

*einfach***VHS**

Aktiv im Alter

Kurse für Senior:innen

Herbst/Winter 2026/27

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.

Rund 200 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



vhs.frankfurt.de/AktivImAlter

Inhalt

Programm Herbst/Winter 2026/27

- 6 Bewusst älter werden**
- 7 Prävention und Cybercrime
- 9 Gedächtnistraining
- 10 Gesundheit**
- 17 Sprachen**
- 18 Englisch
- 19 Französisch
- 20 Italienisch
- 21 Spanisch
- 22 Kunst, Kultur, Kreativität**
- 22 Musik
- 22 Zeichnen und Malen
- 22 Literatur
- 24 Kunst und Kultur
- 25 Computer und Internet**
- 27 Digitale Welt
- 29 Mobilgeräte
- 33 Frankfurter Plattform 55+
- 34 Nützliche Informationen**
- 34 Kursberatung und -Anmeldung
- 35 Unterrichtsorte
- 36 Impressum
- 37 Anmeldeformular

Lernen Sie unser Angebot kennen

EMPFEHLUNG


Aktionswochen Älterwerden 14. bis 26. September 2026

Lernen Sie unser Kursprogramm „Aktiv im Alter“ in 9 kostenlosen Angeboten kennen.

Tatort Telefon

Die Tricks der Schockanrufer und wie Sie sich schützen

In Kooperation mit dem Polizeipräsidium Frankfurt a.M.

7199-52 Susanne Hippauf, Polizeihauptkommissarin
Mo, 10.30 – 12.00 Uhr, **14. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Stark gegen Fakes im Internet

Desinformationen erkennen, Demokratie stärken

In Kooperation mit dem Polizeipräsidium Frankfurt a.M.

7199-54N Dr. Marvin Gamisch, Politologe und
Susanne Hippauf, Polizeihauptkommissarin
Di, 10.00 – 12.00 Uhr, **15. Sep., 1x**
Nordwestzentrum; Entgeltfrei

Vom Wachsen und Wurzeln

Biografische Arbeit mit dem Lebensbaum

7199-56 Dr. Robyn Handel
Mi, 15.00 – 17.00 Uhr, **16. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Sicherheit im Internet

Computer und Smartphones (Vortrag mit Anwendungsbeispielen)

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

7199-58N Cary Drud
Do, 10.00 – 12.15 Uhr, **17. Sep., 1x**
Nordwestzentrum; Entgeltfrei

Die Frankfurter Plattform 55+

Einführung in die Nutzung und Funktionen

7199-60 Marco Mayer
Do, 14.00 – 15.30 Uhr, **17. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

KI, ChatGPT und andere Chatbots

Grenzen, Möglichkeiten und Anwendungs- szenarien

7199-62W Helmut Hahn
Sa, 10.00 – 13.15 Uhr, **19. Sep., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; Entgeltfrei

Vortrag Cybercrime: Sicher im Internet

Sicherheit in/auf Online-Portalen

In Kooperation mit dem Polizeipräsidium Frankfurt a.M.

7199-64 Alexandra Roth, Kriminalhauptkommissarin
Di, 14.00 – 15.30 Uhr, **22. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Smartphone/Tablet & iPhone/iPad sicher nutzen

Wichtige Einstellungen, Datenschutz und Schutz vor Betrug

Bitte mitbringen: das eigene, eingerichtete Smartphone, Tablet, iPhone oder iPad.

Voraussetzung: Grundkenntnisse in der Bedienung
eines Smartphones oder Tablets.

7199-66 Mechthild Schwetje
Do, 10.00 – 12.15 Uhr, **24. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Kleinanzeigen

Tipps und Tricks zum Kaufen und Verkaufen

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse.

7199-68 Ferdinand Wolf
Sa, 10.00 – 12.15 Uhr, **26. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Aktionstag des Netzwerks „Frankfurter Plattform 55+“

23. Oktober 2026

14 – 17 Uhr, Zentralbibliothek, Hasengasse 4, 60311 Frankfurt a.M.

Informieren Sie sich zum Thema „digitale und
analoge Welt“. Lernen Sie die mehr als 60 Anbieter:innen von Bildungs- und Beratungsangeboten
für Senior:innen auf der Frankfurter Plattform 55+
kennen. Nutzen Sie die Gelegenheit, um sich auszutauschen und neue Kontakte zu knüpfen.

- Infostände und Beratung
- Alterssimulation
- Interaktive Stadtkarte der Anbieter:innen

- Interviews und Fragerunden mit Expert:innen
- Lesungen, kulturelle Angebote und vieles mehr ...

Die Frankfurter Plattform 55+ – das Netzwerk für
Ihre Zukunft im Alter. Wir freuen uns auf Ihren
Besuch am 23. Oktober 2026! Kostenlos und ohne
Anmeldung.

Infos: frankfurter-plattform-55plus.de

Kontakt

Volkshochschule Frankfurt,
Frankfurter Plattform 55+
Marco Mayer
Telefon: 069 212-73226
frankfurter-plattform-55plus.vhs@stadt-frankfurt.de

UNSERE KURSE STEHEN ALLEN MENSCHEN OFFEN!

Sie möchten sich wegen einer Einschränkung vor der Anmeldung
mit uns besprechen?

E-Mail: inklusion.vhs@stadt-frankfurt.de



Bewusst älter werden

Wertorientierte Biografiearbeit

Wir halten inne und schauen freundlich auf unseren reichen Lebensweg: 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.

7102-53 Dr. Robyn Handel

Mi, 15.00 – 18.00 Uhr, **14. Okt. + 04. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 45

Gut für mich sorgen – Selbstfürsorge im Alltag

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.

7102-54N Dr. Robyn Handel

Mi, 14.30 – 18.30 Uhr, **25. Nov., 1x**
Nordwestzentrum; € 30

Aufräumen und Ausmisten

Dinge ordnen und Platz schaffen

Nicht nur die Lebenserfahrung wird mit den Jahren immer mehr, auch die Dinge sammeln sich an, und oft ist das eine mit dem anderen eng verbunden. Manchmal wird es eng zwischen den vielen Dingen und vielen Erinnerungen. Daher geht es hier um die Fragen:

- Welche Bedeutung haben Dinge für uns?
- Wie können wir für uns Klarheit und Ordnung schaffen?
- Wie bewahren wir die Schätze unseres Lebens?

Dazu werden wir einen zugewandten Blick auf die Fülle der Dinge in unserem Leben werfen und lernen persönliche Aspekte einer liebevollen Reduzierung des Besitzstandes kennen. Wir reflektieren was uns wichtig ist und wie wir unseren Raum gestalten wollen.

7102-58 Dr. Robyn Handel

Mi, 14.30 – 18.30 Uhr, **13. Jan., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 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 Gehirns neu zu aktivieren.

Wir erklären in diesem Vortrag den Zusammenhang zwischen Hören und Gedächtnis und zeigen einfache Übungen für besseres Hörverstehen.

7104-50 Dr. Margarethe Wittmann

Fr, 15.00 – 17.00 Uhr, **25. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 15

7104-51N Dr. Margarethe Wittmann

Fr, 15.00 – 17.00 Uhr, **30. Okt., 1x**
Nordwestzentrum; € 15

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. Das kann Stress senken und die Lebensqualität steigern.

7105-60 Annette Weizbauer

Do, 13.00 – 15.00 Uhr, **22. Okt. – 12. Nov., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 60

7105-61 Annette Weizbauer

Do, 13.00 – 15.00 Uhr, **14. Jan. – 04. Feb., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 60

Prävention und Cybercrime

„Gewalt-Sehen-Helfen“

Umgang mit gewaltbeladenen Situationen im öffentlichen Raum

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

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

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

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

In Kooperation mit dem Präventionsrat der Stadt Frankfurt am Main

7108-53 Anette Barbara Lipp

Fr, 15.00 – 17.00 Uhr, **23. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Vortrag Cybercrime: Sicher einkaufen im Internet

Informationen zu falschen Online-Shops

In diesem Vortrag stellt die Fachberaterin der Cybercrimeprävention der Polizei Frankfurt am Main,

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.

In Kooperation mit dem Polizeipräsidium Frankfurt a.M.

7109-51 Alexandra Roth, Kriminalhauptkommissarin
Di, 14.00 – 15.30 Uhr, **13. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Vortrag Cybercrime: Internetbetrug

Basisschutz vor aktuellen Betrugsmaschen

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 werden die gängigen und oft wiederkehrenden betrügerischen Maschen rund um das Thema „Cybercrime“ erörtert. Insbesondere das sogenannte Phishing: Betrugsversuche, bei denen Kriminelle an Geld oder persönliche Daten kommen wollen – z.B. über gefälschte Websites.

Es werden grundsätzliche Schutzmöglichkeiten, der Weg zur Anzeigenerstattung sowie verschiedene Hilfsangebote erläutert.

In Kooperation mit dem Polizeipräsidium Frankfurt a.M.

7109-53 Alexandra Roth, Kriminalhauptkommissarin
Di, 14.00 – 15.30 Uhr, **17. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Vortrag 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.

In Kooperation mit dem Polizeipräsidium Frankfurt a.M.

7109-55 Dirk Balzer, Leiter der polizeilichen Beratungsstelle
Mi, 17.00 – 18.30 Uhr, **18. Nov., 1x**
Polizeiliche Beratungsstelle, Zeil 33; Entgeltfrei

7109-57 Dirk Balzer, Leiter der polizeilichen Beratungsstelle
Mi, 17.00 – 18.30 Uhr, **02. Dez., 1x**
Polizeiliche Beratungsstelle, Zeil 33; Entgeltfrei

Verpassen Sie keine
Neuigkeiten!
Melden Sie sich für den
kostenlosen
VHS-Newsletter an:

**VHS.FRANKFURT.DE/
NEWSLETTER**



Gedächtnistraining

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 lernen Sie abwechslungsreiche Übungen kennen, mit denen Sie Ihre Merkfähigkeit und Konzentration sowie Ihre Wortfindung verbessern können. Spaß kommt dabei auch nicht zu kurz.

7111-50 Petra Wagner
Sa, 10.00 – 13.00 Uhr, **24. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 23

Einführung in das Gedächtnistraining

Das merk' ich mir!

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

7111-51 Petra Wagner
Sa, 14.00 – 17.00 Uhr, **24. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 23

Regelmäßiges Gedächtnistraining

Denksport, der Spaß macht

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

7111-55 Petra Wagner
Mo, 09.15 – 10.45 Uhr, **26. Okt. – 11. Jan., 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 86

7111-56 Petra Wagner
Mo, 11.00 – 12.30 Uhr, **26. Okt. – 11. Jan., 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 86

7111-57 Petra Wagner
Mo, 14.30 – 16.00 Uhr, **26. Okt. – 11. Jan., 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 86

7111-62 Brigitte Hentschel
Do, 09.30 – 11.00 Uhr, **17. Sep. – 29. Okt., 7x**
VHS Sonnemannstraße; € 60

7111-63 Brigitte Hentschel
Do, 11.15 – 12.45 Uhr, **17. Sep. – 29. Okt., 7x**
VHS Sonnemannstraße; € 60

7111-64 Brigitte Hentschel
Do, 09.30 – 11.00 Uhr, **05. Nov. – 17. Dez., 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 52

7111-65 Brigitte Hentschel
Do, 11.15 – 12.45 Uhr, **05. Nov. – 17. Dez., 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 52

Bridge für Anfänger:innen

Anhand von vielen Spielen und praktischen Übungen werden die Grundlagen des Bridgespiels vermittelt.

Voraussetzung: Keine, außer Spaß am Spielen! Kursunterlagen mit Übungen können für € 15 im Kurs erworben werden.

7111-80W Hannelore Schreiber
Mi, 15.00 – 17.00 Uhr, **23. Sep. – 16. Dez., 10x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 128

Gesundheit

Qigong im Stehen

Das Qigong-Programm für Senior:innen stärkt gezielt die Ressourcen dieser Lebensphase und fördert sanft Beweglichkeit, Balance und Wohlbefinden. 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, Vorstellungskraft und Konzentrationsfähigkeit zu stärken. Der Kurs findet im Stehen statt.

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

7128-51 Angela Schwörer

Fr, 10.15 – 11.15 Uhr, **09. Okt. – 11. Dez., 10x**
Begegnungszentrum Bornheim/Ostend; € 75

Sanftes Dehnen

Einführung in „Active Isolated Stretching“

Mit sanften, sich wiederholenden Bewegungen bringen wir unseren Körper in Schwung. Das Dehnungssystem „Active Isolated Stretching“ kann die Beweglichkeit verbessern, den Kreislauf anregen sowie Stress und Verspannungen abbauen. Bei dieser Technik werden Dehnungen nur bis zum ersten Anzeichen einer Anspannung ausgeführt. Die Übungen werden im Stehen, Sitzen oder auf einer Matte mit Hilfe eines speziellen Bandes durchgeführt. Das Trainingsband wird zur Verfügung gestellt.

7128-70 Susan Guttzeit

Do, 15.00 – 16.00 Uhr, **22. Okt. – 12. Nov., 4x**
Bildungszentrum Bockenheim; € 36

7128-71 Susan Guttzeit

Do, 15.00 – 16.00 Uhr, **21. Jan. – 11. Feb., 4x**
Bildungszentrum Bockenheim; € 36

Karate 55+ ohne Kampfübungen

Mit sicheren, gelenkschonenden Bewegungen

Karate kann zu mehr Ausgeglichenheit, Entspannung und Wohlbefinden beitragen. Durch eine spezielle Gymnastik und das Einüben altersgerechter Karatetechniken können Sie 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.

7129-51N Peter Frickhofen

Di, 11.15 – 12.15 Uhr, **01. Sep. – 20. Okt., 6x**
Nordwestzentrum; € 45

7129-52 Peter Frickhofen

Di, 13.15 – 14.15 Uhr, **01. Sep. – 20. Okt., 6x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 45

7129-53N Peter Frickhofen

Di, 11.15 – 12.15 Uhr, **03. Nov. – 26. Jan., 11x**
Nordwestzentrum; € 83

7129-54 Peter Frickhofen

Di, 13.15 – 14.15 Uhr, **03. Nov. – 26. Jan., 11x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 83

Hatha-Yoga 60+

Sie können in jeder Lebensphase mit Yoga beginnen. Hatha Yoga vereint Bewegung, Atmung und Entspannung. Mit Hilfe der Yogahaltungen (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.

7130-51 Rita Herzenstiel-Cézanne

Fr, 10.00 – 11.30 Uhr, **11. Sep. – 16. Okt., 6x**
Bildungszentrum Bockenheim; € 68

7130-52 Dr. Andrea Blochmann

Do, 10.15 – 11.45 Uhr, **29. Okt. – 26. Nov., 5x**
Bildungszentrum Bockenheim; € 56

7130-53 Rita Herzenstiel-Cézanne

Fr, 10.00 – 11.30 Uhr, **30. Okt. – 11. Dez., 7x**
Bildungszentrum Bockenheim; € 79

7130-54 Nicole Kettenring

Mo, 11.00 – 12.30 Uhr, **11. Jan. – 14. Juni, 20x**
VHS Sonnemannstraße; € 192

7130-55N Nicole Kettenring

Mi, 10.30 – 12.00 Uhr, **13. Jan. – 16. Juni, 21x**
Kath. Kirchengemeinde St. Stephanus; € 236

7130-56N Nicole Kettenring

Mi, 13.00 – 14.30 Uhr, **13. Jan. – 16. Juni, 21x**
Begegnungszentrum Ginnheimer Landstr. 172-174; € 202

7130-57N Nicole Kettenring

Do, 10.00 – 11.30 Uhr, **14. Jan. – 17. Juni, 19x**
Nordwestzentrum; € 183

7130-58N Nicole Kettenring

Do, 11.45 – 13.15 Uhr, **14. Jan. – 17. Juni, 19x**
Nordwestzentrum; € 183

7130-59 Rita Herzenstiel-Cézanne

Fr, 10.00 – 11.30 Uhr, **15. Jan. – 12. März, 9x**
Bildungszentrum Bockenheim; € 101

Yoga für den Rücken

Verspannungen lösen, Rückenmuskulatur stärken, Beweglichkeit fördern: Mit ausgewählten wohltuenden Yoga-Übungen (Asanas) unterstützen wir die Aufrichtung des Körpers und entlasten den Rücken. Atem- und Wahrnehmungsübungen sowie geführte Entspannung ergänzen die Praxis. Sie lernen, stressbedingte Anspannung loszulassen und können somit neue Energie schöpfen.

Für alle, die Verspannungen lösen und Rückenproblemen vorbeugen möchten. Bei akuten Beschwerden bitte die Teilnahme ärztlich abklären.

7130-80 Anastasia Duscha

Mi, 11.15 – 12.45 Uhr, **09. Sep. – 30. Sep., 4x**
Bildungszentrum Bockenheim; € 45

7130-81 Anastasia Duscha

Mi, 11.15 – 12.45 Uhr, **21. Okt. – 09. Dez., 8x**
Bildungszentrum Bockenheim; € 90

7130-82 Anastasia Duscha

Mi, 11.15 – 12.45 Uhr, **20. Jan. – 10. März, 8x**
Bildungszentrum Bockenheim; € 90

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.

7130-90N Frauenkurs *Monika Caparelli-Hippert*
Mi, 11.30 – 12.30 Uhr, **02. Sep. – 27. Jan., 17x**
Nordwestzentrum; € 109

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.

7131-72 Anastasia Duscha
Mi, 10.00 – 11.00 Uhr, **09. Sep. – 30. Sep., 4x**
Bildungszentrum Bockenheim; € 30

7131-73 Anastasia Duscha
Mi, 10.00 – 11.00 Uhr, **21. Okt. – 09. Dez., 8x**
Bildungszentrum Bockenheim; € 60

7131-74 Anastasia Duscha
Mi, 10.00 – 11.00 Uhr, **20. Jan. – 10. März, 8x**
Bildungszentrum Bockenheim; € 60

Freier Atem, neuer Schwung

Vitalität durch Alexander-Technik

Mit zunehmendem Alter wird das Atmen oft flacher – wir heben die Schultern, verspannen uns, geraten schneller außer Atem. Die Alexander-Technik zeigt einen neuen Weg: Sie hilft, Spannungen zu lösen, den Brustkorb zu öffnen und die natürliche Aufrichtung zurückzugewinnen. So kann der Atem wieder frei fließen – leicht, ruhig und tra-

gend. In achtsamen Bewegungen und einfachen Atemexperimenten entdecken Sie, wie Körper und Geist zusammenarbeiten, um Vitalität und Gelassenheit zu fördern. Dies kann zu mehr Energie und Leichtigkeit im Alltag beitragen. Auch die Atmung kann ruhiger, tiefer und müheloser werden.

7131-85 Gabriele Breuninger
Do, 09.15 – 10.15 Uhr, **05. Nov. – 26. Nov., 4x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 30

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.

7132-51N Sara Flora
Mi, 11.00 – 12.30 Uhr, **02. Sep. – 11. Nov., 7x**
Nordwestzentrum; € 68

7132-52 Anastasia Sandomirski; Gerlinde Pohl
Fr, 10.30 – 12.00 Uhr, **04. Sep. – 30. Okt., 6x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 58

7132-53 Gerlinde Pohl; Anastasia Sandomirski
Fr, 10.30 – 12.00 Uhr, **06. Nov. – 29. Jan., 9x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 87

7132-54N Sara Flora
Mi, 11.00 – 12.30 Uhr, **02. Dez. – 27. Jan., 6x**
Nordwestzentrum; € 58

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. Die Übungen lassen sich gut in den Alltag einbauen.

7133-51N Monika Caparelli-Hippert
Fr, 11.15 – 12.15 Uhr, **04. Sep. – 29. Jan., 17x**
Nordwestzentrum; € 109

7133-52 Petra Heller
Di, 10.00 – 11.00 Uhr, **08. Sep. – 27. Okt., 8x**
Bildungszentrum Bockenheim; € 52

7133-53N Petra Heller
Mi, 10.45 – 11.45 Uhr, **21. Okt. – 16. Dez., 9x**
Begegnungszentrum Ginnheimer Landstr. 172-174; € 58

7133-54 Petra Heller
Di, 10.00 – 11.00 Uhr, **10. Nov. – 26. Jan., 9x**
Bildungszentrum Bockenheim; € 58

7133-55N Petra Heller
Mi, 10.45 – 11.45 Uhr, **13. Jan. – 17. März, 10x**
Begegnungszentrum Ginnheimer Landstr. 172-174; € 64

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 Koordinati-

on, Ihr Gleichgewicht und auch Ihre Konzentration. Dehnungs- und Entspannungseinheiten runden die Stunden wohltuend ab. Körperliche Einschränkungen sind kein Hinderungsgrund, 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 Rücksprache mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt zu halten.

7134-55 Claudia Zutavern
Di, 09.00 – 10.00 Uhr, **01. Sep. – 15. Dez., 14x**
Begegnungszentrum Flörsheimer Straße; € 90

7134-56 Claudia Zutavern
Di, 10.15 – 11.15 Uhr, **01. Sep. – 15. Dez., 14x**
Begegnungszentrum Frankenallee 206-210; € 90

7134-57N Dr. Yvonne Voß
Di, 15.15 – 16.15 Uhr, **01. Sep. – 01. Dez., 13x**
Nordwestzentrum; € 84

7134-58N Dr. Yvonne Voß
Di, 16.15 – 17.15 Uhr, **01. Sep. – 01. Dez., 13x**
Nordwestzentrum; € 84

7134-59N Claudia Zutavern
Mi, 09.15 – 10.15 Uhr, **02. Sep. – 09. Dez., 13x**
Ev. Bethaniengemeinde; € 84

7134-60N Claudia Zutavern
Mi, 10.15 – 11.15 Uhr, **02. Sep. – 09. Dez., 13x**
Ev. Bethaniengemeinde; € 84

7134-61N Claudia Zutavern
Do, 09.30 – 10.30 Uhr, **03. Sep. – 10. Dez., 13x**
Ev. Miriamgemeinde Bonames; € 84

7134-62N Claudia Zutavern
Do, 10.30 – 11.30 Uhr, **03. Sep. – 10. Dez., 13x**
Ev. Miriamgemeinde Bonames; € 84

7134-63W Jasmin Herkelmann

Mi, 10.00 – 11.00 Uhr, **21. Okt. – 09. Dez., 8x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 52

7134-64W Jasmin Herkelmann

Mi, 11.00 – 12.00 Uhr, **21. Okt. – 09. Dez., 8x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 52

7134-65N Dr. Yvonne Voß

Di, 15.15 – 16.15 Uhr, **12. Jan. – 09. März, 8x**
Nordwestzentrum; € 52

7134-66N Dr. Yvonne Voß

Di, 16.15 – 17.15 Uhr, **12. Jan. – 09. März, 8x**
Nordwestzentrum; € 52

7134-67W Jasmin Herkelmann

Mi, 10.00 – 11.00 Uhr, **13. Jan. – 17. März, 10x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 64

7134-68W Jasmin Herkelmann

Mi, 11.00 – 12.00 Uhr, **13. Jan. – 17. März, 10x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 64

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 oder 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.

7134-90N Pawlik Aivazi

Mo, 09.45 – 10.45 Uhr, **07. Sep. – 25. Jan., 17x**
Begegnungszentrum Heinrich-Lübke-Str.32; € 109

7134-91 Petra Heller

Di, 11.15 – 12.15 Uhr, **08. Sep. – 27. Okt., 8x**
Bildungszentrum Bockenheim; € 60

7134-92 Petra Heller

Di, 11.15 – 12.15 Uhr, **10. Nov. – 26. Jan., 9x**
Bildungszentrum Bockenheim; € 68

7134-93N Petra Heller

Mi, 09.30 – 10.30 Uhr, **13. Jan. – 17. März, 10x**
Begegnungszentrum Ginnheimer Landstr. 172-174;
€ 64

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.

7135-51N Monika Caparelli-Hippert

Do, 10.30 – 11.30 Uhr, **03. Sep. – 28. Jan., 17x**
Nordwestzentrum; € 109

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.

7135-55 Marion Hüllner

Di, 14.00 – 15.00 Uhr, **01. Sep. – 03. Nov., 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 75

7135-56 Marion Hüllner

Di, 14.00 – 15.00 Uhr, **17. Nov. – 26. Jan., 8x**
VHS Sonnemannstraße; € 60

Sicher gehen – Balance trainieren

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 Körper 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.

7135-60 Gabriele Breuninger

Mi, 09.45 – 10.45 Uhr, **28. Okt. – 16. Dez., 8x**
VHS Sonnemannstraße; € 60

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 Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt.

7136-53O Marion Hüllner

Di, 09.00 – 10.00 Uhr, **01. Sep. – 26. Jan., 18x**
Hufeland-Haus; € 144

7136-54O Marion Hüllner

Di, 10.00 – 11.00 Uhr, **01. Sep. – 26. Jan., 18x**
Hufeland-Haus; € 144

7136-55O Marion Hüllner

Do, 08.00 – 09.00 Uhr, **03. Sep. – 28. Jan., 18x**
Hufeland-Haus; € 144

7136-56O Marion Hüllner

Do, 09.00 – 10.00 Uhr, **03. Sep. – 28. Jan., 18x**
Hufeland-Haus; € 144

7136-57O Marion Hüllner

Do, 10.00 – 11.00 Uhr, **03. Sep. – 28. Jan., 18x**
Hufeland-Haus; € 144

7136-58O Marion Hüllner

Do, 11.00 – 12.00 Uhr, **03. Sep. – 28. Jan., 18x**
Hufeland-Haus; € 144

7136-59O Marion Hüllner

Do, 12.00 – 13.00 Uhr, **03. Sep. – 28. Jan., 18x**
Hufeland-Haus; € 144

7136-60O Susanne Eggert

Mi, 10.30 – 11.30 Uhr, **13. Jan. – 17. März, 10x**
Hufeland-Haus; € 80

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.

7137-51N *Diana Schramm*

Mi, 15.30 – 16.30 Uhr, **02. Sep. – 20. Jan., 16x**
Nordwestzentrum; € 103

Für alle mit Grundkenntnissen

7137-60N *Diana Schramm*

Fr, 15.00 – 16.00 Uhr, **04. Sep. – 22. Jan., 14x**
Nordwestzentrum; € 90

Für alle mit guten Tanzkenntnissen

7137-70N *Diana Schramm*

Fr, 16.15 – 17.45 Uhr, **04. Sep. – 22. Jan., 14x**
Nordwestzentrum; € 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.

7138-510 *Anja Engelhardt*

Do, 10.00 – 11.30 Uhr, **17. Sep. – 17. Dez., 12x**
Kath. Kirchengemeinde Heilig Kreuz; € 116

7138-52N *Anja Engelhardt*

Do, 15.30 – 17.00 Uhr, **17. Sep. – 17. Dez., 12x**
Begegnungszentrum Preungesheim; € 116

Tanzen bewegt und hält länger fit!

Für alle mit Grundkenntnissen

Gemeinsam mit anderen Tanzbegeisterten erleben Sie die Freude an der Musik, entdecken neue Tanz-

stile 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 Walzertakt 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.

7138-80N *Diana Schramm*

Fr, 10.15 – 11.30 Uhr, **04. Sep. – 22. Jan., 15x**
Begegnungszentrum Ginnheimer Landstr. 172-174;
€ 120

Zumba® Gold

Tanz-Fitness für Junggebliebene

Zumba® Gold ist die einfachste und leichteste Form von Zumba®. Regelmäßig durchgeführt, verbessert es die Koordination und Kondition. Lateinamerikanische Rhythmen – ergänzt durch Tango oder Swing – bestimmen hier die Stunde. Auf Sprünge wird komplett verzichtet. Es ist gelenkschonend, im mittleren Belastungsbereich und macht einfach Spaß.

7139-53 *Rosa Milagros Olano Bautista*

Do, 09.00 – 10.00 Uhr, **10. Sep. – 05. Nov., 7x**
Bildungszentrum Bockenheim; € 45

7139-54 *Sandra Duran Ferraz*

Mi, 10.00 – 11.00 Uhr, **16. Sep. – 09. Dez., 11x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 71

7139-55 *Sandra Duran Ferraz*

Mi, 11.00 – 12.00 Uhr, **16. Sep. – 09. Dez., 11x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 71

7139-56 *Rosa Milagros Olano Bautista*

Do, 09.00 – 10.00 Uhr, **19. Nov. – 28. Jan., 8x**
Bildungszentrum Bockenheim; € 52

Sprachen

Sprachen lernen in jedem Alter

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

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

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

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.



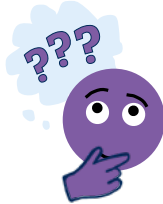
Die ganze VHS
auf einen Klick:

VHS.FRANKFURT.DE

Staffel-Laufzeit

Wenn für einen Kurs zu wenige Anmeldungen vorliegen, fällt er aus? So war es früher. Heute finden unsere Sprachkurse auch mit einer kleinen Teilnehmerzahl statt. Die Stundenzahl wird (bei unveränderter Kursgebühr) verringert.

Z.B. Bei 7 Anmeldungen läuft der Kurs wie geplant über 15 Termine, bei 6 Anmeldungen über 13 Termine, bei 5 Anmeldungen über 11 Termine. Entscheidend ist die Zahl der Anmeldungen am 2. Kurstermin.



Englisch

Englisch

Lernstufe A1

Für Teilnehmer:innen mit geringen Vorkenntnissen

7142-51N Alka Popat

Do, 09.30 – 11.00 Uhr, **17. Sep. – 28. Jan., 15x**
Nordwestzentrum; € 144

Auffrischung A2

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

7142-54 Alka Popat

Mo, 13.30 – 15.00 Uhr, **14. Sep. – 25. Jan., 15x**
Bildungszentrum Bockenheim; € 144

7142-55 Ursel Schoeltzke

Do, 14.30 – 16.00 Uhr, **10. Sep. – 21. Jan., 15x**
Bildungszentrum Bockenheim; € 144

Lernstufe B1.1

Für Teilnehmer:innen mit guten Sprachkenntnissen

7142-57 Lucas Silva Soto

Do, 09.30 – 11.45 Uhr, **10. Sep. – 10. Dez., 12x**
VHS Sonnemannstraße; € 173

7142-58N Alka Popat

Mo, 10.30 – 12.00 Uhr, **14. Sep. – 18. Jan., 15x**
Begegnungszentrum Ginnheimer Landstr. 172-174;
€ 144

7142-59N Alka Popat

Mi, 10.30 – 12.00 Uhr, **16. Sep. – 27. Jan., 15x**
Nordwestzentrum; € 144

Lernstufe B1.2

7142-61 Karla Lourenco

Mo, 10.30 – 12.00 Uhr, **14. Sep. – 18. Jan., 15x**
Bildungszentrum Bockenheim; € 144

7142-62 Karla Lourenco

Mo, 14.00 – 15.30 Uhr, **14. Sep. – 18. Jan., 15x**
Bildungszentrum Bockenheim; € 144

7142-63N Karla Lourenco

Mi, 09.00 – 10.30 Uhr, **16. Sep. – 20. Jan., 15x**
Nordwestzentrum; € 144

Lernstufe B1.3

7142-64 Ursel Schoeltzke

Do, 16.30 – 18.00 Uhr, **10. Sep. – 21. Jan., 15x**
Bildungszentrum Bockenheim; € 144

Lernstufe B1+

7142-66N Karla Lourenco

Mi, 10.45 – 12.15 Uhr, **16. Sep. – 20. Jan., 15x**
Nordwestzentrum; € 144

English Book Club B1

A book club is a wonderful way to improve language skills through reading and engaging discussions. Both abridged and original editions of the 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.

7142-70 Marika Anders

Mi, 11.15 – 12.45 Uhr, **09. Sep. – 27. Jan., 14x**
Begegnungszentrum Am Weingarten 18-20; € 135

English Conversation

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

7142-72N Alka Popat

Di, 09.30 – 11.45 Uhr, **15. Sep. – 19. Jan., 15x**
Nordwestzentrum; € 216

7142-73S Dr. Daniel Hyams

Di, 10.00 – 11.30 Uhr, **15. Sep. – 19. Jan., 14x**
Begegnungszentrum Sachsenhausen; € 135

7142-74N Alka Popat

Di, 13.00 – 14.30 Uhr, **15. Sep. – 19. Jan., 15x**
Nordwestzentrum; € 144

7142-75N Alka Popat

Do, 12.30 – 14.00 Uhr, **17. Sep. – 28. Jan., 15x**
Begegnungszentrum Am Weingarten 18-20; € 144

7142-80W Dr. Daniel Hyams

Mi, 09.45 – 11.15 Uhr, **16. Sep. – 20. Jan., 14x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 135

Lernstufe C1

7142-90 Peter Medlicott

Do, 11.30 – 13.00 Uhr, **10. Sep. – 26. Nov., 10x**
Bildungszentrum Bockenheim; € 96

Französisch

Französisch

Lernstufe A1.2

Für Teilnehmer:innen mit geringen Vorkenntnissen.

7143-51 Nathalie Noël

Do, 09.45 – 11.15 Uhr, **10. Sep. – 21. Jan., 15x**
Bildungszentrum Bockenheim; € 144

Lernstufe A2.1

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

7143-52 Sylvain Reinhard

Mi, 14.00 – 15.30 Uhr, **16. Sep. – 27. Jan., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 144

7143-53 Nathalie Noël

Fr, 11.00 – 12.30 Uhr, **11. Sep. – 22. Jan., 15x**
Bildungszentrum Bockenheim; € 144

Lernstufe A2.3

7143-54 Nathalie Noël

Di, 10.30 – 12.00 Uhr, **08. Sep. – 19. Jan., 15x**
Bildungszentrum Bockenheim; € 144

7143-55 Sylvain Reinhard

Di, 14.00 – 15.30 Uhr, **15. Sep. – 26. Jan., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 144

Lernstufe B1.3

Für Teilnehmer:innen mit guten Sprachkenntnissen

7143-60 Bérengère Griffon

Mo, 12.15 – 13.45 Uhr, **07. Sep. – 18. Jan., 15x**
Bildungszentrum Bockenheim; € 144

Lernstufe B2.2

7143-64 Bérengère Griffon

Do, 09.45 – 11.15 Uhr, **10. Sep. – 21. Jan., 15x**
Bildungszentrum Bockenheim; € 144

Conversation Française

Lernstufe B1

7143-69 Nathalie Noël

Mi, 14.00 – 15.30 Uhr, **09. Sep. – 20. Jan., 15x**
Bildungszentrum Bockenheim; € 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.

7143-70 Nathalie Noël

Do, 15.30 – 16.30 Uhr, **10. Sep. – 10. Dez., 12x**
Online; € 81

Lernstufe B1/B2

7143-71 Nathalie Noël

Fr, 09.00 – 10.30 Uhr, **11. Sep. – 22. Jan., 15x**
Bildungszentrum Bockenheim; € 144

Lernstufe B2/C1

7143-74 Nathalie Noël

Do, 11.45 – 13.15 Uhr, **10. Sep. – 21. Jan., 15x**
Bildungszentrum Bockenheim; € 144

Lernstufe C1

Ensemble, nous continuerons de parler de l'actualité et des sujets qui vous intéressent.

Nous allons étudier des thèmes de culture et de civilisation, de politique et de société autour de la France et la Francophonie. Un peu de grammaire et de prononciation vous permettront d'améliorer votre expression orale.

7143-75 Danielle Capron Stiller

Mi, 10.45 – 12.15 Uhr, **16. Sep. – 27. Jan., 15x**
Bildungszentrum Bockenheim; € 144

Italienisch

Italienisch

Lernstufe A1.2

Für Teilnehmer:innen mit geringen Vorkenntnissen.

7144-50 Vera Agus-Eisenhardt

Mi, 09.30 – 11.00 Uhr, **09. Sep. – 20. Jan., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 144

Lernstufe B1.1

Für Teilnehmer:innen mit guten Sprachkenntnissen

7144-51 Vera Agus-Eisenhardt

Mi, 11.15 – 12.45 Uhr, **09. Sep. – 20. Jan., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 144

7144-52 Venera Tirreno

Fr, 09.45 – 11.15 Uhr, **11. Sep. – 22. Jan., 15x**
Bildungszentrum Bockenheim; € 144

Lernstufe B2

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

7144-53 Venera Tirreno

Fr, 11.30 – 13.00 Uhr, **11. Sep. – 22. Jan., 15x**
Bildungszentrum Bockenheim; € 144

Spanisch

Spanisch

Lernstufe A1.2

Für Teilnehmer:innen mit geringen Vorkenntnissen.

7145-52 Carola Del Rio de Friedrich

Fr, 14.00 – 15.30 Uhr, **18. Sep. – 29. Jan., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 144

Lernstufe A2.1

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

7145-53 Sharon Katherine Mielke-Toledo

Do, 14.15 – 15.45 Uhr, **03. Sep. – 17. Dez., 14x**
Bildungszentrum Bockenheim; € 135

Lernstufe A2.2

7145-54 Carola Del Rio de Friedrich

Mo, 14.00 – 15.30 Uhr, **14. Sep. – 25. Jan., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 144

7145-55 Carola Del Rio de Friedrich

Mo, 15.45 – 17.15 Uhr, **14. Sep. – 25. Jan., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 144

7145-56 Carola Del Rio de Friedrich

Fr, 15.45 – 17.15 Uhr, **18. Sep. – 29. Jan., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 144

Lernstufe B1.1

Für Teilnehmer:innen mit guten Sprachkenntnissen

7145-57 Sharon Katherine Mielke-Toledo

Do, 16.00 – 17.30 Uhr, **03. Sep. – 17. Dez., 14x**
Bildungszentrum Bockenheim; € 135

Lernstufe B1.3

7145-59 Carola Del Rio de Friedrich

Mi, 16.00 – 17.30 Uhr, **16. Sep. – 27. Jan., 15x**
Bildungszentrum Bockenheim; € 144

Lernstufe B2.2

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

7145-60 Gloria Notari Santos

Di, 14.00 – 15.30 Uhr, **15. Sep. – 26. Jan., 15x**
Bildungszentrum Bockenheim; € 144

7145-62 Gloria Notari Santos

Mi, 14.00 – 15.30 Uhr, **16. Sep. – 27. Jan., 15x**
Bildungszentrum Bockenheim; € 144

Immer eine gute Idee:

UNSER VHS-GUTSCHEIN

Wissen statt Socken schenken – schon ab 10 Euro. Alle Infos:

**VHS.FRANKFURT.DE/
SERVICE/GESCHENK-
KARTEN**



Kunst, Kultur, Kreativität

Musik

Gitarrenensemble

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

Voraussetzung: Spielpraxis nach Noten in Melodie- und Solospiel

7153-50N *Brigitte Kilp*

Mo, 10.30 – 12.00 Uhr, **21. Sep. – 07. Dez., 10x**

Ev. Miriamgemeinde Bonames; € 98

Zeichnen und Malen

Malen und Aquarellieren

Einführung in Themen und Techniken

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

7155-50 *Franz Konter*

Di, 09.30 – 11.45 Uhr, **01. Sep. – 26. Jan., 16x**

Begegnungszentrum Bornheim/Ostend; € 231

Ölmalerei – Grundlagen

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

7155-52 *Franz Konter*

Do, 14.00 – 16.15 Uhr, **03. Sep. – 28. Jan., 10x**

VHS Sonnemannstraße; € 144

Literatur

NEU Partnerinnen literarischen Schaffens

Frauen, die Schriftsteller prägten

Im Zentrum der Vortragsreihe stehen die Weggefährtinnen von vier Schriftstellern, deren Unterstützung ihre literarische Größe mitprägte. Den Auftakt bildet Charlotte von Kalb, die Schiller nahestand; weitere intensive Beziehungen prägten sein Schreiben. Bei Kafka förderten Felice Bauer, Milena Jesenská und Dora Diamant seine Entwicklung durch geistigen Austausch. Rilkes Dichtung wurde von musischen Anregerinnen wie Lou Andreas-Salomé, Clara Westhoff und Marie von Thurn und Taxis begleitet. Abschließend richtet sich der Blick auf Brecht und den Anteil seiner Partnerinnen Ruth Berlau, Elisabeth Hauptmann und Margarete Stefin am Entstehen seiner Texte.

7156-50N *Maria Hein*

Mi, 15.00 – 16.30 Uhr, **02. Sep. – 23. Sep., 4x**

Bibliothekszentrum Nordweststadt; € 38

NEU Starke Frauen im Spiegel der Literatur

Drei Frauen, drei Epochen

Sophie von La Roche, Sophie Mereau-Brentano und Marie Luise Kaschnitz zeichnen eine Linie weiblichen Schreibens vom 18. bis ins 20. Jahrhundert. Ihre Biografien stehen je für ein Jahrhundert und zeigen zugleich den Wandel der Rolle schreibender Frauen. Gemeinsame Achse ist Frankfurt – biografischer Knotenpunkt und Ort weiblicher Selbstbehauptung im literarischen Feld. La Roche etablierte als frühe Berufsschriftstellerin eine weibliche Perspektive in der Empfindsamkeit; Mereau kämpfte in der Frühromantik für Selbstbestimmung und literarische Freiheit; Kaschnitz machte Frankfurt zum Zentrum ihres nachkriegsgeprägten Werks über Erinnerung und Verlust. Der Kurs verbindet diese drei Stimmen in einzelnen Lesungen.

7156-52N *Maria Hein*

Mi, 15.00 – 16.30 Uhr, **30. Sep. – 14. Okt., 3x**

Bibliothekszentrum Nordweststadt; € 29

Märchen und Geschichten über den Herbst im Botanischen Garten

Der Herbst und seine Farben laden zum Träumen ein. Es ist eine besondere Stimmung mit der sich der Sommer von uns verabschiedet. Viele Märchen beschreiben diese Zeit: Geschichten über die Äpfel, die Stürme, die Drachen. Lassen Sie uns an diesem Vormittag die schönen Seiten des Herbstes im Park genießen. Die Märchen werden die Stimmung unterstreichen und wir können die Natur unter einem besonderen Blickwinkel betrachten. Wir tanken eine schöne Stimmung und entsprechende Märchen für stürmische Tage. Inspiration über bunte Farben und besondere Geschichten – es gibt Buntes zum Nachdenken, zum Staunen und zum Schmunzeln.

7156-55 *Gabriele Wolff-Starck*

Mi, 10.00 – 11.30 Uhr, **02. Sep., 1x**

Treffpunkt: Botanischer Garten Siesmayerstr. 72; € 10

Märchen von Brentano und anderen Literaten im Brentanopark

Nicht nur die Gebrüder Grimm haben Märchen geschrieben. Nahezu alle großen Literaten haben uns Märchen hinterlassen – Goethe, Kafka, Rilke, Bettina von Arnim, Kästner. Natürlich auch Clemens Brentano. Für einige der Geschichten braucht man etwas Zeit und Muße um sich „hineinzuhören“. Märchenzeit im Park ist eine Chance, um in die wunderschönen Geschichten einzutauchen. Märchen von der ewigen Liebe, von der Entstehung der Welt und von wunderschönen Frauen. Und Märchen von Brentano – wo kann man die besser vorgelesen bekommen als im Brentanopark. Genießen Sie einen literarischen Vormittag im Park.

7156-56 *Gabriele Wolff-Starck*

Mi, 16.00 – 17.30 Uhr, **07. Okt., 1x**

Treffpunkt: Brentanopark, Eingang Rödelheimer Parkweg; € 10

Märchenhafte Vorweihnachtszeit

Die Vorweihnachtszeit kann eine Zeit der Entspannung, mit berührenden Geschichten über Sterne und Lichter sein. Auch für Erwachsene. Lassen Sie sich bei Tee und Kerzen wunderbare Geschichten und Märchen über weihnachtlichen Boten erzählen. Die vorweihnachtliche Märchenzeit wird mit Betrachtungen über die erste Christbaumkugel, die Anfänge des Adventskranzes und die Ursprünge des Weihnachtsgebäcks „gewürzt“. Dieses adventliche Treffen lässt uns auf märchenhafte Weise in die festliche Zeit einsteigen – leise, gemütlich, nachdenklich.

7156-57 Gabriele Wolff-Starck
Mi, 19.00 – 20.30 Uhr, **02. Dez., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 10

VHS-Buchclub

Jeden Monat ein Buch lesen

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.

Wir lesen „Northanger Abbey“ von Jane Austen. Bitte besorgen Sie sich den Titel rechtzeitig im Voraus, damit wir zum ersten Treffen am 25.9.2026 das Buch besprechen können.

7156-60 Monika Caparelli-Hippert
Fr, 16.00 – 17.30 Uhr, **25. Sep. – 22. Jan., 5x**
Begegnungszentrum Bornheim/Ostend; € 50

Kunst und Kultur

Reise durch die Kunstgeschichte

Künstlerische Konzepte für eine friedliche Welt. Die Avantgarde der 1920er Jahre

Der erste Weltkrieg kostete 15 Millionen das Leben, hinzu kommen Millionen von Kriegsverletzten und Traumatisierten. Ob Politik, Gesellschaft, Alltag, das Vertraute galt nicht mehr und „Nie wieder Krieg“ wurde zum zentralen Motto der 1920er Jahre. Das spiegelte sich auch 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.

7157-50 Astrid Dermutz
Mi, 10.00 – 12.00 Uhr, **30. Sep. – 16. Dez., 7x**
VHS Sonnemannstraße; € 91

Computer und Internet

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

7161-51 Cary Drud
Mo + Mi + Fr, 10.00 – 13.15 Uhr, **05. Okt. – 09. Okt., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 71

7161-53N Cary Drud
Mo + Mi + Fr, 10.00 – 13.15 Uhr, **30. Nov. – 04. Dez., 3x**
Nordwestzentrum; € 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 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

7161-55 Cary Drud
Mo + Mi + Fr, 10.00 – 13.15 Uhr, **02. Nov. – 06. Nov., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 71

7161-57N Cary Drud
Mo + Mi + Fr, 10.00 – 13.15 Uhr, **18. Jan. – 22. Jan., 3x**
Nordwestzentrum; € 71

NEU Ordnung auf dem Computer

Dateien speichern, finden und verwalten mit dem Windows-Explorer

Auf dem Computer oder Tablet werden viele unterschiedliche Dateien gespeichert, zum Beispiel Fotos, Dokumente oder Downloads. Damit diese schnell wiedergefunden werden können, ist eine übersichtliche Ordnerstruktur hilfreich.

In diesem Kurs lernen Sie den Datei-Explorer kennen und erfahren, wie Dateien gespeichert, kopiert, verschoben oder gelöscht werden. Außerdem üben Sie, Ordner anzulegen und Dateien sinnvoll zu organisieren. Sie lernen, Dateien und Ordner auf dem Computer zu verstehen, zu organisieren und wiederzufinden.

Praktische Übungen unterstützen Sie dabei, den Umgang mit Dateien und Ordnern sowie Speichermedien sicher zu beherrschen.

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

7161-59 Mechthild Schwetje

Mi + Do, 14.00 – 17.15 Uhr, **21. Okt. + 28. Okt., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 48

7161-61 Mechthild Schwetje

Mi + Do, 14.00 – 17.15 Uhr, **13. Jan. + 14. Jan., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 48

Umstieg auf Windows 11

Wissenswertes und Neuigkeiten

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

7161-63N Cary Drud

Mi, 10.00 – 12.30 Uhr, **14. Okt., 1x**
Nordwestzentrum; € 19

7161-65 Cary Drud

Mi, 10.00 – 12.30 Uhr, **13. Jan., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 19

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

7161-67 Cary Drud

Di + Mi, 10.00 – 13.15 Uhr, **17. Nov. + 18. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 48

Sicherheit im Internet

Computer und Smartphones (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.

7162-51 Mechthild Schwetje

Mi, 14.00 – 16.00 Uhr, **14. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 19

7162-53 Cary Drud

Fr, 10.00 – 12.00 Uhr, **15. Jan., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 19

7162-55N Mechthild Schwetje

Do, 10.00 – 12.00 Uhr, **28. Jan., 1x**
Nordwestzentrum; € 19

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

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse.

7163-51 Ferdinand Wolf

Sa, 14.00 – 17.15 Uhr, **09. Jan., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 24

Digitale Welt

Einstieg in ChatGPT

Grenzen und Möglichkeiten von Künstlicher Intelligenz

In unserem Kurs erhalten Sie eine Einführung in ChatGPT und können das Werkzeug selbst aus-

probieren. 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.

7164-51 Ferdinand Wolf

Sa, 10.30 – 13.00 Uhr, **10. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 18

7164-53 Ferdinand Wolf

Sa, 10.00 – 12.30 Uhr, **09. Jan., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 18

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. Zudem erfahren Sie, wie Sie das Werkzeug bei der Erstellung von Inhalten für Alltag und Freizeit nutzen können. Sie bekommen wertvolle Tipps und Tricks. Außerdem erfahren Sie, welche Fallstricke es im Umgang mit ChatGPT zu vermeiden gilt. Lassen Sie sich inspirieren!

Voraussetzung: erste Vorkenntnisse im Umgang mit ChatGPT.

7164-55 Ferdinand Wolf

Sa, 10.30 – 13.00 Uhr, **23. Jan., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 18

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.

7164-57 *Helmut Hahn*

Sa, 10.00 – 13.15 Uhr, **17. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 24

7164-59W *Helmut Hahn*

Sa, 10.00 – 13.15 Uhr, **14. Nov., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 24

Mit KI (NotebookLM) den Alltag unterstützen

Den Überblick behalten und Zeit sparen – einfach, sicher, praktisch

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.

7164-61 *Helmut Hahn*

Sa, 10.00 – 13.15 Uhr, **07. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 24

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.

7164-63 *Helmut Hahn*

Sa, 10.00 – 13.15 Uhr, **30. Jan., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 24

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. 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.

7164-65 *Sabine Pallaske*

Mi, 16.00 – 18.00 Uhr, **21. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 17

7164-67 *Sabine Pallaske*

Mi, 16.00 – 18.00 Uhr, **27. Jan., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 17

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>.

7164-69 *Sabine Pallaske*

Mi, 16.00 – 18.30 Uhr, **25. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 18

NEU Digitale Identität und Online-Dienstleistungen der Verwaltung

Erhalten Sie einen umfassenden Überblick über digitale Identität, den elektronischen Personalausweis (eID-Funktion) sowie die BundID. In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie diese sicher für verschiedene Online-Dienste nutzen können und welche Schutzmaßnahmen dabei wichtig sind.

Inhalte:

- Einführung in die digitale Identität und den Online-Ausweis
- Nutzung der BundID für digitale Verwaltungsleistungen
- Sicherheit und Datenschutz im Umgang mit Online-Diensten
- Praxisübungen zur Anmeldung und Nutzung digitaler Verwaltungsangebote

Bitte bringen Sie Ihr NFC-fähiges Smartphone oder Tablet; Ihren elektronischen Ausweis wie Personalausweis, eID-Karte oder elektronischen Aufenthaltstitel – und falls vorhanden Ihre PIN – mit. Kostenfreies WLAN ist vorhanden.

7164-71 *Helmut Hahn*

Sa, 10.00 – 12.15 Uhr, **12. Dez., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 19

Mobilgeräte

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

7166-51 Mechthild Schwetje

Do, 10.00 – 13.15 Uhr, **03. Sep. – 17. Sep., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 71

7166-53N Mechthild Schwetje

Do, 10.00 – 13.15 Uhr, **22. Okt. – 05. Nov., 3x**
Nordwestzentrum; € 71

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).

7166-55 Mechthild Schwetje

Do, 10.00 – 13.15 Uhr, **01. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 24

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).

7166-57 Mechthild Schwetje

Mi, 10.00 – 13.15 Uhr, **14. Okt. – 13. Jan., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 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. Für die damit gemachten Fotos bietet die Foto-App tolle Möglichkeiten, sie 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).

7166-59 Mechthild Schwetje

Do, 10.00 – 13.15 Uhr, **15. Okt., 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 erst einmal 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)

7167-51 Cary Drud

Mo – Mi, 10.00 – 13.15 Uhr, **19. Okt. – 21. Okt., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 71

7167-53 Cary Drud

Mo – Mi, 10.00 – 13.15 Uhr, **25. Jan. – 27. Jan., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 71

Gehirnjogging 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.

7168-55N Mechthild Schwetje

Do, 10.00 – 13.15 Uhr, **12. Nov., 1x**
Nordwestzentrum; € 24

7168-57 Mechthild Schwetje

Do, 10.00 – 13.15 Uhr, **21. Jan., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 24

NEU Mit Messenger-Apps kommunizieren

WhatsApp, Signal & Co. verstehen und nutzen

Messenger-Dienste wie WhatsApp oder Signal gehören für viele Menschen zum Alltag. In diesem Kurs lernen Sie verschiedene Messenger-Anwendungen sowie ihre Vor- und Nachteile kennen. Sie üben, Nachrichten, Fotos und Dokumente zu versenden sowie Sprach- und Videoanrufe zu nutzen. Auch das Erstellen und Verwalten von Gruppen wird erklärt. Darüber hinaus lernen Sie wichtige Einstellungen zu Datenschutz und Sicherheit kennen. Der Kurs bietet Raum für Fragen und praktische Übungen am eigenen Gerät.

Bitte mitbringen: eigenes, eingerichtetes Smartphone, Tablet, iPhone oder iPad
Voraussetzung: Grundkenntnisse im Umgang mit Smartphone, Tablet, iPhone oder iPad.

7168-59 Mechthild Schwetje

Do, 10.00 – 13.15 Uhr, **19. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 24

NEU Fotos kreativ gestalten mit Apps

Fotos bearbeiten, Collagen, Karten und mehr erstellen

Mit dem Smartphone oder Tablet lassen sich Fotos einfach bearbeiten und kreativ gestalten. In diesem Kurs lernen Sie verschiedene leicht bedienbare Kreativ-Apps kennen. Sie üben, Fotos zu verbessern, einfache Collagen zu erstellen und Bilder für persönliche Grüße oder kleine Projekte zu gestalten. Dabei werden grundlegende Funktionen der Bildbearbeitung verständlich erklärt. Der Kurs richtet sich an alle, die ihr mobiles Gerät auch kreativ nutzen möchten.

Bitte mitbringen: eigenes, eingerichtetes Smartphone, Tablet, iPhone oder iPad
Voraussetzung: Grundkenntnisse im Umgang mit Smartphone, Tablet, iPhone oder iPad.

7168-61 Mechthild Schwetje

Do, 10.00 – 13.15 Uhr, **26. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 24

NEU Unterwegs mit Navigations-Apps

Orientierung und Routenplanung mit dem Smartphone

Smartphones können im Alltag und auf Reisen eine praktische Hilfe bei der Orientierung sein. In diesem Kurs lernen Sie nützliche Navigations-Apps kennen und erfahren, wie Sie Ziele suchen, Routen planen und sich sicher zu Fuß, mit dem Auto, dem Fahrrad oder öffentlichen Verkehrsmitteln leiten lassen.

Außerdem lernen Sie, Karten besser zu verstehen und wichtige Einstellungen für unterwegs sinnvoll zu nutzen. Praktische Übungen helfen dabei, die Anwendungen sicher im Alltag einzusetzen.

Bitte mitbringen: eigenes, eingerichtetes Smartphone, Tablet, iPhone oder iPad
Voraussetzung: Grundkenntnisse im Umgang mit einem Smartphone.

7168-63 Mechthild Schwetje

Do, 10.00 – 13.15 Uhr, **03. Dez., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 24

NEU Mehr Sicherheit auf Smartphone und Tablet

Wichtige Einstellungen, Datenschutz und Schutz vor Betrug

Smartphones und Tablets sind fester Bestandteil des Alltags. Gleichzeitig nehmen Betrugsversuche und Risiken im Internet zu. In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie Ihr mobiles Gerät sicher nutzen und persönliche Daten schützen können.

Sie lernen wichtige Sicherheitseinstellungen kennen und erfahren, wie Sie sichere Passwörter verwenden, Updates durchführen und mit Apps verantwortungsvoll umgehen. Außerdem werden typische Betrugsversuche wie Phishing-Nachrichten, betrügerische Anrufe oder falsche Internetseiten erklärt.

Praktische Übungen am eigenen Gerät helfen dabei, das Gelernte direkt anzuwenden.

Sie lernen Ihr Smartphone/Tablet oder iPhone/iPad sicher zu nutzen, Betrugsversuche zu erkennen und persönliche Daten zu schützen.

Bitte mitbringen: das eigene, eingerichtete Smartphone, Tablet, iPhone oder iPad
Voraussetzung: Grundkenntnisse in der Bedienung eines Smartphones oder Tablets

7168-65 Mechthild Schwetje

Mi, 10.00 – 12.15 Uhr, **20. Jan., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 19



Frankfurter
Plattform 55+



Einführung in die Nutzung und Funktionen der Plattform 55+

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

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

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!

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.

7110-51W Marco Mayer

Mi, 14.00 – 15.30 Uhr, **18. Nov., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; Entgeltfrei

7110-53N Marco Mayer

Mi, 15.00 – 16.30 Uhr, **02. Dez., 1x**
Nordwestzentrum; Entgeltfrei

7110-55 Marco Mayer

Di, 14.00 – 15.30 Uhr, **12. Jan., 1x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Nützliche Informationen

Kurs-Beratung

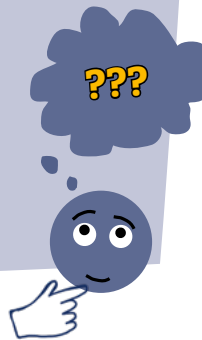
Beratungstelefon 069 212-39812

Mo, 13 - 16 Uhr

Di, 9 - 12 Uhr

Fr, 9 - 12 Uhr

Per E-Mail vhs@frankfurt.de



Kurs-Anmeldung

Info-Telefon 069 212-71501

Mo – Fr, 9 – 18 Uhr

Online unter vhs.frankfurt.de

Per E-Mail vhs@frankfurt.de

Per Post

Nutzen Sie das Anmeldeformular am Heftende und senden Sie es an: Volkshochschule Frankfurt a.M.
Sonnemannstr. 13, 60314 Frankfurt a.M.

Persönlich

VHS-Zentrale

VHS Sonnemannstraße

Sonnemannstr. 13, 60314 Frankfurt a.M.

Mo + Mi, 13 – 18 Uhr

Di, 10 – 13 Uhr

Do, 10 – 13 Uhr, 14 – 16 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 Höchst (BiKuZ)

BIKUZ - Bildungs- und Kulturzentrum Höchst

Michael-Stumpf-Str. 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

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!

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.

Unterrichtsorte

A – Z

Bibliothekszentrum Nordweststadt

Nordwestzentrum, Niddaforum 6,
60439 Frankfurt a.M.

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

→ Nordwestzentrum

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum

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

Bildungszentrum Bockenheim

Gräfstr. 97,
60487 Frankfurt a.M.

U4, U5, U6, U7, Tram 16, Bus 50, 75, M32, M36 →
Bockenheimer Warte

Dr. Hoch's Konservatorium

Sonnemannstr. 16, 60314 Frankfurt a.M.

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

Ev. Bethaniengemeinde

Wickenweg 60d, 60433 Frankfurt a.M.

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

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

Es gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) der Volkshochschule Frankfurt am Main (VHS Frankfurt a.M.), die Rahmenentgeltordnung sowie die Datenschutzbestimmung in der jeweils gültigen Fassung.

Diese Unterlagen können Sie im Internet unter vhs.frankfurt.de herunterladen oder bei der VHS Frankfurt a.M. kostenfrei anfordern.

Widerrufsbelehrung bei Fernabsatzgeschäften

Ein Fernabsatzgeschäft liegt dann vor, wenn der Vertrag unter ausschließlicher Verwendung von Fernmeldekommunikationsmitteln zustande kommt (z.B. durch Briefwechsel, E-Mail, Telefax, Telefon). In diesem Fall steht Ihnen auf Grund gesetzlicher Vorschriften ein Widerrufsrecht zu. Weitere Informationen dazu finden Sie auch unter vhs.frankfurt.de

Hinweis auf die Informationspflicht und Speicherung persönlicher Daten im ADV

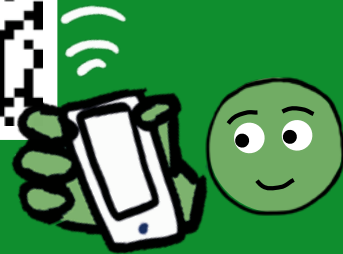
Benachrichtigung gemäß § Art. 13 DSGVO/§18 HDSG: Ihre Daten werden zu Verwaltungszwecken in einer automatisierten Datei gespeichert, zum Gebühreneinzug an Banken weitergegeben, in anonymisierter Form für statistische Zwecke verarbeitet und nach Ablauf der gesetzlichen Aufbewahrungsfristen gelöscht. Es besteht Ihnen gegenüber eine Informationspflicht, sofern Sie über die erhobenen Daten keine Kenntnis besitzen.

Das ausgefüllte Formular (*Pflichtfeld) inkl. dem Nachweis für Ermäßigungsanspruch senden Sie bitte an
Post: Volkshochschule Frankfurt am Main, 43.5 Kundenservice, Sonnemannstraße 13, 60314 Frankfurt am Main,
E-Mail: vhs@frankfurt.de

Volkshochschule Frankfurt am Main

Sonnemannstraße 13
60314 Frankfurt a.M.

Telefon 069 212-71501
E-Mail vhs@frankfurt.de
Internet vhs.frankfurt.de



Unser gesamtes Angebot mit
rund 2.700 Kursen und Veranstaltungen
finden Sie im Internet unter
vhs.frankfurt.de oder in unserem
Gesamtprogramm.

*Alle Kurse
auf einen Blick!*

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

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

 [Volkshochschule Frankfurt am Main](https://www.linkedin.com/company/volkshochschule-frankfurt-am-main)