr,
20. Feb. – 19. Juni, 15x
VHS Sonnemannstraße; € 144

Lernstufe A1.3

7145-03 Sharon Katherine Mielke-Toledo
Do, 14.15 – 15.45 Uhr,
26. Feb. – 25. Juni, 14x
VHS Leipziger Straße; € 135

Lernstufe A2.1

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

7145-04 Sharon Katherine Mielke-Toledo
Di, 11.00 – 12.30 Uhr,
03. März – 23. Juni, 15x
VHS Leipziger Straße; € 144

Lernstufe A2.2

7145-05 Carola Del Rio de Friedrich
Mo, 14.00 – 15.30 Uhr,
16. Feb. – 15. Juni, 15x
VHS Sonnemannstraße; € 144

7145-06 Carola Del Rio de Friedrich
Fr, 15.45 – 17.15 Uhr,
20. Feb. – 19. Juni, 15x
VHS Sonnemannstraße; € 144

Lernstufe A2.3

7145-07 Sharon Katherine Mielke-Toledo
Do, 16.00 – 17.30 Uhr,
26. Feb. – 25. Juni, 14x
VHS Leipziger Straße; € 135

Lernstufe B1.2

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

7145-08 Carola Del Rio de Friedrich
Mi, 14.00 – 15.30 Uhr,
18. Feb. – 10. Juni, 15x
VHS Leipziger Straße; € 144

Lernstufe B1.3

7145-09 Carola Del Rio de Friedrich
Mi, 16.00 – 17.30 Uhr,
18. Feb. – 10. Juni, 15x
VHS Leipziger Straße; € 144

Lernstufe B2.2

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

7145-11 Gloria Notari Santos
Di, 14.00 – 15.30 Uhr,
03. März – 23. Juni, 15x
VHS Leipziger Straße; € 144

7145-12 Gloria Notari Santos
Mi, 14.00 – 15.30 Uhr,
04. März – 24. Juni, 15x
VHS Leipziger Straße; € 144

Lernstufe B1 Konversation

7145-15 Sharon Katherine Mielke-Toledo
Di, 12.30 – 14.00 Uhr,
03. März – 23. Juni, 15x
VHS Leipziger Straße; € 144

Spanisch für die Sommerpause

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

Zusatzkosten: für Kopien (im Kurs zu zahlen)

Lernstufe A1

7145-25 Carola Del Rio de Friedrich
Di, 14.00 – 15.30 Uhr,
21. Juli – 25. Aug., 6x
VHS Sonnemannstraße; € 58

Lernstufe A2

7145-26 Carola Del Rio de Friedrich
Di, 15.45 – 17.15 Uhr,
21. Juli – 25. Aug., 6x
VHS Sonnemannstraße; € 58

Lernstufe B1

7145-27 Carola Del Rio de Friedrich
Mi, 14.00 – 15.30 Uhr,
22. Juli – 26. Aug., 6x
VHS Sonnemannstraße; € 58



Kunst und Kultur

Gitarrenensemble

Im Mittelpunkt steht das gemeinsame Spielen und Erarbeiten von Musik verschiedener Stilbereiche. Hierbei geht es sowohl um den Aufbau motorischer und rhythmischer Fähigkeiten als auch um eine detaillierte musikalische Gestaltung.

Voraussetzung: Spielpraxis nach Noten in Melodie- und Solospiel

7153-01 Brigitte Kilp
Mo, 10.30 – 12.00 Uhr,
09. Feb. – 11. Mai, 12x
Ev. Miriamgemeinde Bonames; € 115

Malen und Aquarellieren

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

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

7155-01 Franz Konter
Di, 09.30 – 11.45 Uhr,
10. Feb. – 23. Juni, 18x
Begegnungszentrum Bornheim/Ostend;
€ 216

Ölmalerei

Beim Malen von Stillleben, Landschaften, figürlicher Darstellung oder Porträts werden die Grundlagen der Ölmalerei vermittelt.

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

7155-02 Franz Konter

Do, 14.00 – 16.15 Uhr,

19. Feb. – 25. Juni, 9x

VHS Sonnemannstraße; € 110

NEU Leben, Liebe und Literatur in Weimar

Es gab eine Zeit, da war Weimar so etwas wie ein Hot Spot der Literatur. Wir sprechen über Menschen und Werke und beginnen mit Herzogin Anna Amalia. Die prominente Intellektuelle rief den weltberühmten Musenhof ins Leben, zu dessen Gästen Goethe und Schiller zählten. Aus deren Freundschaft entstanden in wechselseitiger Anregung bewegende Werke. Jeder der beiden Dichter sagte vom anderen, er sei ihm der wichtigste Mensch gewesen. Außerdem stehen die Schwestern der Dichter im Fokus: Cornelia Goethe, eine kluge und begabte Frau, die am Widerspruch zwischen eigener Lebenskonzeption und auferlegtem Rollenzwang zerbrach sowie Schillers ältere Schwester, die ihrem Bruder so nahestand wie nur wenige Menschen. Erst als Witwe und Hüterin des brüderlichen Erbes konnte sie ihr Leben selbst in die Hand nehmen.

7156-01 Maria Hein

Mi, 15.00 – 16.30 Uhr,

25. Feb. – 18. März, 4x

Bibliothekszentrum Nordweststadt; € 38

NEU Starke Frauen, die Literaturgeschichte schrieben

Begegnen Sie drei bemerkenswerten Frauen, deren Verwandtschaftsbeziehungen und Lebenswege eng mit der Geschichte Frankfurts verbunden sind: Johanna Schopenhauer war nicht nur Mutter des ab 1833 in Frankfurt lebenden Philosophen, sie schrieb einen Bestseller nach dem anderen und konnte bis ans Lebensende eigenständig davon leben. Dorothea Schlegel, Tochter des jüdischen Aufklärers Moses Mendelssohn und Ehefrau des Philosophen Friedrich Schlegel, wurde als Schriftstellerin und Kritikerin zur prominenten Wegbereiterin weiblicher Emanzipation. Die Bankiersgattin Suzette Gontard, erlebte mit dem Dichter Friedrich Hölderlin eine verbotene Affäre mit tragischem Ende. Doch ihre ergreifenden Liebesbriefe haben die Zeit überdauert und Hölderlin setzte seiner großen Liebe im „Hyperion“ ein Denkmal.

7156-02 Maria Hein

Mi, 15.00 – 16.30 Uhr,

15. Apr. – 29. Apr., 3x

Bibliothekszentrum Nordweststadt; € 29

Märchen-Spaziergang

Im Botanischen Garten

Die Bienenkönigin von den Gebrüdern Grimm, ebenso wie viele Märchen aus anderen Kulturen richten unseren Blick auf die Natur. Die Geschichten rücken Bäume, Blumen und Tiere in den Vordergrund. Tauchen Sie in eine märchenhafte Welt ein. Lernen Sie den sprechenden Baum in einem japanischen Märchen und unglückliche Blumen in einem indischen Märchen kennen. Lassen Sie uns nachspüren, was uns die Geschichten aus den verschiedenen Ländern sagen wollen. Viele der sehr alten Geschichten sind heute noch aktuell. Die Märchen helfen uns, aus einem anderen Blickwinkel auf die Natur zu schauen.

7156-03 Gabriele Wolff-Starck
Mi, 10.00 – 11.30 Uhr, **22. Apr., 1x**
Treffpunkt: Botanischer Garten Siesmay-
erstr. 72; € 10

Im Chinesischen Garten: Märchen aus fernen Welten

Märchen aus aller Welt sind sich auf eine Art sehr ähnlich: Held oder Heldin suchen ihren Weg, erleben Abenteuer, finden ihr Glück. Aber sie sind auf eine andere Art auch sehr verschieden. Denn sie spiegeln die Kulturen wider, aus denen sie kommen. Lassen Sie uns gemeinsam in die Welt der chinesischen Märchen eintauchen. Was erleben fernöstliche Prinzessinnen? Was fordern die Dämonen? Lauschen Sie wunderschönen

Geschichten von Bambusflötenspiellern, Perlen und Edelsteinen in der passenden Umgebung. Chinesische und tibetische Märchen im chinesischen Garten – ein besonderes Erlebnis.

7156-04 Gabriele Wolff-Starck
Mi, 10.00 – 11.30 Uhr, **20. Mai, 1x**
Treffpunkt: Chinesischer Garten im Bethmannpark; Berger Str./Ecke Mauerweg;
€ 10

Auf dem Lohrberg: Eine runde Sache – Geschichten vom Apfel

Bei Schneewittchen dreht der Apfel die Geschichte, Frau Holle nutzt ihn zur Prüfung, Frau Elend hält den Teufel mit einem Apfel in Schach. Der Apfel ist berühmt – nicht nur im Märchen. Er ist ein Thema in der Literatur, in Sagen und ja sogar in der Bibel. Lauschen Sie spannenden, tief sinnigen und amüsanten Geschichten rund um den Apfel. Lernen Sie das Märchen vom Apfel der Gesundheit kennen und staunen Sie darüber, was Till Eulenspiegel mit einem Apfel anstellt. Und lassen Sie uns nachforschen – wie der „Apple“ auf den Computer kam? Dem Apfel auf der Spur.

7156-05 Gabriele Wolff-Starck
Mi, 15.00 – 16.30 Uhr, **17. Juni, 1x**
Treffpunkt: Main Äpfel Haus, Streuobstzentrum Klingenberg 90; € 10

VHS Buchclub

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

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

7156-10 Monika Caparelli-Hippert
Fr, 15.00 – 16.30 Uhr,
27. Feb. – 31. Juli, 6x
Begegnungszentrum Bornheim/Ostend;
€ 60

Reise durch die Kunstgeschichte

Von der Brücke über den Kubismus bis zur DaDa-Bewegung. Der Weg ins Jetzt.

Der Beginn des 20. Jahrhunderts bedeutete Aufbruch und Umbruch bis zum Zusammenbruch im ersten Weltkrieg. Ob Technik, Wirtschaftsleben, Politik, Gesellschaft, Alltag: das Vertraute galt nicht mehr. Das spiegelt sich in der Kunst. Und heute? Über damals erzählen die Kunststile, die sich nebeneinander und nacheinander entwickelten. Jeder öffnet einen anderen Blick auf diese Periode. Eine spannende Reise durch die Kunstgeschichte, die hilft, unsere Gegenwart neu zu ordnen und Mut macht, Gestaltende des eigenen Lebens und der Welt zu bleiben.

7157-01 Astrid Dermutz
Mi, 10.00 – 12.00 Uhr,
18. Feb. – 15. Apr., 7x
VHS Sonnemannstraße; € 91

Kunstgeschichte: „Ein Blick ist nicht genug“

Faszination Blau

Wir begeben uns auf eine Spurensuche nach der Farbe Blau innerhalb der Neuen Figuration. Nach den Stationen der Abstraktion und Expression widmen wir uns der Kunstszene der 1960er Jahre – insbesondere den Werken von David Hockney und Pauline Boty. Während die Avantgarde mit Künstlern wie Cézanne und Matisse weiterhin als vorbildlich gilt, wenden sich diese Künstler:innen den Alltagsmotiven der jungen Generation zu. Mit einem Blick auf Licht und Linienführung „tauchen“ wir ein in Hockneys ikonische Poolbilder. Dabei werfen wir auch einen Blick auf die Mechanismen des Kunstmarkts – eines dieser Werke erzielte 2018 einen Rekordpreis von 90,3 Millionen US-Dollar – und eröffnen mit dieser Perspektive den Frühling.

7157-02 Dr. Petra Schmied-Hartmann
Do, 11.30 – 13.00 Uhr,
12. Feb. – 07. Mai, 10x
Begegnungszentrum Bornheim/Ostend;
€ 96

Computer und Internet

In den nachfolgenden Kursen werden die Grundlagen für den Umgang mit verschiedenen Arten von Computern zum privaten Gebrauch vermittelt.

Welcher Kurs ist der richtige für Sie?

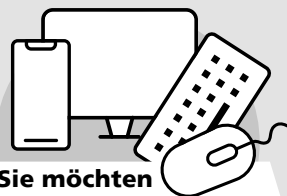
- Besuchen Sie die „Ersten Schritte am Computer“, wenn Sie Anfänger:in sind oder wieder einsteigen möchten (7161-01 + -03).
- Sie haben schon PC-Kenntnisse gesammelt, die Sie auffrischen möchten, dann empfiehlt sich der Kurs „Zweite Schritte am Computer“ (7161-05 + -07).
- Sie arbeiten regelmäßig am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



Schritt für Schritt den Computer kennenlernen

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

Erste Schritte am Computer



Sie möchten

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

Erste Schritte am Computer

Einstieg in das Betriebssystem Windows 11

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

Inhalte:

- Einführung in das Betriebssystem Windows
- Sicherer Umgang mit Maus und Tastatur

- Starten, verwenden und beenden von Apps
- Speichern und drucken von Texten

Voraussetzung: Keine bis geringe PC-Vorkenntnisse

7161-01 Mechthild Schwetjje
Mi, 10.00 – 13.15 Uhr,

25. Feb. – 11. März, 3x
VHS Sonnemannstraße; € 71

7161-03 Cary Mike Drud
Mi + Do + Fr, 10.00 – 13.15 Uhr,

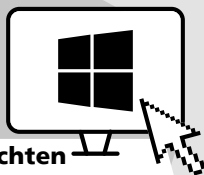
11. März – 13. März, 3x
VHS-Zentrum Nord (NWZ); € 71

Zweite Schritte am Computer

Windows 11 für Fortgeschrittene

Wir wiederholen die wichtigsten Begriffe und Funktionen von Windows und Sie erhalten weiterführende Tipps zur Erstellung und Gestaltung

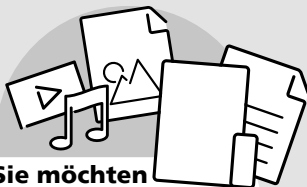
Zweite Schritte am Computer



Sie möchten

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

Dritte Schritte am Computer



Sie möchten

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

Vierte Schritte am Computer



Sie möchten

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

von einfachen Texten und vieles mehr. Mit Hilfe praktischer Übungen trainieren Sie auch das Speichern und Wiederfinden von Dateien (z.B. Dokumenten und Bildern). Außerdem erlernen Sie das Senden und Empfangen von E-Mails.

Inhalte:

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

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

7161-05 Cary Mike Drud
Mi + Do + Fr, 10.00 – 13.15 Uhr,
22. Apr. – 24. Apr., 3x
VHS-Zentrum Nord (NWZ); € 71

7161-07 Mechthild Schwetje
Mi + Do, 10.00 – 13.15 Uhr,
20. Mai – 28. Mai, 3x
VHS Sonnemannstraße; € 71

Dritte Schritte am Computer **Ordnung am PC (Windows-Datei-** **manager)**

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

Inhalte:

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

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

7161-09 Cary Mike Drud
Mi + Do, 10.00 – 13.15 Uhr,
27. Mai + 28. Mai, 2x
VHS-Zentrum Nord (NWZ); € 47

7161-11 Mechthild Schwetje
Mi + Do, 10.00 – 13.15 Uhr,
24. Juni + 25. Juni, 2x
VHS Sonnemannstraße; € 47

Vierte Schritte am Computer **Fit im Internet (Internetdienste)**

Sie möchten das Internet mit seinen vielseitigen Möglichkeiten nutzen? Hier erfahren Sie, wie Sie ins Internet gelangen, Informationen im Internet suchen, finden und verwenden (surfen). Sie lernen Dokumente und Bilder aus dem Internet sicher herunterzuladen (downloaden). Außerdem werden Sie den Browser Microsoft Edge richtig einstellen und erhalten wertvolle Tipps für ein sicheres Surfvergnügen.

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

7161-13 Cary Mike Drud
Mi + Do, 10.00 – 13.15 Uhr,
24. Juni + 25. Juni, 2x
VHS-Zentrum Nord (NWZ); € 47

7161-15 Mechthild Schwetje
Mi + Do, 10.00 – 13.15 Uhr,
08. Juli + 09. Juli, 2x
VHS Sonnemannstraße; € 47

Einstieg und Umstieg auf Windows 11

Lernen Sie das Betriebssystem kennen

Sie haben einen neuen Windows-Laptop oder Sie sind einfach nur neugierig auf Windows 11? Dieser Kurs richtet sich an alle, die bereits Windows-Grundkenntnisse einer Vorgängerversion (z. B. Windows 10, 8 oder 7) besitzen und sich in kompakter Form mit dem neuen Betriebssystem Windows 11 vertraut machen wollen.

Inhalte:

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

Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse einer Vorgängerversion

7161-17 Cary Mike Drud
Mi, 10.00 – 12.30 Uhr, **11. Feb., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 24

7161-19 Cary Mike Drud
Mi, 10.00 – 12.30 Uhr, **19. Aug., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 24

Einstieg in LibreOffice

Die kostenfreie Alternative zu MS Office

Wer eine solide Bürosoftware (z.B. für Textverarbeitung) benötigt und nicht für Microsoft-Office bezahlen möchte, sollte die Open-Source-Software LibreOffice kennen. Genau wie MS Office enthält LibreOffice weitere Anwendungen, u.a. für Textverarbeitung, Tabellenkalkulation und Präsentation. Überzeugen Sie sich selbst in diesem Kurs. Lernen Sie die Installation, die Bedienung und vielseitige Funktionen kennen und nutzen. Neben ausführlichen Erläuterungen und Demonstrationen werden Sie mit Übungsaufgaben den praktischen Umgang mit LibreOffice erlernen. Erhalten Sie weitere hilfreiche Tipps und Tricks, die Ihnen die Anwendung zu Hause erleichtern werden.

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

7161-21 Cary Mike Drud
Do + Fr, 10.00 – 13.15 Uhr,
25. Juni + 26. Juni, 2x
VHS Sonnemannstraße; € 47

Sicherheit im Internet

Computer und Smartphones – ein Vortrag mit Anwendungsbeispielen

Sicherheitsrisiken im Internet: Viren, Spam, Hacking, Phishing & Co. Wie funktionieren diese und wie begegnen wir solchen Risiken? Wir zeigen

Ihnen die relevanten Einstellungen im Browser und sonstige sinnvolle Sicherheitsmaßnahmen, mit denen Sie Ihre Geräte vor ungewünschten Fremdzugriffen schützen können.

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

7162-01 Mechthild Schwetje
Do, 10.00 – 12.00 Uhr, **19. März, 1x**
VHS-Zentrum Nord (NWZ); € 16

7162-03 Mechthild Schwetje
Mi, 10.00 – 12.00 Uhr, **15. Apr., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 16

7162-05 Cary Mike Drud
Do, 10.00 – 12.30 Uhr, **13. Aug., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 18

Voraussetzungen: Computer-Grundkenntnisse

7163-01 Ferdinand Wolf
Sa, 14.00 – 17.15 Uhr, **28. Feb., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 24

7163-03 Ferdinand Wolf
Sa, 14.00 – 17.15 Uhr, **01. Aug., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 24

Kleinanzeigen

Tipps und Tricks zum Kaufen und Verkaufen

Schnäppchen ersteigern und/oder selbst verkaufen, sind die Ziele und Inhalte dieses Kurses. Entrümpeln Sie Ihren Keller! „eBay Kleinanzeigen“ heißt seit Frühjahr 2023 nur noch „Kleinanzeigen“ und ist der Flohmarkt im Internet sowie einer der größten Online-Marktplätze. Wie Sie an diesem Geschehen teilnehmen können, erfahren Sie in diesem Kurs.

Sie lernen u.a.:

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



Verpassen
Sie keine Neuigkeiten –
melden Sie sich für
den kostenlosen
VHS-Newsletter an:

**[vhs.frankfurt.de/
Newsletter](https://vhs.frankfurt.de/Newsletter)**

Digitales Erbe

Vortrag: Worauf muss ich achten?

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

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

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

7164-01 Sabine Pallaske
Mi, 16.00 – 18.00 Uhr, **18. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 16

7164-03 Sabine Pallaske
Mi, 16.00 – 18.00 Uhr, **10. Juni, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 16

Fake News und Desinformationen erkennen

Lügen im Netz entlarven

In der digitalen Welt ist es wichtiger denn je, Informationen kritisch zu hinterfragen. Lernen Sie, wie Sie sich informiert im Internet bewegen und welche Strategien Ihnen dabei helfen, zwischen echten Nachrichten und Falschmeldungen zu unterscheiden. Wir zeigen Ihnen effektive Techniken zur Überprüfung von Quellen, stellen Ihnen Tools für die Faktenprüfung vor und erklären, wie Sie sich vor Desinformationen schützen können.

Zur Vorbereitung und zum Überprüfen der eigenen Fähigkeiten im Umgang mit Nachrichten im Internet empfehlen wir Ihnen den digitalen Selbsttest unter <https://der-newstest.de>.

7164-05 Sabine Pallaske
Mi, 16.00 – 18.30 Uhr, **15. Apr., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 18

7164-07 Sabine Pallaske
Mi, 16.00 – 18.30 Uhr, **12. Aug., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 18

Was ist künstliche Intelligenz und wie wird sie genutzt?

Mit unseren Kursangeboten rund um die Künstliche Intelligenz (KI), können Sie sich selbst ein Bild davon machen und einen Einblick in die aktuellen Entwicklungen erhalten. Dabei werden wir auch der Frage

nachgehen, ob und wie künstliche Intelligenz unser Leben vereinfachen kann (7164-21 + -23).

Das bekannteste KI-Werkzeug ist momentan ChatGPT der US-amerikanischen Firma OpenAI. Dies ist ein KI-gestützter Chatbot, der auf der sogenannten GPT-Technologie (GPT = Generative Pre-trained Transformer) basiert, mit der natürliche Sprache verstanden und erzeugt werden kann. Lassen Sie sich überraschen – in unseren Bildungsangeboten wird ChatGPT aus verschiedensten Perspektiven beleuchtet und erläutert:

- Sind Sie Anfänger:in in ChatGPT, dann empfehlen wir Ihnen die Einstiegskurse (7164-09 + -11).
- Möchten Sie zunächst einen KI Überblick erhalten, bei dem die wesentlichen Aspekte und Funktionsweisen von KI erläutert, die Unterscheidung zwischen den Begriffen KI und Chatbots deutlich sowie die Grenzen, Möglichkeiten und Anwendungsszenarien diskutiert werden? Dann sind die Kurse (7164-17 + -19) genau das Richtige für Sie.
- Für fortgeschrittene Anwender:innen gehen wir tiefer in die Details und lernen, bessere Ergebnisse zu erzielen (7164-13 + -15) oder mit dem konkreten Einsatz eines Online-Werkzeugs wie NotebookLM von Google (7164-25) zu arbeiten.

Einstieg in ChatGPT

Grenzen und Möglichkeiten von Künstlicher Intelligenz

In unserem Kurs erhalten Sie eine Einführung in ChatGPT und können das Werkzeug selber ausprobieren. Was ChatGPT genau ist, lassen wir uns vorerst von der Künstlichen Intelligenz selbst erklären: „Hallo, ich heiße ChatGPT. Ich bin ein Computerprogramm, das darauf trainiert wurde, wie Menschen zu sprechen und zu schreiben. Das bedeutet, dass ich Fragen beantworten und Gespräche führen kann, genauso wie Sie es mit Ihren Freunden und Ihrer Familie tun würden. Ich kann Ihnen helfen, Dinge zu verstehen oder Probleme zu lösen, indem ich Informationen und Ratschläge bereitstelle. Ich hoffe, dass ich Ihnen helfen kann!“

Bleiben Sie neugierig und lassen Sie uns gemeinsam die Möglichkeiten von ChatGPT entdecken.

7164-09 Ferdinand Wolf
Sa, 10.00 – 12.30 Uhr, **28. Feb., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 18

7164-11 Ferdinand Wolf
Sa, 10.00 – 12.30 Uhr, **01. Aug., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 18

NEU Vertiefung ChatGPT

Tipps und Tricks für bessere Ergebnisse

ChatGPT ist ein auf Künstlicher Intelligenz (KI) basiertes Sprachmodell, das speziell für die Generierung von Texten entwickelt wurde. In unserem Kurs lernen Sie, wie Sie ChatGPT

optimal einsetzen, um passgenaue Textinhalte zu erstellen und Sie erfahren, wie Sie das Werkzeug bei der Erstellung von Inhalten für Alltag und Freizeit unterstützen kann. Sie bekommen wertvolle Tipps und Tricks. Außerdem erfahren Sie, welche Fallstricke es im Umgang mit ChatGPT zu vermeiden gilt. Lassen Sie sich inspirieren!

Voraussetzungen: erste Vorkenntnisse im Umgang mit ChatGPT

7164-13 Ferdinand Wolf
Sa, 10.00 – 12.30 Uhr, **14. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 18

7164-15 Ferdinand Wolf
Fr, 10.30 – 13.00 Uhr, **07. Aug., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 18

KI, ChatGPT und andere Chatbots

Grenzen, Möglichkeiten und Anwendungsszenarien

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

7164-17 Helmut Hahn
Sa, 10.00 – 13.15 Uhr, **01. Aug., 1x**
VHS-Zentrum Nord (NWZ); € 24

7164-19 Helmut Hahn
Sa, 10.00 – 13.15 Uhr, **28. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 24

NEU: Wie kann künstliche Intelligenz mein Leben vereinfachen?

Versprechungen und Anwendungen des KI-Einsatzes für ältere Menschen

Entdecken Sie, wie Künstliche Intelligenz (KI) das Leben im Alter erleichtern kann. In diesem Angebot erfahren Sie, wie KI die Mobilität älterer Menschen verbessert und durch Telemedizin und Wearables (tragbare Technologien) für eine sichere medizinische Betreuung sorgt. Lernen Sie intelligente Assistenzsysteme für Zuhause kennen, die den Alltag sicherer machen, und erleben Sie, wie Roboter emotionalen Beistand bieten können. Außerdem wird gezeigt, wie smarte Technologien Stürze erkennen und Notfälle schneller melden. Bleiben Sie informiert über die neuesten Entwicklungen und Anwendungen für ein selbstbestimmtes Leben im Alter.

7164-21 Helmut Hahn
Sa, 10.00 – 13.15 Uhr, **29. Aug., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 24

7164-23 Helmut Hahn
Sa, 10.00 – 13.15 Uhr, **06. Juni, 1x**
VHS-Zentrum Nord (NWZ); € 24

NEU Mit KI (NotebookLM) **den Alltag unterstützen** **Den Überblick behalten und Zeit** **sparen – einfach, sicher, prak-** **tisch**

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt, wie Sie Google NotebookLM nutzen. Dieses Online-Werkzeug unterstützt Sie dabei, Dokumente, Arztbriefe, Rezepte und Notizen zu verwalten, Zusammenfassungen zu erstellen und sich Inhalte vorlesen zu lassen. NotebookLM hilft Ihnen, wichtige Informationen aus hochgeladenen Dokumenten schnell zu erfassen. Nutzen Sie es als digitalen Alltagshelfer: für Arztberichte, Medikamentenpläne, Einkaufslisten, Geburtstage oder Familienfotos. So behalten Sie den Überblick, sparen Zeit und teilen Informationen sicher mit Familie und Freunden – ganz stressfrei. Ein Kurs, der Technik leicht anwendbar macht und den Alltag spürbar erleichtert.

7164-25 Helmut Hahn
Sa, 10.00 – 13.15 Uhr, **27. Juni, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 24

Mobilgeräte

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

Welcher Kurs ist der passende für Sie?

- Sie haben ein iPhone oder iPad (von Apple)? Dann sind die folgenden Kurse für Ihr Gerät geeignet: 7166-01 bis -13.
- Sie haben ein Smartphone oder internetfähiges Tablet mit dem Betriebssystem Android (z.B. von Samsung, Google, Sony, Xiaomi)? Dann schauen Sie sich den Kurs 7167-01 genauer an.
- Unabhängig von Ihrem Gerät und Betriebssystem sind die installierten Apps (Programme) meistens identisch. Wenn Sie sich besonders für eine App oder eine konkrete Anwendung interessieren, dann empfehlen wir Ihnen die Kurse 7168-01 bis -03.

iPhone und iPad

Sicher und souverän nutzen

Hier lernen Sie die Grundfunktionen kennen, nutzen die wichtigsten Apps und richten Ihr iPad/iPhone ein.

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

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

7166-01 Mechthild Schwetjje
Do, 10.00 – 13.15 Uhr,
26. Feb. – 12. März, 3x
VHS Sonnemannstraße; € 71

7166-03 Mechthild Schwetjje
Mi, 10.00 – 13.15 Uhr,
22. Apr. – 06. Mai, 3x
VHS-Zentrum Nord (NWZ); € 71

Treffpunkt iPhone und iPad Für ältere Menschen

Bei unserem Treffpunkt (mit drei Terminen) lernen Sie die Möglichkeiten Ihres iPhone oder iPad besser kennen und erhalten Antworten auf Ihre offenen Fragen. Sie nutzen

Ihr iPhone oder iPad bereits und möchten weitere Ideen zur Nutzung kennenlernen? Oder Sie stellen sich öfters Fragen dazu und stehen vor Herausforderungen, die Sie alleine nicht lösen können? Hierfür ist der Treffpunkt iPhone/iPad gedacht. Gemeinsam werden Lösungen gefunden und Schritt für Schritt erklärt. Üben Sie in Ruhe Ihr neues Wissen ein und lernen Sie Ihr Gerät besser kennen.

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

7166-05 Mechthild Schwetje
Do, 10.00 – 13.15 Uhr,
16. Apr. – 18. Juni, 3x
VHS Sonnemannstraße; € 71

7166-07 Mechthild Schwetje
Mi, 10.00 – 13.15 Uhr,
03. Juni – 05. Aug., 3x
VHS-Zentrum Nord (NWZ); € 71

Die Foto-App für iPhone und iPad

Alles rund um Fotos

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

Workshop und testen es mit dem eigenen Gerät. Viel Raum bleibt für Ihre Fragen im Umgang mit iPhone oder iPad.

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

7166-09 Mechthild Schwetje
Do, 10.00 – 13.15 Uhr, **26. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 24

7166-11 Mechthild Schwetje
Mi, 10.00 – 13.15 Uhr, **17. Juni, 1x**
VHS-Zentrum Nord (NWZ); € 24

Die iCloud für iPhone und iPad

Was kann der Online-Speicher alles?

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

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

7166-13 Mechthild Schwetje
Mi, 10.00 – 13.15 Uhr, **25. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 24

Android Grundlagen I

Einführung in Smartphones & Tablets

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

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

7167-01 Cary Mike Drud
Do + Fr, 10.00 – 13.15 Uhr,
19. März – 27. März, 3x
VHS Sonnemannstraße; € 71

Gehirn-Jogging mit Apps

Für Smartphone/Tablet und iPhone/iPad

Konzentration und Erinnerungsvermögen sind Fähigkeiten, die wir uns alle wünschen und auch im Alter erhalten möchten. Eine Möglichkeit dazu, die immer weitere Verbreitung findet, sind Apps für das Smartphone, die einen spielerischen Zugang

zum Thema Gedächtnistraining ermöglichen und mit denen man diese Leistungen trainieren kann.

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

Voraussetzung: Ein mobiles Endgerät und erste Kenntnisse im Umgang damit.

7168-01 Mechthild Schwetje
Do, 10.00 – 13.15 Uhr, **30. Apr., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 24

Meinen Urlaub planen und gestalten

Für Smartphone/Tablet und iPhone/iPad

Mobile Endgeräte sind auch für die Urlaubsplanung und -gestaltung ein toller Begleiter, die Ihnen vieles vereinfachen und neue Möglichkeiten bieten. Sie können z. B. Unterkünfte ansehen, buchen und jederzeit verwalten. Oder Sie möchten sich über Wandermöglichkeiten vor Ort informieren und Touren schon vorab planen und dann einfach ablaufen? Sie sind mit Freund:innen in Urlaub und freuen sich, wenn die gemeinsamen Ausgaben ganz einfach und unkompliziert geteilt werden können? Der Kurs gibt einen spannenden Überblick über die verschiedenen Mög-

lichkeiten für Ihren nächsten Urlaub und lässt darüber hinaus Raum für Ihre eigenen Fragen.

Voraussetzung: Ein mobiles Endgerät und erste Kenntnisse im Umgang damit.

7168-03 Mechthild Schwetje
Do, 10.00 – 13.15 Uhr, **07. Mai, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 24

Einzel-Sprechstunde rund um Smartphone und Tablet Individuelle Termine nach Absprache

Sie stehen bei der Nutzung/Bedienung Ihres Smartphones, Tablets, iPhones/iPads oder Laptop vor Fragen oder Schwierigkeiten, die Sie am liebsten direkt mit jemandem besprechen möchten? In unseren Einzel-Sprechstunden bei uns vor

Ort geht unser Experte Ferdinand Wolf ganz individuell auf Ihre Fragen ein. Sie erhalten auch wertvolle kleine Tipps und Tricks in der Bedienung. Anfänger:innen empfehlen wir erst die Teilnahme an einem Grundlagenkurs.

Eine Einzel-Sprechstunde (60 Minuten, Kosten: € 20) buchen Sie bei Marco Mayer, Telefon: 069 212 73226, E-Mail: marco.mayer.vhs@stadt-frankfurt.de. Bei der Terminvereinbarung bitten wir Sie, Ihre Fragen/Probleme kurz zu schildern.

**Aktuelle Kurse
auf einen Klick!**



**vhs.frankfurt.de/
AktivImAlter**



**Einfach QR-Code
scannen!**

Unterrichtsorte

Begegnungszentren des Frankfurter Verbands:



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 → Rebstöcker Straße

Begegnungszentrum Gallus
Frankenallee 206-210,
60326 Frankfurt a.M.
Tram 11+14+21 → Rebstöcker 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 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

Dr. Hoch's Konservatorium



Sonnemannstr. 16,
60314 Frankfurt a.M.
S1–S6, S8+S9, Tram 11+14,
Bus 31 → Ostendstraße
oder U6 → Ostbahnhof

Bibliothekszentrum Nordweststadt



Bildungs- und Kulturzentrum Höchst,
Niddaforum 6, 60439 Frankfurt a.M.
U1+U9, Bus 29, 60, 71, 72, 73, 251
→ Nordwestzentrum

BiKuZ Sporthalle



Bildungs- und Kulturzentrum Höchst,
Gebeschusstr. 5, 65929 Frankfurt a.M.
S1+S2, R10, R12, R13, RB20,
Bus 50, 51, 53–55, 58, 59, 68, 253, 804
→ Höchst Bahnhof

Ev. Bethaniengemeinde



Wickenweg 60d,
60433 Frankfurt a.M.
Bus 66 → Weißer Stein,
Bus 63 → Fliederweg
oder S6 → Frankfurter Berg Bahnhof

Ev. Mariengemeinde

Zentgrafenstr. 23, 60389 Frankfurt a.M.
Bus 43 → Zentgrafenschule

Ev. Miriamgemeinde Bonames

Kirchhofsweg 11, 60437 Frankfurt a.M.
U2+U9 → Bonames Mitte oder
Bus 27+28 → Bonameser Hainstraße

Hufeland-Haus



Wilhelmshöher Str. 34,
60389 Frankfurt a.M.
Bus 38+43 → Hufeland-Haus

Kath. Kirchengem. Heilig Kreuz

Barbarossastr. 59, 60388 Frankfurt a.M.

U4+U7, Bus 42+551 → Enkheim

Kath. Kirchengem. St. Stephanus

Deuil-La-Barre-Str. 2,

60437 Frankfurt a.M.

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

Polizeiliche Beratungsstelle

Zeil 33, 60313 Frankfurt a.M.

S1–S6, S8+S9, U4–U7, Tram 12+18,
→ Konstablerwache

VHS Leipziger Straße

Leipziger Str. 67, 60487 Frankfurt a.M.

U6+U7 → Leipziger Straße

VHS Sonnemannstraße – Zentrale

Sonnemannstr. 13,

60314 Frankfurt a.M.

S1–S6, S8+S9, Tram 11+14,

Bus 31 → Ostendstraße
oder U6 → Ostbahnhof

VHS-Zentrum Nord (NWZ)

Nordwestzentrum, Tituscorso 7,

60439 Frankfurt a.M.

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

→ Nordwestzentrum

VHS-Zentrum West (BiKuZ)

Bildungs- und Kulturzentrum Höchst,

Michael-Stumpf-Str. 2,

65929 Frankfurt a.M.

S1+S2, R10, R12, R13, RB20,

Bus 50, 51, 53–55, 58, 59, 68, 253, 804

→ Höchst Bahnhof

Anmeldekarte

Seite 1 von 2 | *Pflichtfeld

Teilnehmer:in

Ich melde mich verbindlich und kostenpflichtig für folgenden Kurs an:

☐ weiblich | female ☐ männlich | male ☐ divers

*Nachname | Family Name

*Vorname | First Name

*Straße, Hausnummer | Street, House Number

*PLZ | Postcode

*Wohnort | City

*E-Mail

☐ Ich melde mich für den kostenlosen VHS-Newsletter an.

Telefon | Telephone

Kursnummer | Course number

Kundennummer | Customer number

*Geburtsdatum | Date of birth

Mein Hauptwohnsitz ist in Frankfurt a.M. und ich beantrage die Ermäßigung des Teilnahmeentgelts.

Ich füge den aktuell gültigen Nachweis in Kopie bei:

☐ 50% Frankfurt-Pass, Bescheid Sozialhilfe/Arbeitslosengeld (nicht älter als 3 Monate)

☐ 20% Schwerbehinderten-Ausweis (mind. 50%), Schüler-/Studentenausweis, Ausbildungsnachweis, Jugendleitercard**, Ehrenamtskarte**, Bescheinigung Bundesfreiwilligendienst, Bescheinigung Freiwilliges soziales/ökologisches Jahr

Ich erkläre mich mit den Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) der VHS Frankfurt a.M. einverstanden. Ich habe die Widerrufsbelehrung bei Fernabsatzgeschäften zur Kenntnis genommen.

*Datum, Unterschrift Teilnehmer:in | Date, Student's Signature

X

***Kreditinstitut | Bank**

Datum, Kürzel Bearbeiter:in

X

Post: Volkshochschule Frankfurt am Main, 43.5 Kundenservice,
Sonnenmannstraße 13, 60314 Frankfurt am Main
E-Mail: vhs@frankfurt.de



Frankfurter
Plattform 55+

frankfurter-plattform-55plus.de 



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!

Einführung in die Nutzung und Funktionen der Plattform 55+

Seit Mitte 2023 gibt es die Frankfurter Plattform 55+, eine Internetseite speziell für ältere Frankfurter:innen. Gemeinsam mit vielen Vertreter:innen aus der Bildung und Beratung für Senior:innen wurde die zentrale, dynamische Internet-Plattform mit stadtweiten Bildungs- und Beratungsangeboten umgesetzt.

In diesem kostenlosen Angebot werden Sie in die Nutzung und die Funktionen dieser Website eingeführt. Wir schauen uns gemeinsam die Frankfurter Plattform 55+ an, probieren Such- und Filtermöglichkeiten aus und klären offene Fragen.

Sie werden sehen, wie einfach es geht und wie schnell Sie Ideen für zukünftige Unternehmungen finden. Lassen Sie sich überraschen.

7110-01 Marco Mayer
Mi, 15.00 – 16.30 Uhr, **11. März, 1x**
VHS-Zentrum Nord (NWZ); Entgeltfrei

7110-03 Marco Mayer
Mi, 14.00 – 15.30 Uhr, **01. Apr., 1x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

7110-05 Marco Mayer
Mi, 14.00 – 15.30 Uhr, **01. Juli, 1x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

7110-07 Marco Mayer
Mi, 14.00 – 15.30 Uhr, **12. Aug., 1x**
VHS-Zentrum West (BiKuZ); Entgeltfrei

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

Volkshochschule Frankfurt am Main

Sonnemannstraße 13

60314 Frankfurt am Main

Telefon 069 212-71501

E-Mail vhs@frankfurt.de

Internet vhs.frankfurt.de



Unser gesamtes Angebot mit
rund 2.800 Kursen und Veranstaltun-
gen finden Sie im Internet unter
vhs.frankfurt.de oder in unserem
Gesamtprogramm.



**Einfach QR-Code
scannen!**



@vhsfrankfurt



@vhs.frankfurt