



# **GESTALTE DEINE STADT**

im Frankfurter Norden

Programm Frühjahr/Sommer 2026

# GESTALTE DEINE STADT

## Wir sind World Design Capital 2026

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

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

Es geht um Design im Sinne eines aktiven, offenen Prozesses. Alle sind eingeladen, die Gestaltung ihrer Stadt in die Hand zu nehmen. Demokratisches Gestalten braucht Breite. Es muss sich anbinden an die Lebenswirklichkeit der Menschen. Dafür stehen wir als VHS mit unserem WDC-Programm. Wir tragen das WDC-Motto „Design for Democracy“ in die Herzen.

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

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



# Inhalt

Kursanmeldung und Information.....	4
Junge VHS.....	6
TUMO kommt! .....	8
Aktiv im Alter .....	9



<b>Gesellschaft, Politik, Psychologie.....</b>	<b>10</b>
--	-----------



<b>Frankfurt, Region, Umwelt .....</b>	<b>17</b>
--	-----------



<b>Kunst, Kultur, Kreativität.....</b>	<b>20</b>
--	-----------



<b>Gesundheit .....</b>	<b>36</b>
-------------------------	-----------



<b>Deutsch als Fremdsprache.....</b>	<b>53</b>
--------------------------------------	-----------



<b>Sprachen.....</b>	<b>54</b>
----------------------	-----------



<b>Beruf, Karriere, Computer, Internet .....</b>	<b>61</b>
--	-----------



<b>Grundbildung, Besseres Deutsch .....</b>	<b>74</b>
---	-----------

Der Titel

World Design Capital 2026

bringt Frankfurt ins Gespräch – und nimmt uns  
in die Pflicht. Wie sieht sie aus, unsere Vision für  
die Stadt der Zukunft?

## **Frankfurt – Stadt der Träume**

**Mit Hassan Annouri**

Diskutieren Sie mit – in unserer VHS-Gesprächsreihe  
„Frankfurt – Stadt der Träume“, die wir mit der  
Polytechnischen Gesellschaft durchführen.

Auftakt (Kursnr. 0730-01) am 28. Januar um 19 Uhr  
im Stadthaus (Markt 1).

Dabei u.a. Eintracht-Legende Peter Fischer.

Alle Infos unter

**[vhs.frankfurt.de/stadtdertraeume](http://vhs.frankfurt.de/stadtdertraeume)**

# ❶ Kursanmeldung und Information

## 🌐 Online

Buchen Sie rund um die Uhr: **vhs.frankfurt.de**

📞 **Info-Telefon 069 212-71501**

Mo – Fr 9 – 18 Uhr

## 📄 Schriftlich

Schriftliche Anmeldung bitte unter Angabe von Kursnummer, Name, Adresse, Telefon-Nr., Einzugsermächtigung mit Kontonummer und Bankverbindung (IBAN und BIC) und Ihrer Unterschrift. Bei Ermäßigungsanspruch legen Sie bitte eine Kopie Ihrer Berechtigung bei.

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

**Post** Volkshochschule Frankfurt am Main  
Sonnemannstraße 13  
60314 Frankfurt am Main

## 👤 Persönlich

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

**vhs.frankfurt.de/termin**



## VHS-Zentrum Nord (NWZ)

Nordwestzentrum

Tituscorso 7, 60439 Frankfurt am Main

Di 10 – 13 Uhr, 14 – 17 Uhr

Fr 10 – 13 Uhr, 14 – 16 Uhr

Bitte beachten Sie die eingeschränkten Servicezeiten während der Schulferien.

Sie finden diese unter **vhs.frankfurt.de/anmeldung**

**Bitte beachten Sie**, dass Sie sich für Kurse, die im Programm mit  gekennzeichnet sind, erst im Anschluss an eine (Sprachen-) Beratung und/oder Test anmelden können.

Keine schriftliche Anmeldung,  Informationsblatt zur Veranstaltung,

Bildungsurlaub, TN = Teilnehmer:in

Änderungen und Druckfehler vorbehalten.

# Informationen zur Anmeldung

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

## Hinweise zur Zahlung

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

Zahlungsweisen:

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

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

## Ermäßigung

Mit erstem Wohnsitz in Frankfurt erhalten:

- Schwerbehinderte mit einem Grad der Behinderung von wenigstens 50, Schüler:innen, Auszubildende, Studierende und Teilnehmende am Bundesfreiwilligendienst oder am freiwilligen sozialen oder ökologischen Jahr (ohne Altersbegrenzung) 20% Ermäßigung.
- Inhaber:innen des Frankfurt-Passes, Sozialhilfeempfänger:innen und Arbeitslose 50% Ermäßigung.

Wohnortunabhängig erhalten Inhaber:innen der hessischen Ehrenamts-Card und der Jugendleiter-Card 20% Ermäßigung.

Fügen Sie bitte die aktuelle Bescheinigung in Kopie der Anmeldung bei. Eine nachträgliche Ermäßigung nach Kursbeginn ist nicht möglich!

## Anmeldebestätigung

Der Veranstaltungsvertrag kommt durch Annahmeerklärung der VHS zustande. Die Anmeldebestätigung wird Ihnen per E-Mail oder per Post geschickt. Bei Online-Anmeldungen wird die Anmeldebestätigung direkt im Anschluss an die Buchung per E-Mail zugestellt.

# Junge VHS

VHS-Kurse für alle zwischen 6 und 18 Jahren



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

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

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

Und jetzt viel Spaß beim Entdecken unseres Angebots!

Das finden Sie online unter [vhs.frankfurt.de/jungevhs](http://vhs.frankfurt.de/jungevhs) – oder in unserer Broschüre.

## Information und Beratung

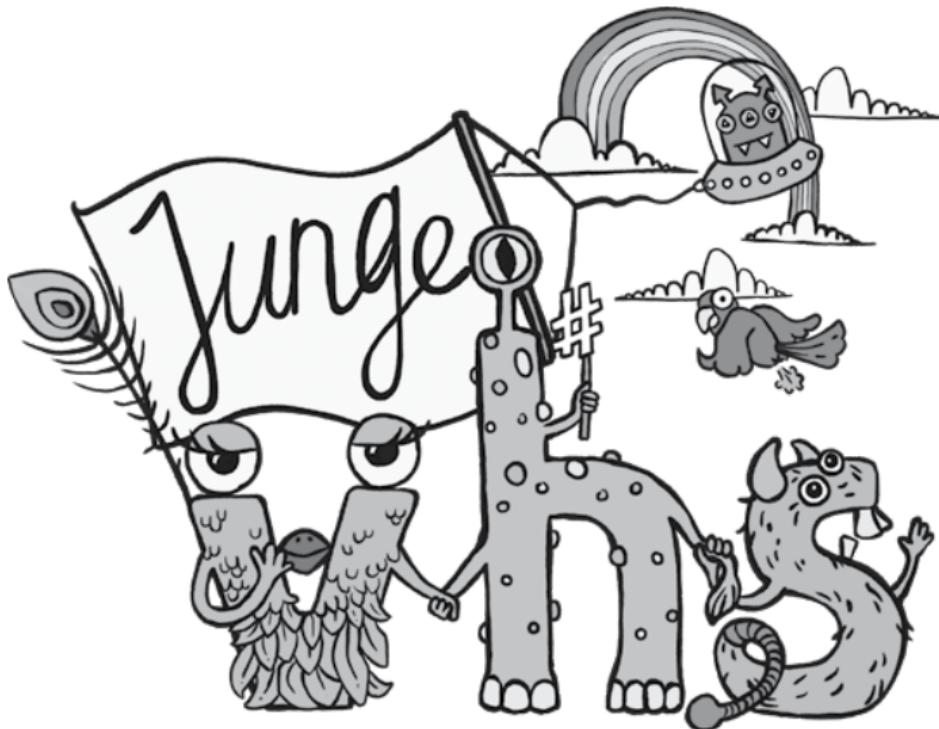
Dana Jochim, Telefon: 069 212-40611  
E-Mail: [dana.jochim.vhs@stadt-frankfurt.de](mailto:dana.jochim.vhs@stadt-frankfurt.de)

**[vhs.frankfurt.de/jungevhs](http://vhs.frankfurt.de/jungevhs)**



## Unsere Angebote im Überblick

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



## **Hochbegabten- zentrum der VHS Frankfurt**

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

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

**Bei Fragen zum  
Hochbegabtenzentrum  
wenden Sie sich gerne an:**

Verena Hodapp Tel. 069 212-44484  
[verena.hodapp@stadt-frankfurt.de](mailto:verena.hodapp@stadt-frankfurt.de)

Mehr Informationen zum HBZ unter  
[vhs.frankfurt.de/hbz](http://vhs.frankfurt.de/hbz)

# TUMO kommt!

Digitaler Lerncampus für alle zwischen 12 und 18

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



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

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

## Was ist TUMO?

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

## Die Lernfelder

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

## TUMO unterstützen

Mehr Infos zum Verein zur Förderung von TUMO in Frankfurt e.V. und den Spendenmöglichkeiten unter [www.tumoffm.de](http://www.tumoffm.de).

**Bei Fragen zur Anmeldung und zum Programm wenden Sie sich gerne an:**  
Manuel Noe, Projektleitung TUMO Frankfurt  
Telefon: 069 212-37656 | Mobil: 0151 46267108  
E-Mail: [manuel.noe.vhs@stadt-frankfurt.de](mailto:manuel.noe.vhs@stadt-frankfurt.de)

**[vhs.frankfurt.de/tumo](http://vhs.frankfurt.de/tumo)**

# Aktiv im Alter

Kurse für Senior:innen

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

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

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

## **Mehr als 230 Angebote für Ältere**

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

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

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

## **Sie haben Fragen zu „Aktiv im Alter“?**

Dann sollten Sie die auf keinen Fall für sich behalten.

Kommen Sie auf uns zu und schreiben Sie uns an:

[aktiv-im-alter.vhs@stadt-frankfurt.de](mailto:aktiv-im-alter.vhs@stadt-frankfurt.de)

**[vhs.frankfurt.de/aktivimalter](http://vhs.frankfurt.de/aktivimalter)**



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

# **Gesellschaft, Politik, Psychologie**

## **Zusammenleben**

### **LEA Leseklub: Lesen in Einfacher Sprache**

#### **LEA Leseklub® (Nordwestzentrum)**

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

Sie müssen nichts bezahlen. Sie können auch noch später einsteigen. In Kooperation mit der Lebenshilfe Ambulante Dienste gGmbH

**0105-55 Nord** Ehrenamtlichen Team Lebenshilfe Ambulante Dienste gGmbH

Do, 17.00 – 18.00 Uhr, **05. Feb. – 25. Juni, 17x**  
Nordwestzentrum; Entgeltfrei

### **Sprachcafé im NWZ**

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

**0105-58 Nord** Ehrenamt Team

Mi, 11.30 – 13.00 Uhr, **04. Feb. – 26. Aug., 22x**  
Nordwestzentrum; Entgeltfrei

**0105-60 Nord** Ehrenamt Team

Mi, 14.00 – 15.30 Uhr, **04. Feb. – 26. Aug., 22x**  
Nordwestzentrum; Entgeltfrei

## Archäologie

### Kunstraub und Beutekunst in der Antike

Assyrer, Perser, Griechen, Römer – nahezu alle antiken Hochkulturen betrieben am Rande militärischer Auseinandersetzungen einen gezielten Kunstraub. Dieser war nicht selten mit einer gewissen Symbolik verbunden und hatte Methode. Selbst bei der Plünderung Roms durch die Vandalen 455 n.Chr. wurde nicht sinnlos zerstört sondern gezielt geraubt. Der Vortrag zeigt die bedeutendsten Beispiele antiken Kunstraubes und erläutert spannend die Hintergründe. Am Ende steht ein Ausblick in die jüngere Geschichte und Gegenwart...

**0705-02 Nord** Mario Becker

Mo, 19.00 – 21.00 Uhr, **11. Mai, 1x**

Nordwestzentrum; € 12

### Untergang des römischen Reiches

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

**0705-05 Nord** Mario Becker

Mo, 19.00 – 21.00 Uhr, **18. Mai, 1x**

Nordwestzentrum; € 12

## Recht

### Abendkurse für Schöffinnen und Schöffen

#### Untersuchungs- und Strafhaft mit Strafvollstreckung

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

**0706-02 Nord** Klaus-Dieter Drescher

Mo, 19.00 – 21.00 Uhr, **27. Apr., 1x**

Nordwestzentrum; € 12

## Ratgeber Recht – informieren, verstehen, handeln!

### Wohnraummietrecht

Die Wohnung stellt die Lebensgrundlage für viele Menschen dar und deshalb besteht ein besonderer gesetzlicher Schutz im Wohnraummietrecht.

Es soll ein Überblick über die rechtlichen Grundlagen des Wohnraummietrechts gegeben werden.

Im Kurs werden u.a. folgende Themen behandelt:

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

**0706-05 Nord** Heike Rath-Eidebenz

Sa, 09.30 – 17.45 Uhr, **20. Juni, 1x**

Nordwestzentrum; € 50

## Psychologie

### Resilienztraining – so stärken Sie Ihre innere Kraft!

Täglich müssen wir uns neuen, teilweise belastenden Herausforderungen stellen – beruflich wie privat. Resilienztraining hilft, souveräner damit umzugehen.

Vergleichbar mit unserem Immunsystem, das unseren Körper vor Krankheiten schützt, steht die Resilienz für das Immunsystem unserer Psyche. Dieses unterstützt uns im Umgang mit Stress, Belastungen und Krisen.

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

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

**1003-20 Nord**  Sabine Pütz

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

Nordwestzentrum; € 280

**1003-21 Nord**  Sabine Pütz

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **31. Aug. – 04. Sep., 5x**

Nordwestzentrum; € 290

## Krisenfest – innere Freiheit in der Veränderung

Mit Hilfe von Impulsen aus der sinnorientierten Psychotherapie, Übungen und Reflexion erkunden wir einen bewussten Umgang mit Krisen und unseren Gestaltungsmöglichkeiten in der Krise. Ob äußere oder innere Krisen, wir suchen sie uns in der Regel nicht aus. Sie entwickeln sich oder treten plötzlich ein und bringen Veränderung mit sich. Als Teil des Lebens tragen sie Potential zum inneren Wachstum in sich, sie fordern uns heraus. Doch bringen sie oft auch Unsicherheit und Angst mit sich, die unsere Gestaltungsfähigkeit blockieren können. Wir wollen innere und äußere Dynamiken von Krisen beleuchten, Strategien für eine gute Selbstfürsorge kennenlernen und das Gestaltungspotential von Krisen wahrnehmen.

NEU im  
Programm

**1003-24 Nord** Dr. Robyn Handel

Mi, 18.00 – 21.00 Uhr, **18. März, 1x**

Nordwestzentrum; € 24

## Dem inneren Kind eine Heimat geben

Wir alle sehnen uns danach, angenommen und geliebt zu werden. In der Kindheit erworbenes Selbst- und Urvertrauen trägt uns als Erwachsene positiv durchs Leben. Frühkindliche Verletzungen jedoch prägen sich tief ein, wirken unbewusst auf unsere Beziehungen und hindern uns, unser volles Potential zu leben. „Das innere Kind“ als die Summe aller Kindheitsprägungen ist der Schlüssel, um Vertrauen und Selbstliebe zurückzugewinnen. Es braucht eine Heimat in uns, damit wir alte Muster ablegen und zurückfinden zu den Quellen von Lebensfreude, Intuition und Selbstwirksamkeit. Neben theoretischen Impulsen liegt der Fokus auf praktischen Übungen zur Stärkung des reifen Erwachsenen-Selbst im Dialog mit dem inneren Kind.

Bitte mitbringen: ein Foto aus der Kinderzeit

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

**1003-34 Nord** Ulrike Blatter

Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, So, 10.00 – 16.45 Uhr, **25. Apr. + 26. Apr., 2x**

Nordwestzentrum; € 84

## Mich mit meinen Stärken überzeugend

### präsentieren

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

In Theorie und Praxis lernen Sie,

- den besonderen Wert Ihrer Persönlichkeit und Ihres Angebots zu erkennen

- sich überzeugend zu präsentieren
- Menschen durch Ihre Präsenz und Ausstrahlung für sich zu gewinnen
- die Erwartungen Ihres Gegenübers in Erfahrung zu bringen

Wir experimentieren mit Kurzauftritten und 60-Sekunden-Präsentationen.

**1006-30 Nord** Roxana Lazarides

Sa, 11.00 – 18.00 Uhr, **09. Mai, 1x**

Nordwestzentrum; € 44

## **Einfach souverän: Persönlichkeitsentwicklung für Frauen**

### **Herausforderungen in Beruf, Gesellschaft und Alltag bewusst begegnen**

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

Wir befassen uns mit ...

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

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

**1006-40 Nord**   Regina Siepelmeyer

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **22. Juni – 26. Juni, 5x**

Nordwestzentrum; € 290 / max. 10 TN

## **Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg**

### **Gewaltfreie Kommunikation in Beruf, Privatleben und Gesellschaft**

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

**1010-07 Nord**  Denise WeberMo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **02. März – 06. März, 5x**

Nordwestzentrum; € 280

**Discovering the Essence of Nonviolent Communication – In English**

Nonviolent Communication (NVC) is a step-by-step communication approach developed by psychologist Marshall Rosenberg. It focuses on fostering empathy and understanding to improve the quality of interactions and relationships.

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

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

**1010-11 Nord**  Daniela MorozMo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **13. Apr. – 17. Apr., 5x**

Nordwestzentrum; € 290

**Miteinander statt Gegeneinander**

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

**1010-14 Nord**  Elke WilhelmSa, 09.30 – 18.30 Uhr, So, 09.30 – 17.30 Uhr, **13. Juni + 14. Juni, 2x**

Nordwestzentrum; € 106

**Entscheidungsfindung ohne Machtkämpfe****Systemisches Konsensieren**

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

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

Hier lernen Sie:

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

**1010-32 Nord** Elke Wilhelm  
So, 09.30 – 18.00 Uhr, **30. Aug., 1x**  
Nordwestzentrum; € 53

## Letzte Hilfe Kurs

Der „Letzte Hilfe Kurs“ möchte zu Mitmenschlichkeit und zur Unterstützung in der letzten Lebensphase eines geliebten Menschen ermutigen. Der Kurs richtet sich an Interessierte, die lernen möchten, was sie dabei für die ihnen Nahestehenden tun können. Angesprochen werden Themen wie die Normalität des Sterbens als Teil des Lebens, Patient:innenverfügungen und Vorsorgevollmachten, Leiden und Linderung sowie Abschied nehmen. Während die „Erste Hilfe“ selbstverständlich ist, so muss die „Letzte Hilfe“ gesellschaftlich erst verankert werden. Dabei ist jede:r meist mehrfach im eigenen Leben von den Themen Sterben, Tod und Trauer betroffen. Der Kurs findet in Kooperation mit dem Würdezentrum Frankfurt statt.

**1010-51 Nord** Würdezentrum gUG  
Di, 17.00 – 21.00 Uhr, **05. Mai, 1x**  
Nordwestzentrum; Entgeltfrei

## Lern- und Gedächtnistraining

### Brainwalking

#### ... frischer Wind für Ihr Gehirn

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

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

## Gewaltprävention

### Gewalt-Sehen-Helfen

#### Couragierte Verhalten in gefährlichen Situationen

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

In Kooperation mit dem Präventionsrat der Stadt Frankfurt.

**1020-02 Nord** Silke Manus; Hilal Denizhan

Sa, 14.00 – 18.00 Uhr, **20. Juni, 1x**

Nordwestzentrum; Entgeltfrei

## Frankfurt, Region, Umwelt

### Natur, Umwelt

#### Mini-Solaranlagen

#### Ein Überblick für Neugierige

Mini-Solaranlagen für den eigenen Balkon oder die Hauswand erfreuen sich immer größerer Beliebtheit. Die Preise für die Komponenten fallen und die Sonne schickt keine Preiserhöhungen. Auf was ist bei der Anschaffung und Installation zu achten? Wie viel Strom produziert so ein Mini-Kraftwerk und wie verhält es sich mit meinem Vermieter:innen? Über all diese Punkte wird bei dieser Veranstaltung mit dem Solarprojekt Frankfurt informiert und diskutiert.

NEU im  
Programm

**0301-15 Nord** Sebastian Werner

Do, 18.00 – 20.00 Uhr, **28. Mai, 1x**

Nordwestzentrum; € 12

## Die Zeichensprache der Pflanzen

Signaturen sind die Zeichensprache der Pflanzen. Wir finden sie in ihrem Aussehen, in Geschmack, Geruch, Standort, in den Farben und im Lebenszyklus einer Pflanze. Wenn wir die Zeichen richtig deuten, können wir viel über Heilwirkung und Kraft einer Pflanze erfahren. Im ersten Tag des Seminars geht es um die theoretische Einführung in die Signaturlehre. Der zweite Teil bietet praktische Übungen in der Natur. Bei einer Exkursion in den Niddapark können eigene Erfahrungen gesammelt werden. Treffpunkt für die Exkursion wird am ersten Kursabend bekannt gegeben.



**0303-17 Nord** Regine Ebert

Do + Fr, 17.00 – 19.00 Uhr, **16. Juli + 17. Juli, 2x**

Nordwestzentrum; € 25

## Naturwissenschaften

### Themenreihe „Nachhaltige Chemie“

#### „Energie – Ist Wasserstoff grün?“



Schon lange ist Wasserstoff als möglicher nachhaltiger Energieträger in aller Munde. Die direkte oder indirekte Verbrennung von Wasserstoff liefert viel Energie ohne umweltbelastende Abgase. Doch woher kommt Wasserstoff? Wie wird es gewonnen, beziehungsweise hergestellt? Sind diese Prozesse „grün“ – also nachhaltig? Diese und weitere Fragen zur Nachhaltigkeit von Wasserstoff und anderen möglichen Energieträgern werden vorgestellt und kritisch diskutiert. Mit einigen chemischen Experimenten wird den Teilnehmenden die Gewinnung und die Verwendung von Wasserstoff als Energieträger demonstriert.

**0402-10 Nord** Prof. Dr. Arним Lühken

Fr, 18.00 – 19.30 Uhr, **20. Feb., 1x**

Nordwestzentrum; € 10

#### „Nahrungsmittel – Der Mix macht's!“

Nachhaltige Ernährung hat verschiedene persönliche, gesellschaftliche und ökologische Aspekte. Pflanzliche Nahrungsmittel sollten grundsätzlich den Vorzug bekommen. Doch muss die Versorgung mit pflanzlichen Nahrungsmitteln vielschichtig betrachtet werden. Der Anbau, die Verarbeitung und die Verwendung pflanzlicher Rohstoffe und Nahrungsmittel werden vorgestellt und kritisch diskutiert. In einem Praktikum können die Teilnehmenden selbst einfache chemische Experimente durchführen, um die Gewinnung und Verwendung von pflanzlichen Nährstoffen und Nahrungsmitteln kennenzulernen.

**0402-11 Nord** Prof. Dr. Arним LühkenFr, 18.00 – 19.30 Uhr, **27. Feb., 1x**

Nordwestzentrum; € 10

**„Kunststoffe – Fantastic Plastic?“**

Kunststoffe sind das moderne Sinnbild des Januskopfes. Einerseits liefern sie uns Materialien, auf die wir heute in vielen Bereichen nicht mehr verzichten können. Andererseits führen sie an vielen Stellen von ihrer Herstellung bis zur Entsorgung zu enormen Umweltproblemen. Welche Umweltprobleme entstehen durch Kunststoffe und wie kommt es dazu? Kann ein nachhaltiger Umgang mit Kunststoffen gelingen? Sind sogenannte Biokunststoffe eine Lösung? Diese und weitere Fragen sollen diskutiert werden, auch wenn es kaum befriedigende Antworten geben kann. Mit einigen chemischen Experimenten wird den Teilnehmenden die Herstellung und Verwendung von (Bio-) Kunststoffen demonstriert.

**0402-12 Nord** Prof. Dr. Arним LühkenFr, 18.00 – 19.30 Uhr, **20. März, 1x**

Nordwestzentrum; € 10

**Chemie auf Schritt und Tritt****Ein Rundgang durch das Nordwestzentrum**NEU im  
Programm

Chemie ist allgegenwärtig. In unserer Alltagswelt sind uns jedoch viele chemische Vorgänge und Zusammenhänge mit ihren positiven und negativen Wirkungen, ihrem Nutzen und Schaden nicht bewusst. Ein kleiner Rundgang durch das Nordwestzentrum mit fachkundiger Führung soll an ausgewählten Stationen Gelegenheit geben, über die Chemie in unserem Alltag ins Gespräch zu kommen. Dabei erhalten die Teilnehmer:innen interessante, unerwartete und nützliche Informationen und Tipps für den eigenen „chemischen Alltag“. Auch ein paar kleine chemische Experimente werden im Verlauf des Rundgangs gezeigt.

**0402-20 Nord** Prof. Dr. Arним LühkenFr, 18.00 – 19.30 Uhr, **17. Apr., 1x**

Nordwestzentrum; € 10

# **Kunst, Kultur, Kreativität**

## **Literatur und Theater**

### **Kreatives Schreiben**

#### **Die Macht der Imagination**

Wir befassen uns mit Ausdrucksmöglichkeiten für den privaten und beruflichen Alltag und erwerben Kenntnisse, die konstruktiv und deeskalierend im beruflichen Umfeld und in konfliktbehafteten Situationen angewandt werden können. Der Schwerpunkt liegt jedoch bei der schriftlichen Erzählung. Wie wird eine Geschichte geplant und eine Erzählperspektive gewählt? Wie werden Charaktere und deren Konflikte konstruiert und alles in ein spannendes Setting gepackt? Auch sprechen wir über Fake News, Konfliktmanagement durch Perspektivwechsel und die Rolle der Popkultur in Literaturklassikern, um die gesellschaftspolitischen Aspekte des Kreativen Schreibens zu zeigen. In den Praxisteilen schreiben Sie eine eigene Geschichte, auf die Sie individuelles Feedback bekommen.

Informationen: Miriam Claudi 069 212 44093

**2104-02 Nord**  Edgar Achenbach

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **08. Juni – 12. Juni, 5x**

Nordwestzentrum; € 280

## **Tanz**

### **Line Dance – Not Only Country!**

#### **Für alle mit Grundkenntnissen**

Line Dance ist eine großartige Gelegenheit, um neue Menschen kennenzulernen, Spaß zu haben und gleichzeitig aktiv zu bleiben. Der Vorteil ist, dass man Teil einer Tanzgemeinschaft sein kann, ohne auf eine:n feste:n Tanzpartner:in angewiesen zu sein. Jede:r tanzt für sich und gleichzeitig als Formation in Reihen und Linien. Perfekt für Menschen, die Gruppendynamik erleben wollen.

Die Musik ist vielfältig, von aktuellen Hits bis zu zeitlosen Klassikern verschiedener Genres, wie Mambo, Cha Cha Cha, Rumba, Modern Country, Rock- und Popmusik. Die Grundschritte sind einfach zu erlernen und werden in vielen Choreografien wiederholt. Orientierungsfähigkeit im Raum und Rhythmusgefühl erleichtern den Einstieg.

**2220-01 Nord** Diana SchrammDi, 16.00 – 17.15 Uhr, **03. Feb. – 16. Juni, 15x**

Nordwestzentrum; € 120

NEU im  
Programm**Line Dance – Übungsabend**

Wir treffen uns, um gemeinsam bereits erlernte Tänze zu tanzen und in Schwung zu bleiben. Die Tanzliste entsteht aus dem bisherigen Repertoire – von leicht bis etwas anspruchsvoller. Wünsche können auch direkt am Abend geäußert werden. Es wird nichts Neues unterrichtet, sondern wir frischen bekannte Tänze auf. Jeder Tanz wird vorab kurz gezeigt, sodass Sie schnell wieder einsteigen können. Auch wenn Sie noch wenig Line-Dance-Erfahrung haben, sind Sie herzlich willkommen – gemeinsam tanzt es sich gleich viel leichter!

**2220-02 Nord** Diana SchrammFr, 18.00 – 19.30 Uhr, **17. Juli, 1x**

Nordwestzentrum; € 10

**2220-03 Nord** Diana SchrammFr, 18.00 – 19.30 Uhr, **07. Aug., 1x**

Nordwestzentrum; € 10

**Leichte Folkloretänze**

Aus einem breiten Tanzrepertoire werden besonders beliebte, schnell zu lernende, Kreistänze verschiedener Länder erlernt. Diese kommen z.B. aus Rumänien, Italien, Kroatien, Serbien und Russland. Dies sind Tänze, die sich sehr gut für Feste oder auch für die Schule eignen. Daher ist der Workshop auch für Pädagog:innen interessant.

**2221-01 Nord** Jens KlüscheSa, 13.00 – 17.15 Uhr, **21. Feb., 1x**

Nordwestzentrum; € 38

**Internationale Folkloretänze: Aufbau**

Internationale Folkloretänze sind beliebt wegen ihrer partnerunabhängigen Kreisform. Sie ermöglichen Menschen aller Altersstufen spontane, lebendige Geselligkeit. Es werden insbesondere Tänze aus dem ehemaligen Jugoslawien, Bulgarien, Rumänien, Tschechien, der Slowakei, Polen, Griechenland, der Türkei, Armenien, Israel und Südamerika erlernt. Grundkenntnisse im Folkloretanz sind erwünscht.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikschläppchen oder Turnschuhe mit heller Sohle

**2222-01 Nord** Ehrwart RackyMo, 19.00 – 20.30 Uhr, **23. Feb. – 15. Juni, 14x**

Fried-Lübbecke-Schule; € 134

## Tänze der Balkanländer

Die Tänze der Balkanländer mit ihren oft „krummen“ Rhythmen und mitreißenden Melodien erfreuen sich auch bei uns zunehmender Beliebtheit und bereichern jede Party und jedes Fest. Alle können mitmachen und lernen schnell die kleinen Schittkombinationen, die unendlich, und manchmal mit sich steigerndem Tempo, aneinander gereiht werden.

Der Workshop ist auch für Pädagog:innen interessant.

**2224-01 Nord** Jens Klüsche

So, 13.00 – 17.15 Uhr, **14. Juni, 1x**

Nordwestzentrum; € 38

## Musik

### Ukulele

#### zum Kennenlernen

Die Ukulele ist ein populäres hawaiianisches Instrument, das bereits mit überschaubarem Übungsaufwand den Einstieg in das aktive Musizieren ermöglicht. Sie lernen die grundlegende Handhabung der Ukulele und spielen einige bekannte Songs mit ersten einfachen Akkorden und Schlagmustern. In lockerer und stressfreier Atmosphäre geht es dabei vor allem um den Spaß am gemeinsamen Musizieren. Es sind keine Vor- oder Notenkenntnisse erforderlich.

Eine Ukulele (wichtig: mit Gurt) kann mitgebracht oder gegen eine Gebühr von € 10 (im Kurs zu zahlen) ausgeliehen werden.

**2350-10 Nord** Norbert Enz

Sa, 11.00 – 17.00 Uhr, **07. Februar, 1x**

Nordwestzentrum; € 42

#### Aufbau

Für Ukulele-Interessierte, die ihre Spielfertigkeiten an einem kompakten Spieltag erweitern möchten und neue Anregungen suchen. Erarbeitet werden komplette Songarrangements aus dem Pop-/Rockbereich. Dazu gibt es je nach Interessenlage der Teilnehmer:innen Übungen rund um Schlagmuster und Akkordtechnik, Informationen zum Instrument sowie empfehlenswerte Onlineangebote.

Voraussetzung: Teilnahme an einem Einstiegsworkshop oder entsprechende Kenntnisse auf Ukulele oder Gitarre

Bitte mitbringen: eigene Ukulele

**2350-15 Nord** Norbert Enz

So, 11.00 – 17.00 Uhr, **21. Juni, 1x**

Nordwestzentrum; € 42

## Gitarre

### Grundlagen

Sie möchten das Gitarrenspiel erlernen? Starten Sie mit den Grundlagen: Anfänger:innen lernen die nötigen Kenntnisse vom Stimmen und richtigem Halten der Gitarre bis zum Spiel einfacher Melodien verschiedener Stilrichtungen nach Noten und dem Begleiten einfacher Lieder. Es sind keine Vor- und Notenkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: Gitarre (Nylonsaiten empfohlen)  
Die Materialkosten beziehen sich auf Kursunterlagen.

### 2352-10 Nord Tillman Suhr

Do, 18.00 – 19.30 Uhr, **12. März – 11. Juni, 12x**  
Nordwestzentrum; € 115, Mat. Kosten € 5

### für Fortgeschrittene

Teilnehmende mit Kenntnissen aus vorangegangenen Kursen oder gewisser Spielpraxis üben hier in der Gruppe das Melodienspiel und die Liedbegleitung vor allem von Stücken aus Rock und Pop. Lernziele sind der Ausbau des solistischen und mehrstimmigen Zusammenspiels und das Spielen vom Blatt. Quereinstieg ist nach Rücksprache möglich.

Die Materialkosten beziehen sich auf Kursunterlagen.

### 2354-10 Nord Tillman Suhr

Do, 19.30 – 21.00 Uhr, **12. März – 11. Juni, 12x**  
Nordwestzentrum; € 115, Mat. Kosten € 5

## Bildnerisches Gestalten

### Zeichnen

#### Grundlagen

Es werden die Grundlagen des gegenständlichen Zeichnens vermittelt. An einfachen Gegenständen des Stilllebens wollen wir Licht- und Schattendarstellung, Perspektive, Strukturen und Kompositionsmethoden einüben und in verschiedene zeichnerische Techniken umsetzen. Im ständigen Wechsel zwischen Schauen, Zeichnen und Korrigieren wird hierbei das genaue Hinsehen gefördert.

Bitte mitbringen: Mind. 2-3 verschiedene Bleistifte (HB, B, u.a.)  
Radiergummi, Zeichenblock DIN A3, Lineal oder Geodreieck

### 2512-10 Nord Anja Trifunovic

Do, 18.30 – 20.30 Uhr, **12. Feb. – 26. März, 7x**  
Nordwestzentrum; € 86

## Aquarellieren

### Grundlagen kompakt

Ein Wochenende zum Kennenlernen der Aquarellmalerei: Sie erhalten eine intensive Einführung und werden sich diese Technik systematisch erarbeiten.

Bitte Infoblatt anfordern.

**2531-10 Nord** **①** Johannes Westenberger

Sa + So, 11.00 – 16.00 Uhr, **28. Feb. + 01. März, 2x**

Nordwestzentrum; € 64

### für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

Der Schwerpunkt liegt zunächst auf dem Einüben der grundlegenden Techniken und des Farbenmischens. Die Grundlagen der Motivwahl und des Bildaufbaus werden vermittelt und geübt. Sie gestalten Aquarelle anhand von Vorlagen und eigenen Skizzen, zu Themen wie Stillleben und Landschaft.

Bitte mitbringen: vorhandenes Material (siehe Infoblatt), weitere Materialbesprechung am ersten Termin.

Bitte Infoblatt anfordern.

**2531-15 Nord** **①** Johannes Westenberger

Mi, 18.15 – 20.15 Uhr, **15. Apr. – 03. Juni, 8x**

Nordwestzentrum; € 90

## Malen und Zeichnen mit Pastellkreiden

Pastellkreide fördert wegen ihrer Weichheit eine leichte und schnelle Arbeitsweise. Die fast ungebundenen Pigmente verfügen über eine intensive Farbigkeit. Es entstehen sehr lebendige und reizvolle Bilder. Sie erproben die Handhabung der Kreiden (Auftragen mit den Fingern, Schraffieren, Lavieren, Abkratzen, Aufstäuben und das Verflüssigen der Farbe mit Hilfsmitteln) sowie das Fixieren. Sie lernen die Wirkung verschiedener Papiersorten und Maloberflächen kennen. Der Themenbereich umfasst Stillleben- und Landschaftsmalerei.

Infoblatt zu benötigten Materialien bitte anfordern.

**2543-12 Nord** **①** Johannes Westenberger

Sa + So, 11.00 – 16.00 Uhr, **30. Mai + 31. Mai, 2x**

Nordwestzentrum; € 64

## Kunst- und handwerkliche Techniken

### Schmuckwerkstatt

#### Goldschmieden: Ringe selbst schmieden

Sie lernen eine Methode kennen, mit der Sie ohne Vorkenntnisse und Lötausrüstung einen individuellen Ring herstellen können. Und so entsteht Ihr persönliches Unikat: Am ersten Kurstag arbei-

ten Sie Ihre Ringidee als Wachsmodell aus. Durch Sägen, Feilen, Fräsen und Schnitzen wird die Grundform hergestellt sowie die Oberfläche gestaltet. Dann wird Ihr Ringmodell in einer professionellen Gießerei in einem Edelmetall Ihrer Wahl gegossen. Am zweiten Kurstag bearbeiten Sie Ihren Gussrohling und bringen ihn zum Glänzen.

Materialkosten und Werkzeuggeld: € 8. Edelmetall- und Gießkosten werden je nach Verbrauch getrennt abgerechnet (im Kurs zu zahlen).

**2601-01 Nord** Birgit Pletzinger

So, 10.00 – 16.30 Uhr, **01. Februar + 15. Februar, 2x**

Nordwestzentrum; € 105

**Goldschmieden: Reliefabdruck**

Gestalten Sie Ihren eigenen Schmuck! Formen wie Muscheln, Schneckengehäuse o.Ä. werden zunächst mit einem speziellen Silikon abgenommen, dann mit Wachs ausgegossen und als Relief (keine Vollform) z.B. in Silber umgesetzt. Zwischen den beiden Kursterminen werden die Schmuckstücke in einer Gießerei im Vakuumgussverfahren gegossen. Danach vollenden Sie diese. Wenn dabei Einzelteile verbunden werden sollen, arbeiten wir ohne Löten. Bitte bringen Sie gesammelte Objekte mit.

Materialkosten und Werkzeuggeld: € 8. Edelmetall- und Gießkosten werden je nach Verbrauch getrennt abgerechnet (im Kurs zu zahlen).

**2601-02 Nord** Birgit Pletzinger

So, 10.00 – 16.30 Uhr, **15. März + 29. März, 2x**

Nordwestzentrum; € 105

**Silberschmuck aus Silberclay – Basis**

Silberclay ist eine geschmeidige, tonartige Modelliermasse, die von Hand modelliert, gepinselt oder geprägt wird. Die Knetmasse besteht aus 99,9 % Silber, sog. Feinsilber. Je nach Geschick, Aufwand und Ausdauer gestalten Sie unter fachkundiger Anleitung zwei bis drei Schmuckstücke, z.B. Kettenanhänger, Elemente für Armbänder oder auch Ohrschmuck. Nach der Fertigstellung des Rohlings werden die Schmuckstücke im Brennofen gebrannt, danach erfolgt die Endverarbeitung. Der Kurs richtet sich an Anfänger:innen.

Bitte mitbringen: Papier, Bleistift und Schere.

Materialkosten und Werkzeuggeld: € 5, Silberclay wird je nach Verbrauch getrennt abgerechnet, 2 kleine Schmuckstücke kosten ca. € 30 (im Kurs zu zahlen).

**2601-10 Nord** Kerstin Höhmann

So, 11.00 – 17.00 Uhr, **22. März, 1x**

Nordwestzentrum; € 48

**2601-11 Nord** Kerstin Höhmann

So, 11.00 – 17.00 Uhr, **10. Mai, 1x**

Nordwestzentrum; € 48

**Silberschmuck aus Silberclay – Aufbau**

Nachdem Sie das Material und die Verarbeitung im Basiskurs kennengelernt haben, vertiefen Sie Ihre Kenntnisse im Aufbaukurs. Sie können aufwändigere Schmuckstücke fertigen oder Ihre Arbeiten fortsetzen und durch passende Schmuckstücke und weitere eigene Ideen ergänzen.

Bitte mitbringen: Papier, Bleistift und Schere.

Materialkosten und Werkzeuggeld: € 5, Silberclay wird je nach Verbrauch getrennt abgerechnet, 2 kleine Schmuckstücke kosten ca. € 30 (im Kurs zu zahlen).

**2601-12 Nord** Kerstin Höhmann

So, 11.00 – 17.00 Uhr, **14. Juni, 1x**

Nordwestzentrum; € 48

**Textiles Handwerk**

**Rund um Wolle: Wollaufbereitung und mehr**

Im Handel gibt es viele fertig aufbereitete Kammzüge und Vliese zum Spinnen und Filzen. Sie entsprechen jedoch nicht immer den eigenen Vorstellungen. Aber wie lassen sich die eigenen Ideen umsetzen? Wir beschäftigen uns mit verschiedenen Techniken zur Aufbereitung gewaschener Schafwolle, um sie weiterverarbeiten zu können. Dabei kommen verschiedene Werkzeuge zum Einsatz: Wollkämme, Handkarden und Walzenkardierer. Jede:r arbeitet abwechselnd an den einzelnen Stationen: Am Tischkamm ziehen wir bunte, vielfältige Kammzüge, am Blendingboard entstehen Rolags (Spinnröllchen).

Materialkosten: Die im Kurs verarbeiteten Fasern werden separat berechnet (ca. € 4/100 g). Eigene Fasern können gerne mitgebracht werden.

**2605-15 Nord** Ina Greiff

So, 10.00 – 15.00 Uhr, **22. Feb., 1x**

Nordwestzentrum; € 50

**Kerzenwerkstatt**

**Kerzen ziehen**

Kerzen ziehen bzw. tauchen ist eine alte, traditionelle Art der Kerzenherstellung. Hierbei wird der Docht in flüssiges Wachs getaucht. Bei jedem Tauchvorgang bildet sich eine Wachsschicht um den Docht und die Kerze wird auf diese Weise dicker. Durch die Verwendung unterschiedlicher Farbwachse entstehen zudem attraktive Farbverläufe, die Ihre Kerzen zu unverwechselbaren Unikaten und schönen Geschenken machen.

Bitte mitbringen: Schürze, für den Transport noch nicht vollständig abgekühlter Kerzen eine längliche Papp- oder Kunststoffschachtel (z.B. Deckel eines 10er-Eierkartons).

**2606-01 Nord** Renate Happel

Sa, 15.00 – 18.00 Uhr, **21. Feb., 1x**

Nordwestzentrum; € 22, Mat. Kosten € 10

**Experimentelle Kerzen gießen**

Wir gießen kompakte Kerzenformen, z.B. Stumpenkerzen, in alle Formen, in die gegossen werden kann. Als Gießgefäß können Recyclingmaterialien wie Marmeladengläser, Kunststoffbecher, Pappprollen und Silikonformen verwendet werden. Unabhängig von der gewählten Gießform sind verschiedene farbliche Gestaltungsmöglichkeiten auch mit Wachs-Crackern möglich. Zur Abrundung fügen wir Duftöle hinzu. Die Kerzen können aus den Gefäßen entfernt oder als Windlichter verwendet werden.

Bitte mitbringen: Gießgefäß (im Kurs ist eine begrenzte Anzahl vorhanden).

Materialkosten: Ein Grundstock für den Materialverbrauch von € 11 wird mit dem Kursentgelt eingezogen. Je nach Verbrauch entstehen weitere Kosten (im Kurs zu zahlen).

**2606-10 Nord** Renate Happel

Fr, 17.00 – 20.00 Uhr, **20. Feb., 1x**

Nordwestzentrum; € 22, Mat. Kosten € 11

**Seifen-und Salbenküche**

**Naturkosmetik selbst gemacht**

Sie erlernen die wichtigsten Grundlagen der Naturkosmetik und erhalten einfache, erprobte Rezepte für die eigene Herstellung von Pflegeprodukten – ganz ohne künstliche Emulgatoren oder Konservierungsstoffe. Schritt für Schritt stellen wir gemeinsam verschiedene Produkte her, darunter Cremes, Reinigungsmilch, Lippenbalsam, Haarpflege, Duschbalsam, Deodorant und Zahncreme.

**2607-03 Nord** Karin Jolas

So, 10.00 – 14.00 Uhr, **10. Mai, 1x**

Nordwestzentrum; € 32, Mat. Kosten € 22

**Kleine Salbenküche**

Viele herkömmliche Salben enthalten Mineralöle oder Konservierungsstoffe – darauf möchten wir in diesem Kurs bewusst verzichten. Aus natürlichen, pflanzlichen Zutaten in Bioqualität stellen Sie wohlende Salben selbst her, deren Haltbarkeit durch natürliche Konservierungsmittel gewährleistet wird. Neben grundlegenden Kenntnissen zur Salbenherstellung erhalten Sie erprobte Rezepte und praktische Tipps. Verwendet werden dabei unter anderem Arnika, Aloe Vera, Ringelblume, Lavendel und Hamamelis.

**2607-06 Nord** Karin Jolas

So, 10.00 – 12.30 Uhr, **19. Apr., 1x**

Nordwestzentrum; € 20, Mat. Kosten € 15

## **Flechtwerkstatt**

### **Körbe flechten aus Altpapier**

Upcycling liegt im Trend – und zeigt, wie einfach es ist, aus vermeintlichem Abfall etwas Schönes und Nützliches zu gestalten. In diesem Kurs verwandeln Sie alte Zeitungen, Zeitschriften und Werbebrochüren in stabile Körbe, z.B. für Obst, Schmuck oder andere Kleinigkeiten. Sie lernen, wie man Papier vorbereitet, farblich gestaltet und mit einer einfachen Flechtechnik formschöne Unikate herstellt. Ganz nebenbei fördern Sie Ihre Kreativität, Feinmotorik und Koordination – und entwickeln ein Bewusstsein für den nachhaltigen Umgang mit Ressourcen.

Bitte mitbringen: alte Zeitungen, Zeitschriften und Werbeprospekte sowie Schere, Klebestift und ein Messer mit glatter Klinge (nicht gezahnt).

**2608-01 Nord** Günter Bozem

So, 10.00 – 14.00 Uhr, **26. Apr., 1x**

Nordwestzentrum; € 30

### **Körbe flechten mit Peddigrohr**

Peddigrohr – auch bekannt als Rattan oder Rotang – wird aus dem Stamm bestimmter Palmen gewonnen und eignet sich hervorragend zum Flechten. Gefertigt wird ein einfacher, formschöner Korb mit Sperrholzboden. Sie lernen nicht nur den Umgang mit dem Naturmaterial, wie das Vorbereiten und Wässern der Peddigrohr-Staken, sondern auch die grundlegenden Techniken des Korb-flechtens. Ziel ist es, Ihnen das nötige Wissen zu vermitteln, um anschließend eigene Ideen zu gestalten und weiterzuentwickeln.

Bitte mitbringen: Bleistift und Lineal (mindestens 20 cm).

**2608-10 Nord** Günter Bozem

So, 10.00 – 14.00 Uhr, **03. Mai, 1x**

Nordwestzentrum; € 30, Mat. Kosten € 12

## **Heimwerken**

### **Knobel Spiele aus Holz**

Knobel Spiele wie Tangram, Pentominos oder der Soma-würfel sind zeitlose Klassiker – dekorativ, herausfordernd und ideal zum Verschenken oder Selbst behalten. In diesem Kurs fertigen Sie unter fachkundiger Anleitung verschiedene Legespiele aus Holz. Gemeinsam zeichnen wir an, sägen (mit Laub- oder PUK-Säge), schleifen, beizen und wachsen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – jede:r arbeitet im eigenen Tempo. Das Holz



kann nach Wunsch farbig gestaltet oder naturbelassen bleiben.  
Spielanleitungen mit Lösungen erhalten Sie im Kurs.

Bitte mitbringen: Bleistift, Geodreieck.

Materialkosten: ca. € 6 (im Kurs zu zahlen).

**2611-10 Nord** Dr. Britta Schulmeyer

Sa, 10.00 – 12.30 Uhr, **14. Feb., 1x**

Nordwestzentrum; € 19

## Ebru Kunst

Farbwelten auf Papier: Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt des traditionsreichen „türkischen Marmorpapiers“. In einem Becken mit Gallerte werden Farbpigmente auf die Oberfläche aufgetragen und anschließend mit Stäbchen oder Kamm bewegt und zu lebendigen Mustern verwoben. So entstehen überraschende Farbspiele und einzigartige Formen, die dann auf Papier übertragen werden – jedes Bild ein echtes Unikat.

Bitte mitbringen: Schürze o.Ä.

Materialkosten: € 8 (im Kurs zu zahlen).

**2612-20 Nord** Orhan Erdogan

Sa, 11.00 – 14.00 Uhr, **28. Feb., 1x**

Nordwestzentrum; € 20

**2612-21 Nord** Orhan Erdogan

Sa, 11.00 – 14.00 Uhr, **18. Apr., 1x**

Nordwestzentrum; € 20

**2612-22 Nord** Orhan Erdogan

So, 11.00 – 14.00 Uhr, **21. Juni, 1x**

Nordwestzentrum; € 20

## Cyanotypie-Technik

Fotografieren ohne Kamera! Die Cyanotypie, auch Eisenblaudruck oder Blueprint genannt, stammt aus dem Griechischen und bedeutete „blauer Abdruck“. Die Technik wurde 1842 von Sir John Herschel entwickelt und zählt zu den ältesten fotografischen Verfahren. Die Aquarellpapiere werden mit einer speziellen Chemikalie beschichtet, die unter einer UV-Lampe reagiert und anschließend ausgewaschen wird. Auf diese Weise entstehen Kontaktkopien in Form von Fotogrammen, die die charakteristischen Formen, Schatten und Strukturen von Naturmaterialien und Stoffen sichtbar machen. Sie gestalten ca. acht Werke in unterschiedlichen Formaten und entdecken die kreative Vielfalt dieser historischen Technik.

Bitte mitbringen: Schürze o.Ä.



**2612-40 Nord** Elena Slobodova

Fr, 17.30 – 20.30 Uhr, **27. Feb., 1x**

Nordwestzentrum; € 24, Mat. Kosten € 15

**2612-41 Nord** Elena Slobodova

So, 10.00 – 13.00 Uhr, **19. Apr., 1x**

Nordwestzentrum; € 24, Mat. Kosten € 15

## Nähen, Textiles Gestalten

### Nähen lernen

#### Umgang mit der Nähmaschine

Anfänger:innen lernen systematisch die ersten Schritte an der Nähmaschine: Aufbauen der Maschine, Oberfaden und Unterfaden einfädeln, Garn aufspulen, Stichart und Stichlänge einstellen, geradeaus nähen, Zickzackstich, einfache Nähte und den eingeschlagenen Saum – und schon geht es an ein erstes kleines Nähstück. Am Ende nehmen Sie einen selbstgenähten kleinen Beutel als erstes Erfolgserlebnis mit nach Hause.

Nähmaschinen sind vorhanden, bitte keine eigenen Nähmaschinen mitbringen.

Bitte mitbringen: Schere, Stecknadeln, Maßband, festen Baumwollstoff und passendes Garn.

**2800-12 Nord** Jana Krieger

So, 10.00 – 15.30 Uhr, **22. Feb., 1x**

Nordwestzentrum; € 40

**2800-16 Nord** Jana Krieger

Sa, 10.00 – 15.30 Uhr, **21. März, 1x**

Nordwestzentrum; € 40

**2800-20 Nord** Jana Krieger

Sa, 10.00 – 15.30 Uhr, **09. Mai, 1x**

Nordwestzentrum; € 40

### Übungsprojekte für einen Tag

Für alle, die erste Kenntnisse im Nähen haben und diese anwenden oder auffrischen wollen. Wir nähen einfache und schöne kleine Dinge beispielsweise Täschchen, Mäppchen, Kissenhüllen, Tischsets/-läufer, Stoffkörbchen, Utensilos, Kosmetikbeutel, Schürze, Handy- oder Laptop-Tasche. Es können gerne auch eigene Ideen umgesetzt werden.

Nähmaschinen sind vorhanden.

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Umgang mit der Nähmaschine.

Bitte mitbringen: Baumwollstoff, passendes Garn, Schere, Maßband, Stecknadeln.

**2801-05 Nord** Jana Krieger  
Sa, 10.00 – 15.30 Uhr, **22. Aug., 1x**  
Nordwestzentrum; € 40

### **Reißverschlüsse einnähen**

Sie erweitern Ihre ersten Nähkenntnisse und lernen das Einnähen von Reißverschlüssen, sichtbar oder verdeckt, am Beispiel von Kissen oder Kosmetiktaschen.  
Nähmaschinen sind vorhanden.

Bitte mitbringen: Schere, Maßband, festen Stoff, passendes Garn, Reißverschluss. Materialien können Sie auch im Kurs erwerben, ca. € 8-12 je nach Verbrauch.

**2802-02 Nord** Jana Krieger  
So, 10.00 – 15.30 Uhr, **23. Aug., 1x**  
Nordwestzentrum; € 40

### **Nähen für Anfänger:innen und Fortgeschrittene**

Ob Damen-, Herren- oder Kinderkleidung, Taschen oder Wohnaccessoires – Sie nähen entsprechend Ihrem Kenntnisstand ein eigenes Wunschstück und bekommen dazu individuelle fachliche Beratung und Anleitung durch eine Schneiderin. Dabei lernt jede:r im eigenen Tempo nach und nach immer mehr Nähtechniken.

Hinweise:

- Näh- und Overlockmaschinen sind vorhanden.
- Bitte mitbringen: Schere, Stecknadeln, Zentimetermaß, Stoff, Garn, Schnitt, Kopierpapier und alles, was Sie für Ihr Nähprojekt benötigen.
- Anfänger:innen bitte zunächst nur mitbringen was bereits vorhanden ist und die Beratung am ersten Kurstag abwarten.

### **Vormittags**

**2810-01 Nord** Jana Krieger  
Mo, 09.30 – 12.30 Uhr, **02. Feb. – 16. März, 6x**  
Nordwestzentrum; € 100

**2810-02 Nord** Jana Krieger  
Mo, 09.30 – 12.30 Uhr, **13. Apr. – 18. Mai, 6x**  
Nordwestzentrum; € 100

**2810-03 Nord** Jana Krieger  
Mo, 09.30 – 12.30 Uhr, **01. Juni – 22. Juni, 4x**  
Nordwestzentrum; € 67

**2810-04 Nord** Jana Krieger  
Mo, 09.30 – 12.30 Uhr, **10. Aug. – 31. Aug., 4x**  
Nordwestzentrum; € 67

## Abends

### **2812-05 Nord** Jana Krieger

Di, 18.30 – 21.30 Uhr, **03. Feb. – 17. März, 6x**

Nordwestzentrum; € 100

### **2812-09 Nord** Jana Krieger

Di, 18.30 – 21.30 Uhr, **14. Apr. – 19. Mai, 6x**

Nordwestzentrum; € 100

### **2812-12 Nord** Jana Krieger

Di, 18.30 – 21.30 Uhr, **26. Mai – 23. Juni, 5x**

Nordwestzentrum; € 84

### **2812-16 Nord** Jana Krieger

Di, 18.30 – 21.30 Uhr, **11. Aug. – 25. Aug., 3x**

Nordwestzentrum; € 50

## Tageswerkstatt am Wochenende

Bringen Sie Ihr Nähvorhaben und erforderliche Materialien mit. Sie erhalten dazu individuelle fachliche Anleitung und Beratung durch eine Schneiderin und erweitern Ihre Nähkenntnisse.

Grundkenntnisse im Nähen werden vorausgesetzt.

Näh- und Overlockmaschinen sind vorhanden.

### **2820-03 Nord** Jana Krieger

So, 10.00 – 15.30 Uhr, **22. März, 1x**

Nordwestzentrum; € 40

### **2820-07 Nord** Jana Krieger

Sa, 10.00 – 15.30 Uhr, **13. Juni, 1x**

Nordwestzentrum; € 40

## Mode-, Farb- und Typberatung

Selbstsicheres Auftreten und ein gepflegtes Äußeres sind ein Teil des Schlüssels zum Erfolg, sich im Berufs- und Privatleben vorteilhaft und damit überzeugend zu präsentieren. Ebenso entscheidend ist die Wahl der typgerechten Farben und Kleidungsstücke. Dieser Kurs vermittelt Ihnen Grundkenntnisse der Figur- und Farbtypologie und der entsprechenden Kleidungslinien, so dass Sie Ihren eigenen Stil optimal entfalten können. Auch werden Tipps zu Haarschnitt und Frisur sowie der typgerechten Brille vermittelt. Dieser Kurs richtet sich an alle Geschlechter.

### **2830-01 Nord** Karin Jolas

Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **14. März, 1x**

Nordwestzentrum; € 50

## Upcycling in der Mode

Nachhaltig ist es nicht, ständig neue Klamotten zu kaufen. Wiederverwertung ist in Mode. Verhelfen Sie Ihren ausgedienten und aussortierten Kleidungsstücken zu einem neuen Lebenszyklus! Durch den kreativen Einsatz verschiedener Fertigkeiten wie z.B. Raffungen, Volants, Stoffeinsätzen, Stegen, Tunnelzügen und aufgesetzten Taschen wird aus Ihrem Kleidungsstück ein echter Hingucker. Auch besteht im Kurs die Möglichkeit, Kleidungsstücke und Materialien zu tauschen.

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Nähen. Nähmaschinen sind vorhanden.

Bitte mitbringen: gebrauchte Kleidungsstücke, verschiedene Materialien wie Stoffe, Knöpfe, Perlen, Pailletten, Spitze, Kordeln, Bänder oder Borten.

**2840-20 Nord** *Laura Dormeier-Jones*

So, 10.00 – 15.00 Uhr, **26. Apr., 1x**

Nordwestzentrum; € 37

## Häkeln

### Basis

Häkeln ist ganz leicht! Es gibt nur drei verschiedene Grundmaschen: Luftmasche, feste Masche und Stäbchen – daraus werden dann viele andere Muster abgeleitet. Sie erlernen und üben diese Grundmaschen, den Fadenring sowie das Ab- oder Zunehmen von Maschen zum Verändern der Form.

Garn und Nadeln zum Üben können im Kurs ausgeliehen bzw. erworben werden, € 2-5 je nach Verbrauch (im Kurs zu zahlen).

**2860-02 Nord** *Christine Bodner*

So, 13.30 – 17.30 Uhr, **01. März, 1x**

Nordwestzentrum; € 30

### Aufbau

Vertiefen Sie Ihre Grundlagen im Häkeln und erweitern Sie Schritt für Schritt Ihre Kenntnisse. Wir wiederholen und üben wichtige Maschenarten, lernen Maschen zuzunehmen und abzunehmen – sowohl in Reihen als auch in Runden – und häkeln Granny Squares. Außerdem beschäftigen wir uns mit den gängigsten Mustermaschen und erproben kleine Projekte, bei denen das Gelernte direkt angewendet werden kann.

Der Kurs eignet sich für alle, die bereits den Basiskurs besucht haben oder über gute Grundkenntnisse im Häkeln verfügen. Wolle und Häkelnadeln zum Üben werden gestellt – eigene Materialien dürfen gerne mitgebracht werden.

NEU im  
Programm

**2860-06 Nord** *Christine Bodner*

So, 14.00 – 17.00 Uhr, **08. März, 1x**

Nordwestzentrum; € 23

## Stricken

### Basis

Sie erlernen und üben die Grundtechniken des Strickens: Maschen anschlagen, rechte Masche, linke Masche, Randmasche, Abketten – damit können Sie bereits einfache Projekte mit geraden Seiten stricken. Außerdem erhalten Sie wichtige Informationen und Tipps zu Wollarten und Qualitäten, den Vor- und Nachteilen der verschiedenen Nadelvarianten sowie zum Lesen von Strickanleitungen. So können Sie dann selbständig Ihr erstes eigenes Strickprojekt starten, z.B. Schal, Stirnband, Tasche, Haushaltstuch, Babydecke.

Garn und Nadeln zum Üben können im Kurs ausgeliehen bzw. erworben werden, € 2-5 je nach Verbrauch (im Kurs zu zahlen).

**2870-02 Nord** Christine Bodner

So, 09.30 – 13.00 Uhr, **01. März + 08. März, 2x**

Nordwestzentrum; € 52

### Pullover stricken, und zwar von oben

Wenn Sie gerne stricken, sollten Sie unbedingt diese Technik kennenlernen, die viele Vorteile hat: Es gibt keine Nähte zu schließen und die Länge der Ärmel und des Rumpfes können am Ende getestet und bestimmt werden. Mit nur einer Methode kann man aus jedem beliebigen Material einen Pullover oder eine Stickjacke stricken.

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Stricken (li/re Maschen, Anschlag, Abketten, Fadenspannung).

Bitte mitbringen: Schreibutensilien, Wolle, passende Rundstricknadel 60-80 cm und eine etwas dünnerne, Maschenprobe ca. 14x14 cm (weitere Infos erfolgen vor Kursbeginn), gut passenden Pullover (möglichst Raglan) als Größenmuster, falls vorhanden Maschenmarkierer und Nadelseile (im Kurs auch als „Pullover-Zubehörpaket“ für € 10 zu erwerben).

**2870-25 Nord** Susanne Staechelin

So, 10.00-14.00 Uhr, **1. Feb.**,

So, 10.00-13.00 Uhr, **8. Feb. + 8. März., 3x**

Nordwestzentrum; € 75

### Dreieckstuch stricken aus Wollresten

Haben Sie auch Unmengen an Wollresten? Daraus könnten Sie ein Dreieckstuch gestalten. Es werden Ihnen verschiedene Zunahme-Methoden vorgestellt, mit denen Sie unterschiedliche geometrische Tuchformen kreieren können. Mit einer gewählten Methode, Muster, Gestaltungs- und Stilelementen verwandeln Sie Ihre Wollreste auf diese Weise in ein individuelles Tuch oder einen Schal. Sie können Zunahmen, Muster, Farbverläufe und verschiedene Wolle unter fachkundiger Anleitung ausprobieren. Sie können gerne untereinander auch Ihre Wollreste tauschen.

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Stricken (li/re Maschen, Anschlag, Abketten und Fadenspannung).

Bitte mitbringen: Wolle/Wollreste, passende Rundstricknadeln von 60 bis 80 cm, Maschenmarkierer und Schreibutensilien.

**2870-30 Nord** Susanne Staechelin

So, 10.00 – 15.00 Uhr, **19. Apr., 1x**

Nordwestzentrum; € 38

NEU im  
Programm

### Verkürzte Reihen stricken

Die Stricktechnik der verkürzten Reihen kann äußerst praktisch sein: So lässt sich die Passform eines Pullovers optimieren, oder aber bei einer Jacke Rückenteil, Brustteil oder Schalkragen individuell anpassen. Entdecken Sie die vielfältigen Anwendungsmöglichkeiten und probieren Sie sich darin aus. Strickerfahrungen werden vorausgesetzt.

Bitte mitbringen: möglichst helle Wollreste, Nadelstärke 3,5-5, verschiedene passende Stricknadeln (auch angrenzende Stärken), Maschenmarkierer, Nadelseile, Schere und Schreibutensilien.

**2870-35 Nord** Susanne Staechelin

So, 10.00 – 15.00 Uhr, **29. März, 1x**

Nordwestzentrum; € 38

NEU im  
Programm

### Stricken: Socken upgrade

Sie haben schon unzählige Socken gestrickt und würden gerne neue Varianten kennenlernen? Es gibt viele Techniken, die Sie mit ihrer gewohnten Sockenmethode und Fersenform kombinieren können. Wie wäre es z.B. mit Zöpfen, verschiedenen Farben oder Ajourmustern?

Voraussetzung: Erfahrungen im Sockenstricken.

Bitte mitbringen: ein Paar selbstgestrickte Socken zur Ansicht, Sockenwolle (helle Uni-Farbe und weitere Sockenwollreste, möglichst kontrastreich), passende Nadelspiele und -seile, Maschenmarkierer und Schreibutensilien.

**2870-40 Nord** Susanne Staechelin

Fr, 16.30 – 19.30 Uhr, **17. Apr. + 24. Apr., 2x**

Nordwestzentrum; € 45



Verpassen

Sie keine Neuigkeiten –

melden Sie sich für  
den kostenlosen

VHS-Newsletter an:

**vhs.frankfurt.de/  
Newsletter**

# **Gesundheit**

## **Wissen und Praxis rund um die Gesundheit**

### **Mindful2Work**

#### **Stress und dessen Auswirkungen auf die Gesundheit verstehen und entgegenwirken**

Mindful2Work ist ein praktisches Training, das darauf abzielt, den Stress im Beruf und darüber hinaus zu reduzieren und mehr Lebensfreude zu gewinnen. Sie erfahren, wie Sie Stresssymptome erkennen und vorbeugen können. Bewegungs- und Yogasequenzen sowie Achtsamkeitsmeditationen unterstützen Sie darin, sich ruhiger und leistungsfähiger zu fühlen.

Inhalte:

- Stress- und Burnout-Symptome
- Bewusste aktive Bewegung
- Yoga und Achtsamkeit
- Mindful2Work – das Grundprinzip
- Vom Autopiloten zur Achtsamkeit
- Körperwahrnehmung und Atem
- Umgang mit schwierigen Situationen
- Akzeptanz, Mitgefühl und Selbstfürsorge

**3103-11 Nord**  **Nicole Zijnen**

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **20. Juli – 24. Juli, 5x**

Nordwestzentrum; € 290

### **In gesunder Balance mit Yoga, Meditation und gezielter Atmung**

Entdecken Sie die Kraft des Hatha Yoga und bringen Sie mehr Ruhe, Energie und Ausgeglichenheit in Ihren Alltag. Sanfte Yoga- und Meditationsübungen können helfen, den Körper zu entspannen, das Nervensystem zu beruhigen und den Geist klarer werden zu lassen. Mit einfachen Techniken im Sitzen und Liegen gewinnen Sie Abstand vom Trubel des Berufslebens und schöpfen neue Kraft. Sie lernen, wie Sie auch in stressigen Zeiten gelassen bleiben und Ihre innere Balance finden können. Begleitende Kurzvorträge und der Austausch in der Gruppe unterstützen Sie dabei, das Gelernte besser zu verstehen und in Ihren Alltag zu integrieren.

Voraussetzung: Körperliche Grundfitness und Yogagrundkenntnisse

**3137-01 Nord**  **Sabine Berger; Frank Beringer**

Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **06. Juli – 10. Juli, 5x**

Nordwestzentrum; € 290

## Ausgeglichen durch Yoga, Meditation und Klang

Yogastile erforschen, Meditation üben, sich vom Klang tragen lassen: Erfahren Sie, wie Yoga und Meditation dabei helfen können, den eigenen Bedürfnissen in einem herausfordernden (Berufs-) Alltag Raum zu geben und dadurch psychische wie körperliche Belastungen auszugleichen. Inhalte:

- Stressfaktoren und deren Auswirkung
- Anatomische Grundlagen und Analyse individueller Ressourcen
- Yoga als ganzheitliches Gesundheitskonzept
- Yogastile im Vergleich – Hintergründe und Wirksamkeiten
- Meditation und Tiefenentspannung – Potenziale zur Stressreduktion und Nutzen als Einschlafhilfe
- Yoga und Klangmeditation – Einführung in die vielfältigen Wirkungen des Klangs

Voraussetzung: Körperliche Grundfitness und erste Yogaerfahrung. Nicht geeignet für Schwangere.

**3139-02 Nord**  Eva Paasch; Elham Adolph

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

Nordwestzentrum; € 290

NEU im  
Programm

## Yoga, Achtsamkeit & Natur

### Stressreduktion und Resilienz durch Bewegung und Natur

Lernen Sie, durch Yoga, Achtsamkeit und Waldbaden Ihre Balance zu stärken und Widerstandskräfte zu fördern. Inhalte:

- Eigene Stressmuster erkennen und verstehen
  - Strategien der Achtsamkeit und Selbstfürsorge im (Berufs-)Alltag anwenden
  - Bewegungs- und Atemübungen zur Stressregulation eigenständig umsetzen
  - Die Wirkung von Naturerfahrung und somatischer Arbeit auf die Gesundheit reflektieren
  - Kenntnisse über gesellschaftliche Ursachen von Stress erweitern
  - Resilienzfaktoren stärken und persönliche Ressourcen aktivieren
- Die Einheiten im Freien finden im Niddapark statt.

**3147-01 Nord**  Rebecca Wies

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **13. Juli – 17. Juli, 5x**

Nordwestzentrum; € 290

## Tai Chi und Qigong – Fit in Beruf und Alltag

Sie lernen die vielfältigen Seiten des Tai Chi und Qigong kennen. Diese aus China stammenden Bewegungskünste zeichnen sich durch langsam und bewusst ausgeführte Übungen aus. In der Kombination von Teilen der Tai Chi „Form“ mit Einzelübungen des Qigong können Sie die Atmung gezielt vertiefen, die Muskulatur kräftigen und die Motorik schulen.

Inhalte:

- Tradition und Übungsprinzipien von Tai Chi und Qigong
- Praxiseinheiten: Teile der Tai Chi „Form“ und Qigong-Übungen
- Erkennen und Vorbeugung von Stresssymptomen
- Entwicklung von Gelassenheit im (Berufs-)Alltag unter Nutzung der beiden „Bewegungsschulen“
- Fragen der gesunden Lebensführung

**3160-05 Nord**  Dr. phil. Carlos Cobos Schlicht

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **27. Juli – 31. Juli, 5x**

Nordwestzentrum; € 290

## Ernährung, Essen, Trinken

### „Ich nehme ab“: Schritt für Schritt zum Wohlfühlgewicht

Orientiert am Programm der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V.

Langfristig abnehmen, sich wohlfühlen und dabei genießen – das ist möglich! In Anlehnung an das DGE-Programm „Ich nehme ab“ lernen Sie, Ihr Ess- und Bewegungsverhalten nachhaltig umzustellen. Und das ganz ohne Verbote oder Verzicht. Jede Woche erwartet Sie ein neues praxisnahes und ermutigendes Thema. In der Kleingruppe tauschen Sie Erfahrungen aus und werden auf Ihrem Weg begleitet. Bringen Sie Ihr Wohlbefinden selbstbestimmt in Schwung!

**3222-01 Nord** Anita Ukaj

Di, 18.00 – 19.30 Uhr, **10. Feb. – 24. März, 7x**

Nordwestzentrum; € 98 / max. 8 TN

## Entspannung, Körpererfahrung

### Autogenes Training

Das Autogene Training ist eine einfach zu erlernende Methode der Selbstentspannung, die auf Autosuggestion basiert. Es umfasst sechs Grundübungen, die in einer festgelegten Reihenfolge mithilfe innerlich gesprochener Formelsätze im Sitzen oder Liegen ausgeführt werden. Regelmäßig durchgeführt, können die Übungen eine dauerhafte innere Ruhe und Gelassenheit bewirken und die Leistungsfähigkeit und Konzentration verbessern.

**3310-01 Nord** Anke Rocholl

Sa, 10.00 – 15.30 Uhr, **21. Feb., 1x**

Nordwestzentrum; € 47

## Kalifornische Massage

Die ganzheitliche Kalifornische Massage zeichnet sich durch langsame Streichungen, fließende Bewegungen und tiefe Entspannung aus. Mit dem Ziel, Spannungen zu lösen, das Immunsystem zu stärken und innere Ruhe zu fördern hilft sie sowohl Massierenden als auch Massierten, sich tief zu entspannen. Sie lernen, Massagegriffe aus der kalifornischen und klassischen Massage z.B. Streichen, Kneten, Reiben und Klopfen, bewusst einzusetzen, sowie welche Körperteile mit welchem Druck massiert werden sollen. Das Gelernte wird in Paarübungen trainiert und lassen sich gut im Alltag umsetzen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Massageöl, Schreibmaterial und pro Paar: Decke, Kissen, Spannbettlaken, 2 große Handtücher.

Anmeldung nur zu zweit möglich.

## Mit Schwerpunkt auf Rücken und Beine

**3350-01 Nord** Diana Schreiner

Sa, 10.00 – 18.00 Uhr, **28. Feb., 1x**

Nordwestzentrum; € 56

## Mit Schwerpunkt auf Gesicht, Kopf, Füße und Hände

**3350-02 Nord** Diana Schreiner

Sa, 10.00 – 18.00 Uhr, **18. Apr., 1x**

Nordwestzentrum; € 56

## Ganzkörpermassage

**3350-03 Nord** Diana Schreiner

So, 10.00 – 18.00 Uhr, **14. Juni, 1x**

Nordwestzentrum; € 56

## Achtsamkeit mit MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction)

### Einführung in die „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ nach Kabat-Zinn

Sie erhalten eine Einführung in die Methode des MBSR und erlernen Übungen, die Sie selbstständig anwenden können. Dazu gehören Achtsamkeitsübungen sowie Meditationen im Sitzen und Liegen. Immer geht es darum, den Körper zu erspüren und Atmung und Gedankenfluss zu beobachten.

**3370-01 Nord** Winfried Kümmel

So, 10.00 – 16.30 Uhr, **22. März, 1x**

Nordwestzentrum; € 48

## **Meditation: Fürsorge und Mitgefühl für sich selbst tragen**

In diesem Kurs lernen und erfahren Sie Strategien die helfen können, inmitten eines gefüllten Alltags sich selbst nicht zu verlieren. Übungen aus dem MBSR-Achtsamkeits- und Mitgefühlstraining unterstützen diesen Prozess. Kleinere Theorieinputs und Austausch in der Gruppe vertiefen die Erfahrungen.

**3370-06 Nord** Winfried Kümmel

Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **13. Juni, 1x**

Nordwestzentrum; € 48

## **Qigong: Die acht Gesundheitsübungen**

Qigong, Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin, verhilft uns zur Entwicklung von innerer Kraft und körperlichem Wohlbefinden. Durch die langsamen, leicht zu erlernenden Übungen in Bewegung und Ruhe können Energieblockaden gelöst und ein körperlicher, seelischer und geistiger Harmonisierungsprozess in Gang gesetzt werden. Die acht Gesundheitsübungen der Familie Sha (Sha Guozeng) eignen sich hervorragend dazu, Qi-Blockaden zu lösen und eine bessere Beweglichkeit im gesamten Körper zu erlangen.

**3421-01 Nord** Rainer Zabolitzki

Di, 18.00 – 19.30 Uhr, **10. Feb. – 19. Mai, 11x**

Nordwestzentrum; € 106

**3421-02 Nord** Rainer Zabolitzki

Di, 18.00 – 19.30 Uhr, **02. Juni – 25. Aug., 12x**

Nordwestzentrum; € 115

## **Tai Chi**

Tai Chi kommt aus dem Taoismus und bedeutet „Meditation in der Bewegung“. Durch langsame, fließende Bewegungsabläufe im Stehen soll der Körper beweglich und durchlässig gemacht werden. Traditionelles Ziel ist es, die Lebensenergie Chi ungehindert im ganzen Körper fließen zu lassen und so zu mehr Vitalität, Ruhe und Ausgeglichenheit zu finden. Beim Üben der Bewegungsabläufe lernen Sie Atem, Körper und Geist in Einklang zu bringen. Die Übungen sind in jedem Alter und in jeder körperlichen Verfassung erlernbar.

**3430-02 Nord** Rainer Zabolitzki

Di, 19.30 – 21.00 Uhr, **10. Feb. – 19. Mai, 11x**

Nordwestzentrum; € 106

**3430-06 Nord** Rainer Zabolitzki

Di, 19.30 – 21.00 Uhr, **02. Juni – 25. Aug., 12x**

Nordwestzentrum; € 115

# Yoga

## Hatha Yoga

### Zum Kennenlernen

Für Interessierte, die Yoga ausprobieren und wichtige Grundlagen kennenlernen möchten. Schritt für Schritt tasten wir uns an einzelne Yoga-Haltungen (Asanas) heran. Sie haben Raum für individuelle Fragen und können so besser entscheiden, ob ein wöchentlicher Kurs das richtige für Sie ist. Die ruhige Stundengestaltung ermöglicht einen sanften Einstieg.

**3500-01 Nord** Rebecca Wies

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

Nordwestzentrum; € 28

### Hatha Yoga: Grund- und Mittelstufe

Sie lernen grundlegende Asanas kennen und vertiefen Ihre Yoga-kenntnisse. Geeignet für alle, die eine moderate Bewegungsform bevorzugen.

**3504-03 Nord** Caroline Pauls-Albert

Do, 17.30 – 19.00 Uhr, **05. Feb. – 26. März, 8x**

Nordwestzentrum; € 77

**3504-04 Nord** Caroline Pauls-Albert

Do, 19.00 – 20.30 Uhr, **05. Feb. – 26. März, 8x**

Nordwestzentrum; € 77

**3504-05 Nord** Rebecca Wies

Mo, 17.45 – 19.15 Uhr, **09. Feb. – 16. März, 6x**

Nordwestzentrum; € 58

**3504-09 Nord** Susanne Kleidon

Di, 18.00 – 19.30 Uhr, **10. Feb. – 17. März, 6x**

Ev. Miriamgemeinde Kalbach; € 58

**3504-10 Nord** Dagmar Hajrovic

Di, 19.30 – 21.00 Uhr, **10. Feb. – 24. März, 7x**

Begegnungszentrum Hausener Obergasse 15a; € 68

**3504-12 Nord** Susanne Kleidon

Di, 19.45 – 21.15 Uhr, **10. Feb. – 17. März, 6x**

Ev. Miriamgemeinde Kalbach; € 58

**3504-13 Nord** Sophie Bös; Ricarda Deutsch

Mi, 18.00 – 19.30 Uhr, **11. Feb. – 10. Juni, 18x**

Nordwestzentrum; € 173

**3504-17 Nord** Caroline Pauls-Albert

Fr, 18.00 – 19.30 Uhr, **13. Feb. – 19. Juni, 13x**

Ev. Bethaniengemeinde; € 125

**3504-20 Nord** Rebecca Wies

Mo, 17.45 – 19.15 Uhr, **13. Apr. – 22. Juni, 10x**

Nordwestzentrum; € 96

**3504-24 Nord** Dagmar Hajrovic

Di, 19.30 – 21.00 Uhr, **14. Apr. – 23. Juni, 11x**

Begegnungszentrum Hausener Obergasse 15a; € 106

**3504-27 Nord** Caroline Pauls-Albert

Do, 17.30 – 19.00 Uhr, **16. Apr. – 25. Juni, 9x**

Nordwestzentrum; € 87

**3504-29 Nord** Caroline Pauls-Albert

Do, 19.00 – 20.30 Uhr, **16. Apr. – 25. Juni, 9x**

Nordwestzentrum; € 87

**3504-31 Nord** Susanne Kleidon

Di, 18.00 – 19.30 Uhr, **28. Apr. – 16. Juni, 8x**

Ev. Miriamgemeinde Kalbach; € 77

**3504-32 Nord** Susanne Kleidon

Di, 19.45 – 21.15 Uhr, **28. Apr. – 16. Juni, 8x**

Ev. Miriamgemeinde Kalbach; € 77

**3504-34 Nord** Rebecca Wies

Mo, 17.45 – 19.15 Uhr, **10. Aug. – 28. Sep., 8x**

Nordwestzentrum; € 77

**3504-37 Nord** Susanne Kleidon

Di, 18.00 – 19.30 Uhr, **11. Aug. – 22. Sep., 7x**

Ev. Miriamgemeinde Kalbach; € 68

**3504-38 Nord** Dagmar Hajrovic

Di, 19.30 – 21.00 Uhr, **11. Aug. – 29. Sep., 8x**

Begegnungszentrum Hausener Obergasse 15a; € 77

**3504-39 Nord** Susanne Kleidon

Di, 19.45 – 21.15 Uhr, **11. Aug. – 22. Sep., 7x**

Ev. Miriamgemeinde Kalbach; € 68

**3504-40 Nord** Sophie Bös

Mi, 18.00 – 19.30 Uhr, **12. Aug. – 09. Dez., 18x**

Nordwestzentrum; € 173

**3504-41 Nord** Caroline Pauls-Albert

Do, 17.30 – 19.00 Uhr, **13. Aug. – 01. Okt., 8x**

Nordwestzentrum; € 77

**3504-42 Nord** Caroline Pauls-Albert

Do, 19.00 – 20.30 Uhr, **13. Aug. – 01. Okt., 8x**

Nordwestzentrum; € 77

**3504-44 Nord** Caroline Pauls-Albert

Fr, 18.00 – 19.30 Uhr, **14. Aug. – 22. Jan. 2027, 18x**

Ev. Bethaniengemeinde; € 173

## **Yin und Restoratives Yoga**

Wir kombinieren die sanften, tiefen Dehnungen des Yin Yoga mit der regenerierenden Kraft des Restorativen Yoga, um Körper und Geist optimal auf einen erholsamen Schlaf vorzubereiten.

Die Positionen werden lange gehalten und durch Hilfsmittel wie Yogablöcke, -gurte und -kissen unterstützt. Verspannungen können auf diese Weise nachhaltig gelöst und das Nervensystem beruhigt werden. Ideal, um nach einem stressigen Tag zu entschleunigen und innere Ruhe zu finden.

**3527-01 Nord** Rebecca Wies

Mo, 19.30 – 20.30 Uhr, **09. Feb. – 16. März, 6x**

Nordwestzentrum; € 39

**3527-02 Nord** Rebecca Wies

Mo, 19.30 – 20.30 Uhr, **13. Apr. – 22. Juni, 10x**

Nordwestzentrum; € 64

**3527-03 Nord** Rebecca Wies

Mo, 19.30 – 20.30 Uhr, **10. Aug. – 28. Sep., 8x**

Nordwestzentrum; € 52

## **Yoga Stretch & Release**

Eine entspannende und regenerative Yogastunde, bei der Sie so richtig loslassen können. Sanfte Mobilisation und tiefe Dehnungen lösen Verspannungen und verschaffen Leichtigkeit. Wir praktizieren wahrnehmungsorientiert in einem langsamen Tempo und unter Berücksichtigung der Atmung. Den Ausklang des Abends bildet eine Tiefenentspannung. Sie lernen, sowohl auf körperlicher als auch auf mentaler Ebene Entspannung zu finden und diese besser in den Alltag zu integrieren.

**3528-03 Nord** Sophie Bös; Ricarda Deutsch

Mi, 19.30 – 21.00 Uhr, **11. Feb. – 10. Juni, 18x**

Nordwestzentrum; € 173

**3528-07 Nord** Sophie Bös

Mi, 19.30 – 21.00 Uhr, **12. Aug. – 09. Dez., 18x**

Nordwestzentrum; € 173

## **Yoga Walk im Niddapark**

„Yoga Walk“ ist ein Yoga-Programm, das Bewegung und Achtsamkeit in der Natur verbindet. Es vereint Yoga-Haltungen (Asanas) im Stehen mit Gehphasen, Meditation und Atemübungen. Sie erleben im Niddapark die harmonische Verbindung von Atem, Bewegung und Natur. Diese Praxis fördert nicht nur die körperliche Fitness (Kraft und Balance), sondern auch geistige Klarheit und innere Ruhe.

**3536-01 Nord** Rebecca Wies

Do, 18.30 – 19.30 Uhr, **21. Mai – 25. Juni, 5x**

Treffpunkt: Brücken-Café, Praunheimer Landstr. 228; € 38

**3536-02 Nord** Rebecca Wies

Do, 18.30 – 19.30 Uhr, **27. Aug. – 24. Sep., 5x**

Treffpunkt: Brücken-Café, Praunheimer Landstr. 228; € 38

## **Yin Yoga mit Meditation**

Die Yin Yoga Einheit wird durch geführte Meditationen und Körperreisen abgerundet.

**3568-20 Nord** Monika Caparelli-Hippert

Sa, 14.00 – 17.00 Uhr, **01. März, 1x**

Nordwestzentrum; € 29

## **Faszien-Yoga zum Kennenlernen**

Sie lernen Yogahaltungen (Asanas) kennen, die den Fokus explizit auf das Bindegewebe (die Faszien) richten und die Sie selbstständig zuhause durchführen können. Gezielte Bewegungsabfolgen helfen die Faszienbahnen zu dehnen und geschmeidiger zu machen. So kann sich neues kollagenes Bindegewebe bilden und eine bessere Flexibilität entstehen.

**3572-20 Nord** Petra Heller

Sa, 14.00 – 17.15 Uhr, **30. Mai, 1x**

Nordwestzentrum; € 28

## **Yoga mit Präzision**

### **Mit Fokus auf den Einsatz von Hilfsmitteln**

Wir nutzen unterschiedliche Hilfsmittel, wie Gurte, Blöcke, Stühle, Decken und Kissen, um unsere Yogapraxis zu erleichtern, zu bereichern und zu vertiefen. Verletzungen werden dadurch vorgebeugt. Diese Unterstützungen bieten Anfänger:innen, Älteren und auch fortgeschrittenen Yogi:nis ein tieferes Erlebnis der Asanas. Die Hilfsmittel werden in Bewegungsabfolgen integriert, um Ihrem Körper die bestmögliche Ausrichtung sowie vertiefende Dehnung der Faszien zu ermöglichen. Die Anpassung der Übungen an die jeweiligen anatomischen Voraussetzungen unterstützen die Aufrichtung und Wahrnehmung des Körpers.

**3574-01 Nord** Karolina Pier

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

Nordwestzentrum; € 28

## **Akupressur und Yoga**

Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich oder Schmerzen im Gesäß und Hüfte können oft durch gezielten Druck auf die sogenannten Akupressurpunkte gelindert werden. Die Akupressur ist eng mit der Akupunktur verwandt. Allerdings werden hier keine Nadeln gesetzt, sondern bestimmte Reizpunkte im Fasziengewebe durch Druck aktiviert. Sie lernen die Akupressurpunkte mit den Fingern oder z.B. mit kleinen Bällen oder Faszienrollen zu stimulieren. In Kombination mit sanften Asanas und Pranayama (Atemübungen) aus dem Yin Yoga wird das Körperbewusstsein erhöht und Energieblockaden können gelöst werden.

**3580-01 Nord** Rebecca Wies  
 Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **25. Apr., 1x**  
 Nordwestzentrum; € 56

## Fitness

### Fitness-Mix

Ein effektives Herz-Kreislauf-Training kombiniert mit Kraft- und Dehnübungen für alle Muskelgruppen. Es schafft einen idealen Ausgleich zu einseitigen Belastungen oder langem Sitzen. Durch abwechslungsreiche Bewegungsabläufe fördern Sie Kondition, Stabilität und Beweglichkeit gleichermaßen.

**3600-05 Nord** Heike Schemmer-Schlapp  
 Do, 18.00 – 19.00 Uhr, **16. Apr. – 18. Juni, 8x**  
 Nordwestzentrum; € 60

**3600-06 Nord** Heike Schemmer-Schlapp  
 Do, 18.00 – 19.00 Uhr, **02. Juli – 30. Juli, 5x**  
 Nordwestzentrum; € 38

**3600-07 Nord** Heike Schemmer-Schlapp  
 Do, 18.00 – 19.00 Uhr, **20. Aug. – 01. Okt., 7x**  
 Nordwestzentrum; € 45

### Fit in die Woche starten

#### Bewegung und Energie für Ihren Alltag

NEU im  
Programm

Sie trainieren Beweglichkeit, Kraft sowie Balance und lernen, diese Übungen in Ihren Alltag zu integrieren – ob zwischendurch im Büro, nach der Uni oder zuhause. Das ganzheitliche Workout bietet eine gute Grundlage, um mit neuer Energie und guter Laune in die Woche zu starten.

**3608-01 Nord** Ralf Rudolf  
 Mo, 09.30 – 10.30 Uhr, **23. Feb. – 30. März, 6x**  
 Nordwestzentrum; € 45

**3608-02 Nord** Ralf Rudolf  
 Mo, 10.45 – 11.45 Uhr, **23. Feb. – 30. März, 6x**  
 Nordwestzentrum; € 45

**3608-03 Nord** Ralf Rudolf  
 Mo, 09.30 – 10.30 Uhr, **13. Apr. – 18. Mai, 6x**  
 Nordwestzentrum; € 45

**3608-04 Nord** Ralf Rudolf  
 Mo, 10.45 – 11.45 Uhr, **13. Apr. – 18. Mai, 6x**  
 Nordwestzentrum; € 45

**3608-05 Nord** Ralf Rudolf

Mo, 09.30 – 10.30 Uhr, **01. Juni – 06. Juli, 6x**

Nordwestzentrum; € 45

**3608-06 Nord** Ralf Rudolf

Mo, 10.45 – 11.45 Uhr, **01. Juni – 06. Juli, 6x**

Nordwestzentrum; € 45

**3608-07 Nord** Ralf Rudolf

Mo, 09.30 – 10.30 Uhr, **20. Juli – 24. Aug., 6x**

Nordwestzentrum; € 45

**3608-08 Nord** Ralf Rudolf

Mo, 10.45 – 11.45 Uhr, **20. Juli – 24. Aug., 6x**

Nordwestzentrum; € 45

## **Sport für Vielsitzer:innen**

NEU im  
Programm

Sie lernen Übungen zur Mobilisation und Kräftigung von Oberkörper, Beinen, Rücken sowie Schulter- und Nackenbereich kennen. Kurze theoretische Impulse zu Themen wie Sitzhaltung oder dem funktionalen Zusammenspiel der Muskelketten vermitteln wissenschaftlich fundiertes Hintergrundwissen und fördern das Verständnis für gesunde Bewegung. Die praktischen Workouts lassen sich leicht in den Alltag integrieren und unterstützen dabei, Verspannungen vorzubeugen und das eigene Wohlbefinden zu steigern.

**3618-02 Nord** Fabian Felsch

Mo, 20.15 – 21.15 Uhr, **09. Feb. – 23. März, 7x**

Nordwestzentrum; € 53

**3618-04 Nord** Fabian Felsch

Mo, 20.15 – 21.15 Uhr, **13. Apr. – 15. Juni, 9x**

Nordwestzentrum; € 68

## **Rückenfit auf dem Hocker**

Ein abwechslungsreicher Kurs zur Stabilisierung der Wirbelsäule und Kräftigung der gesamten Rumpfmuskulatur im Sitzen. Nach kurzem Aufwärmen geht es an die Aktivierung der gesamten Muskulatur. Übungen zur Mobilisation und Dehnung fördern die Beweglichkeit der Wirbelsäule. Kräftigungs-, Gleichgewichts- und Koordinationsübungen geben der Rumpfmuskulatur Stabilität und Halt. Der Kurs bietet eine ideale Grundlage zur Verbesserung der Körperhaltung und eignet sich auch für Menschen mit Mobilitäts-einschränkungen und Rollstuhlfahrer:innen.

**3715-01 Nord** Pawlik Aivazi

Mo, 15.00 – 16.00 Uhr, **02. Feb. – 23. März, 8x**

Nordwestzentrum; € 52

**3715-02 Nord** Pawlik Aivazi  
 Fr, 11.00 – 12.00 Uhr, **13. Feb. – 26. Juni, 16x**  
 Nordwestzentrum; € 104

**3715-03 Nord** Pawlik Aivazi  
 Mo, 15.00 – 16.00 Uhr, **13. Apr. – 22. Juni, 10x**  
 Nordwestzentrum; € 64

**3715-05 Nord** Pawlik Aivazi  
 Mo, 15.00 – 16.00 Uhr, **06. Juli – 24. Aug., 8x**  
 Nordwestzentrum; € 52

**3715-06 Nord** Pawlik Aivazi  
 Fr, 11.00 – 12.00 Uhr, **10. Juli – 21. Aug., 7x**  
 Nordwestzentrum; € 45

## **Wirbelsäulengymnastik**

Ausgewogenes Training zur Kräftigung der Rückenmuskulatur kombiniert mit Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit, Koordination und Körperwahrnehmung. Sie lernen ein Übungsprogramm kennen, das regelmäßig durchgeführt, den Rücken stärken, die Haltung verbessern, Verspannungen wohltuend lindern und Rückenschmerzen vorbeugen kann. Informationen über rückenfreundliches Verhalten geben Impulse für den Alltag.

**3720-03 Nord** Pawlik Aivazi  
 Fr, 10.00 – 11.00 Uhr, **13. Feb. – 26. Juni, 16x**  
 Nordwestzentrum; € 103

**3720-06 Nord** Pawlik Aivazi  
 Fr, 10.00 – 11.00 Uhr, **10. Juli – 21. Aug., 7x**  
 Nordwestzentrum; € 45

**3720-32 Nord** Patricia Reuter-Eckerl  
 Do, 19.00 – 20.00 Uhr, **16. Apr. – 11. Juni, 7x**  
 Michael-Ende-Schule Außenst.; € 45

**3720-33 Nord** Patricia Reuter-Eckerl  
 Do, 19.00 – 20.00 Uhr, **20. Aug. – 10. Dez., 15x**  
 Michael-Ende-Schule Außenst.; € 96

## **Rücken- und Fitness-Gymnastik**

Ein Workout zum Training der Rückenmuskulatur mit Dehnungs-, Kräftigungs- und Mobilitätsübungen. Kombiniert mit einem Herz-Kreislauf-Training werden Ausdauer und allgemeines Wohlbefinden gefördert. Impulse zur Körperwahrnehmung und Haltungsschulung tragen zusätzlich zu einer verbesserten Körperaufrichtung bei – für mehr Energie und weniger Verspannungen im Alltag.

**3730-03 Nord** Monika Caparelli-Hippert  
 Di, 09.15 – 10.15 Uhr, **03. Feb. – 23. Juni, 19x**  
 Nordwestzentrum; € 122

**3730-10 Nord** Dr. Yvonne Voß

Mo, 18.00 – 19.00 Uhr, **02. Feb. – 04. Mai, 11x**

Nordwestzentrum; € 71

**3730-11 Nord** Dr. Yvonne Voß

Mo, 19.00 – 20.00 Uhr, **02. Feb. – 04. Mai, 11x**

Nordwestzentrum; € 71

**Sommerkurs**

**3730-30 Nord** Monika Caparelli-Hippert

Di, 09.15 – 10.15 Uhr, **07. Juli – 04. Aug., 5x**

Nordwestzentrum; € 32

**Krafttraining für Anfänger:innen**

Sie erlernen einfache und effektive Kraftübungen, die ohne Sprünge in verschiedenen Positionen durchgeführt werden. Mit verschiedenen Kleingeräten trainieren Sie gezielt Ihre Muskulatur. Regelmäßiges Krafttraining kann dazu beitragen, die Gelenke zu stabilisieren, Rückenschmerzen vorzubeugen und den Stoffwechsel zu unterstützen. Besonders ab 40 kann es helfen, dem natürlichen Muskelabbau entgegenzuwirken und die körperliche Fitness zu erhalten.

**3733-01 Nord** Ruben Starziczny

Mi, 19.15 – 20.15 Uhr, **11. Feb. – 25. März, 7x**

Nordwestzentrum; € 45

**3733-02 Nord** Ruben Starziczny

Mi, 20.15 – 21.15 Uhr, **11. Feb. – 25. März, 7x**

Nordwestzentrum; € 45

**3733-03 Nord** Ruben Starziczny

Mi, 19.15 – 20.15 Uhr, **15. Apr. – 17. Juni, 10x**

Nordwestzentrum; € 64

**3733-04 Nord** Ruben Starziczny

Mi, 20.15 – 21.15 Uhr, **15. Apr. – 17. Juni, 10x**

Nordwestzentrum; € 64

**3733-07 Nord** Ruben Starziczny

Mi, 19.15 – 20.15 Uhr, **01. Juli – 05. Aug., 6x**

Nordwestzentrum; € 38

**Beckenbodentraining für alle**

In diesem Workshop beschäftigen wir uns mit der Anatomie des Beckenbodens und seiner Funktionalität. Nach der Theorie folgt die Praxis: Sie lernen, wie Sie die einzelnen Schichten Ihres Beckenbodens sowie den Beckenboden als Ganzes ansteuern können. Das Training umfasst die Aktivierung aller Muskeln rund um Becken und Hüfte in Verbindung mit bewusster Atemführung. Hilfsmittel wie Gymnastikbälle und Therabänder unterstützen die Übungen. Eine Entspannungseinheit rundet den Nachmittag ab.

**3747-01 Nord** Monika Caparelli-Hippert  
 Sa, 14.00 – 17.00 Uhr, **21. März, 1x**  
 Nordwestzentrum; € 28

### **Bauch-Beine-Po**

Das Training konzentriert sich auf die Stärkung von Bauch-, Bein- und Gesäßmuskulatur. Mit effektiven Übungen verbessern Sie Kraft, Stabilität und Körperform. Begleitende Dehn- und Mobilisationsübungen fördern Beweglichkeit und Körperwahrnehmung. Das abwechslungsreiche Programm eignet sich für alle Fitness-levels und bietet eine ausgewogene Kombination aus Kräftigung, Stretching und sanfter Aktivierung – ideal, um den Unterkörper gezielt zu stärken und Haltung sowie Balance zu unterstützen.

**3765-01 Nord** Patricia Reuter-Eckerl  
 Mo, 19.00 – 20.00 Uhr, **13. Apr. – 08. Juni, 8x**  
 Michael-Ende-Schule Außenst.; € 51

**3765-02 Nord** Patricia Reuter-Eckerl  
 Mo, 20.00 – 21.00 Uhr, **13. Apr. – 08. Juni, 8x**  
 Michael-Ende-Schule Außenst.; € 51

**3765-03 Nord** Patricia Reuter-Eckerl  
 Mo, 19.00 – 20.00 Uhr, **17. Aug. – 07. Dez., 15x**  
 Michael-Ende-Schule Außenst.; € 96

**3765-04 Nord** Patricia Reuter-Eckerl  
 Mo, 20.00 – 21.00 Uhr, **17. Aug. – 07. Dez., 15x**  
 Michael-Ende-Schule Außenst.; € 96

### **Energy Walking mit Gymnastikhanteln**

#### **Outdoor an der Nidda**

Machen Sie mit bei einem wunderbaren, schwungvollen Ganzkörpertraining entlang der Nidda. Gewalkt wird mit Gymnastikhanteln (0,5-1 kg) anstelle der bekannten Walkingstöcke. Die leichte Technik kommt gerade Anfänger:innen zugute, das Lauftempo ist moderat. In regelmäßigen Abständen werden Walkingpausen eingelegt, um Kräftigungs- und Balanceübungen mit und ohne Hanteln durchzuführen. Dadurch findet sich die Gruppe auch bei unterschiedlichen Lauf-Tempi immer wieder zusammen.

**3818-01 Nord** Monika Caparelli-Hippert  
 Do, 10.15 – 11.30 Uhr, **09. Juli – 06. Aug., 5x**  
 Treffpunkt: U-Bahn-Station Heddernheim; € 40

### **Zumba® Gold**

Zumba® Gold ist die einfachste und leichteste Form von Zumba®. Regelmäßig durchgeführt, verbessert sie Koordination und Kondition. Latino-Rhythmen bestimmen hier – ergänzt durch Tango oder Swing – die Stunde. Auf Sprünge wird komplett verzichtet.

Es ist gelenkschonend, im mittleren Belastungsbereich und macht einfach Spaß.

**3835-01 Nord** Anna Ruhland

Mi, 18.00 – 19.00 Uhr, **04. Feb. – 27. Mai, 17x**

Nordwestzentrum; € 109

**3835-05 Nord** Satu Panzner

Fr, 19.00 – 20.00 Uhr, **13. Feb. – 27. März, 7x**

Nordwestzentrum; € 45

**3835-07 Nord** Satu Panzner

Fr, 19.00 – 20.00 Uhr, **17. Apr. – 19. Juni, 9x**

Nordwestzentrum; € 58

**3835-08 Nord** Anna Ruhland

Mi, 18.00 – 19.00 Uhr, **24. Juni – 26. Aug., 10x**

Nordwestzentrum; € 64

## **Pilates trifft Yoga**

Eine ausgewogene Kombination aus kräftigenden und entspannenden Übungen, inspiriert von Pilates und Yoga. Im Einklang mit einer bewussten Atemführung fördern Sie Kraft, Beweglichkeit und innere Balance.

**3925-01 Nord** Monika Caparelli-Hippert

Di, 10.15 – 11.15 Uhr, **03. Feb. – 23. Juni, 19x**

Nordwestzentrum; € 122

**3925-15 Nord** Monika Caparelli-Hippert

Di, 10.15 – 11.15 Uhr, **07. Juli – 04. Aug., 5x**

Nordwestzentrum; € 32

## **Pilates trifft Stretching**

Nach einem Aufwärmprogramm wird der ganze Körper mit Fokus auf das „Powerhouse“ trainiert. Atemtechnik, Kraft, Koordination und Flexibilität stehen im Mittelpunkt. Das Training stärkt die Tiefenmuskulatur, verbessert die Haltung und endet mit einer wohltuenden Stretchingseinheit zur Regeneration.

**3930-02 Nord** Heike Schemmer-Schlapp

Do, 19.00 – 20.00 Uhr, **16. Apr. – 18. Juni, 8x**

Nordwestzentrum; € 52

**3930-03 Nord** Heike Schemmer-Schlapp

Do, 19.00 – 20.00 Uhr, **02. Juli – 30. Juli, 5x**

Nordwestzentrum; € 32

**3930-04 Nord** Heike Schemmer-Schlapp

Do, 19.00 – 20.00 Uhr, **20. Aug. – 01. Okt., 7x**

Nordwestzentrum; € 45

## Faszientraining

Beim Faszientraining lernen Sie den Einsatz von Faszienmassage, Dehnungsübungen und federnden Bewegungen. Mit Hilfe von Faszienrollen oder Faszienbällen werden Verklebungen und Verhärtungen der Faszien gezielt gelöst. Bei regelmäßigm Training wird die Flexibilität und Elastizität des Fasziengewebes wiederhergestellt bzw. bleibt erhalten.

**3950-01 Nord** Eva Fuchs

Di, 19.15 – 20.15 Uhr, **30. Juni – 28. Juli, 5x**

Nordwestzentrum; € 32

## Faszientraining für Schultern und Nacken

Verspannungen im Nacken? In diesem Workshop lernen Sie Übungen kennen, die die Nackenfaszien gezielt lockern, mobilisieren und stärken. Dynamische Bewegungen, mentale Bilder und Massagebälle fördern Elastizität, Durchblutung und Körperbewusstsein – ideal bei Stress, Bildschirmarbeit oder zur Vorbeugung von Spannungsschmerzen.

**3951-01 Nord** Eva Fuchs

Sa, 11.30 – 14.30 Uhr, **07. März, 1x**

Nordwestzentrum; € 28

## Faszientraining trifft Yoga

Sanfte Dehnübungen mit bewusster Atmung und achtsamer Körperwahrnehmung werden in diesem Workshop vereint. Durch Wippen, Federn, Schwingen und den Einsatz von Faszienrollen und -bällen wird das Bindegewebe gelockert, die Beweglichkeit verbessert und Spannungen können sich lösen. Ergänzende Yogaübungen fördern Balance, Mobilisation und innere Ruhe. Vorkenntnisse im Yoga sind hilfreich, aber nicht notwendig.

**3955-02 Nord** Susanne Kleidon

Sa, 12.00 – 14.00 Uhr, **25. Apr., 1x**

Nordwestzentrum; € 19

## Sanftes Dehnen und Loslassen

In einer ruhigen Atmosphäre werden behutsame Dehnübungen mit bewusster Atmung und Entspannungssequenzen kombiniert. Ziel ist es, die Muskulatur sanft zu mobilisieren, die Beweglichkeit zu fördern und Verspannungen zu lösen. Gleichzeitig helfen gezielte Atemtechniken dabei, Stress abzubauen und innere Ruhe zu finden.

**3974-01 Nord** Pawlik Aivazi

Mo, 16.00 – 17.00 Uhr, **02. Feb. – 23. März, 8x**

Nordwestzentrum; € 60

**3974-02 Nord** Pawlik Aivazi

Mo, 16.00 – 17.00 Uhr, **13. Apr. – 22. Juni, 10x**

Nordwestzentrum; € 75

**3974-03 Nord** Pawlik Aivazi

Mo, 16.00 – 17.00 Uhr, **06. Juli – 24. Aug., 8x**

Nordwestzentrum; € 60

**GYROKINESIS®**

GYROKINESIS® ist ein ganzheitliches Bewegungssystem. Es mobilisiert die Gelenke, dehnt und stärkt die Muskulatur, während gleichzeitig das Nerven- und Hormonsystem stimuliert, das Blut mit mehr Sauerstoff versorgt und Blockaden gelöst werden. Der ständige Fluss von Bewegung und Atmung gibt dem Körper mehr Flexibilität, Energie und Kraft. GYROKINESIS® kann gegen Rückenschmerzen und Verspannungen helfen. Es trainiert die Wirbelsäule, Bauch- und Beckenbodenmuskulatur.

**Abends**

**3980-10 Nord** Eva Fuchs

Di, 19.00 – 20.00 Uhr, **10. Feb. – 17. März, 6x**

Nordwestzentrum; € 39

**3980-11 Nord** Eva Fuchs

Di, 19.00 – 20.00 Uhr, **14. Apr. – 16. Juni, 10x**

Nordwestzentrum; € 64

**Sommerkurs**

**3980-20 Nord** Eva Fuchs

Di, 17.30 – 19.00 Uhr, **30. Juni – 28. Juli, 5x**

Nordwestzentrum; € 48

**Aufbau**

Für Teilnehmende, die bereits an einem Grundkurs teilgenommen haben oder über vergleichbare Kenntnisse verfügen.

**3982-01 Nord** Eva Fuchs

Di, 17.30 – 19.00 Uhr, **14. Apr. – 16. Juni, 10x**

Nordwestzentrum; € 112

**Port de Bras™: sanftes Tanztraining**

Port de Bras™ – ein elegantes und fließendes Bewegungserlebnis, inspiriert vom Ballett. Im Mittelpunkt stehen sanfte, natürliche Bewegungen, die den Körper auf harmonische Weise mobilisieren und stärken. Statt fester Choreografien bewegen wir uns mit Leichtigkeit durch die Stunde und entwickeln dabei ein neues Körperbewusstsein. Begleitet von entspannender Musik, finden wir auch geistige Ruhe und Balance.

Ob mit oder ohne Tanzerfahrung – alle sind herzlich willkommen! Getanzt wird barfuß oder, an kalten Tagen, mit rutschfesten

Socken. Kommen Sie vorbei und lassen sich von der Eleganz und Harmonie von Port de Bras™ verzaubern.

**3990-01 Nord** Satu Panzner  
 Sa, 10.00 – 11.00 Uhr, **14. Feb. – 27. Juni, 18x**  
 Nordwestzentrum; € 116

**3990-02 Nord** Satu Panzner  
 Sa, 10.00 – 11.00 Uhr, **01. Aug. – 26. Sep., 9x**  
 Nordwestzentrum; € 58



# Deutsch als Fremdsprache

Sie wollen Deutsch lernen? Da sind Sie an der VHS Frankfurt genau richtig!

Wir bieten zwei Arten von Kursen:

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

**Als Selbstzahler:in** können Sie Ihren Deutschkurs einfach über [vhs.frankfurt.de](http://vhs.frankfurt.de) oder telefonisch unter 069 / 212 71501 buchen. Eine Beratung ist nicht verpflichtend. Sie können sich aber für einen Beratungstermin mit Einstufungstest anmelden oder einen Online-Sprachtest machen: [vhs-frankfurt.eurotest.me](http://vhs-frankfurt.eurotest.me).

## Terminvereinbarung

### Online

Scannen Sie den QR-Code mit dem Smartphone oder gehen Sie auf: [vhs.frankfurt.de/termin](http://vhs.frankfurt.de/termin)



## Beratung und Kurseinstufung

### Deutschkurse

VHS Sonnemannstraße 13, 60314 Frankfurt a.M.  
 Mo + Mi 13 – 17 Uhr, Di + Do 9 – 12 Uhr

VHS-Zentrum West (BiKuZ)  
 Michael-Stumpf-Str. 2, 65929 Frankfurt a.M.  
 Mo 13 – 17 Uhr, Mi 9 – 12 Uhr

### Deutschkurse mit Alphabetisierung

VHS Sonnemannstraße 13, 60314 Frankfurt a.M.  
 Mi 13 – 17 Uhr

# Sprachen

Sprachenlernen öffnet Welten! Sie möchten eine Fremdsprache lernen oder auffrischen? Mehr als 30 Sprachen in unterschiedlichen Kursformaten stehen im Programm der VHS. Test und Beratung sind kostenfrei.

## **Englisch, Französisch, Spanisch**

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

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

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

## **Weitere Fremdsprachen**

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

Neben Englisch, Französisch, Spanisch gibt es auch für **Dänisch, Norwegisch, Schwedisch und Italienisch** zur ersten Orientierung Online-Sprachtests: [vhs-frankfurt.eurotest.me](http://vhs-frankfurt.eurotest.me).

Für **Italienisch** kann man sich darüber hinaus von Mo – Fr, 10 – 13 Uhr unter 069 212-37662 informieren.

## **Chinesisch**

### **Chinesisch A1.2**

Lehrwerk: Ni Xing Chinesisch für Anfänger, Klett Verlag, Lektionen 7 – 12

**4160-87 Nord** Dr. Yiming Wei  
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **10. Februar – 02. Juni, 15x**  
Nordwestzentrum; € 210

## Englisch

### Easy English A1

#### Für Teilnehmende mit besonderen Bedürfnissen

Wenn Sie Englisch für den Alltag oder Ihre Reise lernen möchten, ist dieser Kurs genau richtig für Sie.

Das lernen Sie im Kurs:

- sich vorstellen
- über Familie und Freunde sprechen
- Wochentage, Monate und Zahlen
- Fragen auf Englisch stellen

Sie lernen in einer netten Gruppe – mit Musik, Spielen und Übungen, ohne Zeitdruck und mit Freude. Der Kurs ist offen für alle, unabhängig von körperlichen oder geistigen Voraussetzungen.

Bei Interesse schreiben Sie bitte an:

[liliya.karpynska.vhs@stadt-frankfurt.de](mailto:liliya.karpynska.vhs@stadt-frankfurt.de)

**4205-16 Nord** Tatiana Gorokhova

Sa, 11.00 – 12.30 Uhr, **07. März – 18. Apr., 6x**

Nordwestzentrum; € 70

### Englisch A1.1

#### Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Lehrwerk: Headway 5th Edition Beginner, Student's Book + Workbook with Key, Oxford University Press, Lektionen 1 – 7

**4213-23 Nord** Daniela Moroz

Do, 09.30 – 11.45 Uhr, **05. Feb. – 11. Juni, 15x**

Nordwestzentrum; € 200

### Englisch A1.2

Lehrwerk: Headway 5th Edition Beginner, Student's Book + Workbook with Key, Oxford University Press, Lektionen 8 – 14

**4216-20 Nord** Tatiana Gorokhova

Sa, 13.00 – 15.15 Uhr, **14. Feb. – 13. Juni, 15x**

Nordwestzentrum; € 200

### Englisch für den Beruf A1.2

#### Grundlagen für die Kindertagespflege

Lernen Sie einfache englische Wörter und Redewendungen für den Alltag in der Kindertagesbetreuung! Sie üben, sich und Ihre Kindertagespflegestelle vorzustellen, über den Tagesablauf, Wochentage und Uhrzeiten zu sprechen, Zahlen korrekt zu verwenden und einfache Fragen zu stellen. Der Kurs eignet sich für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen (A1.1 abgeschlossen). Die Kurskosten werden erstattet, wenn Sie regelmäßig teilnehmen (max. drei Fehltermine). 10 von 40 Unterrichtseinheiten werden als Aufbauqualifizierung anerkannt.

Bei Interesse schreiben Sie bitte eine E-Mail an:  
liliya.karpynska.vhs@stadt-frankfurt.de

**4285-05 Nord** ☐ Carolyn Roether  
Sa, 10.00 – 13.15 Uhr, **21. März – 27. Juni, 10x**  
Nordwestzentrum; € 250

NEU im  
Programm

## Englisch für den Urlaub A1/A2

Einen schönen Urlaub genießen Sie noch mehr, wenn Sie sich im Reiseland auch sprachlich sicher fühlen. In diesem Anfängerkurs üben Sie mit viel Spaß und ohne übermäßige Grammatikpaukerei die wichtigsten Redewendungen und Alltags-situationen. Gleichzeitig erfahren Sie Spannendes über Bräuche und Traditionen Ihres Reiseziels.

Lehrwerk: Hooray for Holidays! Englisch für die Reise, Hueber Verlag

**4223-90 Nord** Susan Guttzeit  
Mi, 09.30 – 11.45 Uhr, **15. Apr. – 24. Juni, 11x**  
Nordwestzentrum; € 105

## Englisch A2.1

**Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 90 Unterrichtsstunden**

Lehrwerk: Headway 5th Edition Elementary, Student's Book + Workbook with Key, Oxford University Press, Lektionen 1 – 6

**4221-70 Nord** Ursel Schoeltzke  
Mi, 18.00 – 20.15 Uhr, **11. Feb. – 03. Juni, 15x**  
Nordwestzentrum; € 200

## Easy Englisch A2/B1 – individuelles Lernen

**Für Teilnehmende mit besonderen Bedürfnissen**

Wenn Sie Englisch für den Alltag oder für eine Reise in Ihrem eigenen Tempo lernen möchten, ist dieser Kurs genau richtig für Sie. Wir lernen gemeinsam in einer kleinen Gruppe – unabhängig von Ihren körperlichen und geistigen Voraussetzungen.

Bei Interesse schreiben Sie bitte an:  
liliya.karpynska.vhs@stadt-frankfurt.de

**4205-21 Nord** Tatiana Gorokhova  
Sa, 11.00 – 12.30 Uhr, **25. Apr. – 06. Juni, 6x**  
Nordwestzentrum; € 70

## Conversation and More B1+

**4249-09 Nord** Karla Lourenco  
Di, 09.30 – 11.45 Uhr, **24. Feb. – 30. Juni, 15x**  
Nordwestzentrum; € 200

## North American Week B2

If your general English is at an upper- intermediate level, this week will offer you an opportunity to learn more about social, cultural and political aspects of life in North America.

Through discussion, reading and listening you will have an opportunity to revise, review and improve your English. The course will be conducted entirely in English.

**4205-58 Nord**   Dr. Julian Namé

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, 13. April – 17. April, 5x

Nordwestzentrum; € 290

## Englische Woche C1.2

Aufbauend auf den Bildungsurlaub Englische Woche C1.1, erweitern Sie Ihre Fertigkeiten im Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben. Außerdem lernen Sie landeskundliche Themen zu englischsprachigen Ländern kennen.

Lehrwerk: English File Advanced Fourth Edition MultiPack B, Oxford University Press

**4205-83 Nord**    Dr. Julian Namé; Carolyn Roether

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **22. Juni – 26. Juni, 5x**

Nordwestzentrum; € 290

## Italienisch

### Italienisch A1.1

#### Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Lehrwerk: Dieci A1, Kurs- und Arbeitsbuch plus interaktive Version, Hueber Verlag, Lektionen 1 – 4

**4404-87 Nord** Francesca M. Romana Del Re

Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **15. Apr. – 17. Juni, 10x**

Nordwestzentrum; € 135

### Italienisch A1.3

#### Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 60 Unterrichtsstunden

Lehrwerk: Dieci A1, Kurs- und Arbeitsbuch plus interaktive Version, Hueber Verlag, Lektionen 8 – 10

**4407-35 Nord** Francesca M. Romana Del Re

Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **19. Feb. – 07. Mai, 10x**

Nordwestzentrum; € 135

## Italienisch A2.3

### Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 150 Unterrichtsstunden

Lehrwerk: Dieci A2, Kurs- und Arbeitsbuch plus interaktive Version, Hueber Verlag, Lektionen 8 – 10

**4410-08 Nord** Filippo Di Liberto

Sa, 10.30 – 12.45 Uhr, **18. Apr. – 27. Juni, 10x**

Nordwestzentrum; € 135

## Italienisch B2+

Lehrwerk wird im Kurs bekanntgegeben

**4418-08 Nord** Dr. Letizia Zuccaro

Di, 18.00 – 20.15 Uhr, **14. Apr. – 23. Juni, 10x**

Nordwestzentrum; € 135

## Niederländisch

### Niederländisch B1.1

Lehrwerk: Wat leuk B1, Kurs- und Arbeitsbuch, Max Hueber Verlag

**4461-10 Nord** Mariette de Vries

Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **10. Feb. – 02. Juni, 15x**

Nordwestzentrum; € 260

## Russisch

### Russische Woche A1, Teil 2

Der Bildungsurlauf „Russische Woche“ ist in zwei Teile unterteilt, wobei Teil 2 auf Teil 1 aufbaut. Dieser Kurs ermöglicht es Ihnen, Ihre Kenntnisse der russischen Sprache zu erweitern und somit einen Kurs Russisch A1.2 zu besuchen. In diesem Bildungsurlauf lernen Sie Russisch intensiv und mit schnellen Fortschritten. Abwechslungsreiche Gesprächssituationen motivieren Sie spielerisch dazu, die Sprache frei zu sprechen. Zusätzlich erhalten Sie viele interessante Informationen über das Land und seine Menschen. Nach dem Kurs können Sie entweder in den Kurs Russisch A1.2 oder sogar direkt in A1.3 einsteigen. Ihre Kursleitungen werden Sie gerne bei der Wahl des passenden Kurses unterstützen.

**4480-12 Nord**  Dr. Anna Novikova; Maryna Kubitza

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **20. Apr. – 24. Apr., 5x**

Nordwestzentrum; € 290

## Russische Woche A2, Teil 1

### Kenntnisse ab Stufe 4

Möchten Sie aus beruflichen oder privaten Gründen schnell und intensiv Russisch lernen? In diesem Bildungsurkab auf abwechslungsreiche Weise lernen und trainieren Sie die Deklination von Adjektiven und Possessivpronomen. Sie erweitern Ihren Wortschatz und in vielen kommunikativen Übungen verbessern Sie Ihren mündlichen und schriftlichen Ausdruck. Der Sprachunterricht wird durch landeskundliche Informationen ergänzt. In diesem Kurs erweitern Sie Ihre Kenntnisse soweit, dass Sie einen Kurs Russisch A2.1 besuchen können.

**4480-14 Nord**  Maryna Kubitza; Natalia Mojaeva-Hähnlein  
Mo–Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **04. Mai – 08. Mai, 5x**  
Nordwestzentrum; € 290

## Russisch A1.1

### Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Lehrwerk: Jasno! A1 – A2 (NEU) Lehrbuch + Arbeitsbuch, Klett Verlag, Lektionen 1 – 3

**4480-25 Nord** Maryna Kubitza  
Do, 18.00 – 20.15 Uhr, **12. Feb. – 18. Juni, 15x**  
Nordwestzentrum; € 210

## Spanisch

## Spanisch A1.1

### Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Lehrwerk: Con Gusto Nuevo A1, Kurs- und Übungsbuch mit MP3-CD und DVD, Klett Verlag, Lektionen 1 – 4

**4512-70 Nord** Claudia Blijham-Sievers  
Mo, 18.00 – 20.15 Uhr, **13. Apr. – 22. Juni, 10x**  
Nordwestzentrum; € 135

## Spanisch A1.2

### Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 30 Unterrichtsstunden

Lehrwerk: Con Gusto Nuevo A1, Kurs- und Übungsbuch mit MP3-CD und DVD, Klett Verlag, Lektionen 5 – 8

**4522-71 Nord** Claudia Blijham-Sievers  
Fr, 17.30 – 19.45 Uhr, **06. März – 22. Mai, 10x**  
Nordwestzentrum; € 135

## Spanisch A2.1

**Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 90 Unterrichtsstunden**

Lehrwerk: Con Gusto A2 Neu, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, Lektionen 1 – 4

**4532-51 Nord** Claudia Blijham-Sievers

Di, 18.00 – 20.15 Uhr, **03. März – 19. Mai, 10x**

Nordwestzentrum; € 135

## Spanisch B2+

Lehrwerk: Con Gusto Nuevo B2, Kurs- und Übungsbuch, Klett Verlag

**4569-10 Nord** Claudia Blijham-Sievers

Di, 10.00 – 12.15 Uhr, **03. März – 23. Juni, 14x**

Nordwestzentrum; € 195

## Deutsche Gebärdensprache

### Deutsche Gebärdensprache 3

Sie haben den Kurs der Stufe 2 in die Deutsche Gebärdensprache bereits besucht oder bringen gute Grundkenntnisse mit? Dann freuen wir uns, Ihnen diesen Kurs Stufe 3 für fortgeschrittene Lerner:innen anbieten zu können. Auch dieser Kurs wird von einer gehörlosen Dozentin geleitet. In diesem Kurs erweitern Sie Ihren Wortschatz, vertiefen die entsprechenden Strukturen der Grammatik der Deutschen Gebärdensprache (z.B. Adverbien, Zeitangaben, Verneinungsformen) und trainieren diese im Kontext von unterschiedlichen Zusammenhängen.

**4903-86 Nord** Kristina Nickel; Todorka Nickel

Di, 18.15 – 19.45 Uhr, **14. Apr. – 16. Juni, 10x**

Nordwestzentrum; € 144, Mat. Kosten € 5

### Deutsche Gebärdensprache 4

In diesem Kurs erweitern Sie Ihren Wortschatz und vertiefen die entsprechenden Strukturen der Grammatik der Deutschen Gebärdensprache (z.B. Modalverben, Adverbien und Zeitangaben mit Zahleninkorporationen). Sie üben Dialoge zu verschiedenen Themenfeldern und frischen bereits bekannte Inhalte auf.

**4904-85 Nord** Todorka Nickel; Kristina Nickel

Fr, 18.45 – 20.15 Uhr, **17. Apr. – 26. Juni, 10x**

Nordwestzentrum; € 144, Mat. Kosten € 5

## Deutsche Gebärdensprache 6

In dieser abschließenden Kursstufe erweitern Sie Ihren Wortschatz und vertiefen die entsprechenden Strukturen der Grammatik der Deutschen Gebärdensprache (z.B. Idiome, Klassifikatorgebärdens, besondere Gebärden in bestimmten Kontexten, etc.) und trainieren diese im Kontext von unterschiedlichen Zusammenhängen. Zudem liegt in diesem Kurs ein besonderer Fokus auf Dialogübungen mit dem Schwerpunkt Freies Gebärden.

**4906-86 Nord** Todorka Nickel; Kristina Nickel

Fr, 17.00 – 18.30 Uhr, **17. Apr. – 26. Juni, 10x**

Nordwestzentrum; € 144, Mat. Kosten € 5

# Beruf, Karriere, Computer, Internet

## Computer und Internet

### Sicher am Computer – Digitale Grundlagen für Beruf & Alltag

#### **Maus, Tastatur, Windows 11, Word 2024, E-Mail, Internet**

Sie haben keine Erfahrung im Umgang mit dem Computer oder nur sehr geringe Vorkenntnisse? Sie wünschen sich eine systematische Einführung in die Arbeitstechniken am PC und im Internet? Dann sind Sie hier richtig! Im Bildungsurlaub nehmen wir uns viel Zeit für Erklärungen und Praxis.

Inhalte:

- Effizienter Umgang: Maus, Tastatur, Tastenkombis
- Einführung in Windows 11 und Apps
- Umgang mit Dateien und Ordnern
- Dateien speichern, wiederfinden, verwalten
- Einfache Texte mit Word gestalten und drucken
- E-Mails mit Anhang versenden, beantworten
- Im Internet surfen, Informationen finden, Sicherheit im Netz

Hinweis: Der Kurs eignet sich für Einsteiger:innen ohne Vorkenntnisse sowie für alle, die systematisch starten möchten

**5015-02 Nord**  Biljana Varzic

Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **13. Apr. – 17. Apr., 5x**

Nordwestzentrum; € 310

## Fit am PC: Digitale Basiskompetenz für Alltag und Beruf

### Windows 11, Explorer, Unterstützung durch KI

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

Inhalte:

- Umgang mit PC-Eingabegeräten: Effiziente Arbeitstechniken, nützliche Tastenkombinationen
- Windows 11: Benutzeroberfläche und neue Funktionen
- Explorer: Effiziente Datenverwaltung, Dateien und Ordner organisieren, Zip-Dateien
- KI-Assistenz bei PC-Fragen: Funktionsweisen von Copilot und ChatGPT, Tipps und Tricks

**5016-04 Nord** Biljana Varzic

So, 12.15 – 17.30 Uhr, **30. Aug. + 06. Sep., 2x**

Nordwestzentrum; € 100

## Fit am PC & im Internet – Bildungsurlaub intensiv

### Windows 11, MS-Office 2024, Internet, ChatGPT

Sie haben geringe Erfahrungen im Umgang mit dem PC gesammelt und Sie möchten nun Ihre PC-Kenntnisse vertiefen? Hier erhalten Sie eine systematische Einführung und werden mit praktischen Übungen fit für den Umgang mit dem PC gemacht.

Inhalte:

- Effiziente Arbeitstechniken, nützliche Tastenkombis
- Windows 11: Benutzeroberfläche und neue Funktionen, Tipps & Tricks
- Effiziente Datenverwaltung, Dateien und Ordner organisieren, Zip-Dateien
- Einführung in Word, Outlook, PowerPoint, Excel
- Umgang mit Browsern und Suchmaschinen, Tipps für eine effiziente Internetrecherche
- ChatGPT: Funktionsweise, Tipps und Tricks

Voraussetzung: Windows Grundlagen-Kenntnisse: z.B. Kurs: Erste Schritte am PC

**5017-02 Nord**  Biljana Varzic

Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **18. Mai – 22. Mai, 5x**

Nordwestzentrum; € 310

## Endlich Ordnung auf dem Laptop/PC

### Sicher, schnell und einfach Daten verwalten mit dem Windows Explorer

Sie möchten das Daten-Chaos auf Ihrem Computer/Laptop beseitigen - oder noch besser lernen, wie es gar nicht erst dazu kommt? Sie erfahren, wie Sie Ordner anlegen, sortieren, wiederfinden und damit für eine Struktur sorgen, in der Sie sich auskennen. Das Programm, das wir dafür nutzen heißt: Windows-Explorer.

Inhalte:

- Übersichtliche Ordnung der Festplatte(n)
- Erzeugen eigener Ablagestrukturen (Ordnersysteme)
- Löschen, Verschieben und Kopieren von Dateien und Ordnern
- Umgang mit Datenträgern (CD, USB-Sticks, Cloud)
- Dateien komprimieren (ZIP-Dateien)
- Tipps zur Datensicherung

Voraussetzung: Erste Schritte am PC oder vergleichbare Kenntnisse

**5019-04 Nord Biljana Varzic**

So, 14.00 – 17.15 Uhr, **16. Aug., 1x**

Nordwestzentrum; € 35

## Smartphones und Tablets

### Smartphone Android – Grundfunktionen

#### Für alle, die ihr Smartphone besser verstehen möchten

Smartphones von Samsung, HTC, Sony, Motorola und Co. haben eines gemeinsam: das Betriebssystem Android. Ob Kontakte, Kalender oder Basisfunktionen wie Telefonieren oder Schreiben von SMS – in diesem Kurs lernen Sie die vielfältigen Funktionen Ihres Smartphones kennen und vielleicht sogar lieben.

Inhalte sind: Statusleiste, Kontakte, SMS, Akku, Speicher, Smartphone sperren/entsperren, Einstellungen.

Bitte beachten: Senioren-Handy und ‚einfacher Modus‘ sind kein Bestandteil des Kurses.

Bitte mitbringen: Smartphone, Ladekabel

**5065-04 Nord Stefan Heinrich**

Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **18. Aug. + 20. Aug., 2x**

Nordwestzentrum; € 65

### Smartphone Android – Apps installieren und sicher nutzen

#### Erweitern Sie die Möglichkeiten Ihres Smartphones

Apps sind Anwendungen, mit denen Sie Ihr Smartphone um neue Funktionen erweitern können. Ob WhatsApp, Barcodescanner, Taschenlampe, E-Mail, Timer oder Spiele – in diesem Kurs lernen

Sie Apps aus dem Google Play Store herunterzuladen, zu installieren und zu nutzen. Ein besonderes Augenmerk legen wir auf den Schutz Ihrer persönlichen Daten, denn viele Apps versenden ohne Wissen und Zustimmung unverschlüsselt Daten, die für die Funktion der App nicht erforderlich sind. Wir befassen uns auch mit den umfangreichen Einstellungsmöglichkeiten des Betriebssystems sowie den Datenschutzeinstellungen. Kostenfreies WLAN ist vorhanden.

Voraussetzung: Erfahrung im Umgang mit Ihrem Android Smartphone

Bitte mitbringen: Smartphone, Ladekabel

**5066-04 Nord** Stefan Heinrich  
Di, 18.00 – 21.15 Uhr, **25. Aug., 1x**  
Nordwestzentrum; € 37

## Textverarbeitung

### Word 2024 I

**Basiswissen mit Künstlicher Intelligenz aufbauen**

NEU im  
Programm

Sie möchten mit Word souverän umgehen und ansprechende Dokumente gestalten? In diesem Kurs lernen Sie die Basisfunktionen von Word kennen – von der Texteingabe über einfache Formatierungen bis hin zum Seitenlayout. Wir zeigen Ihnen, wie KI-Apps Sie beim Schreiben unterstützen – von der Fehlerkorrektur bis zu individuell zugeschnittenen Schritt-für-Schritt-Anleitungen.

Inhalte u.a.:

- Benutzeroberfläche
- Texteingabe und -korrektur
- Textformatierung
- Seitenlayout und -druck
- Speicheroptionen
- Textoptimierung mit Künstlicher Intelligenz

Voraussetzung: Windows Grundlagen und Windows Dateiverwaltung oder vergleichbare Kenntnisse

**5100-02 Nord** Biljana Varzic  
So, 12.15 – 17.30 Uhr, **08. März + 15. März, 2x**  
Nordwestzentrum; € 100, Mat. Kosten € 5

### Word 2024 II

**Professionelle Textgestaltung mit KI-Assistenz**

NEU im  
Programm

Sie beherrschen die Grundlagen und möchten Ihre Texte professioneller gestalten? In diesem Kurs lernen Sie die wichtigsten Werkzeuge von Word kennen, mit denen Sie Do-

kumente optisch ansprechend und effizient strukturieren. KI-Apps unterstützen Sie dabei, Texte zu überarbeiten, klar zu strukturieren oder in andere Sprachen zu übersetzen.

Inhalte u.a.:

- Tabulatoren, Spalten und Aufzählungen
  - Bilder, Tabellen und Textfelder einfügen
  - Automatischen Arbeitshilfen
  - KI-Tools beim Strukturieren und Übersetzen verwenden
- Voraussetzung: Word 2024 I oder vergleichbare Kenntnisse

**5103-02 Nord** Biljana Varzic

So, 12.15 – 17.30 Uhr, **12. Apr. + 19. Apr., 2x**

Nordwestzentrum; € 100, Mat. Kosten € 5

## Tabellenkalkulation

### Excel 2024 I

Anhand zahlreicher Übungen erhalten Sie den effektiven Einstieg in die vielfältigen Möglichkeiten des meistgenutzten Tabellenkalkulationsprogramms. Ziel ist die erste, sichere und selbstständige Anwendung von Excel und das ansprechende Gestalten von Tabellen.

Inhalte u. a.:

- Struktur und Handhabung des Excel-Arbeitsbildschirms
- Aufbau und Aufbereitung von Tabellen und Mappen
- Einfache Rechenoperationen
- Formatieren von Tabellen
- Elementare statistische Funktionen
- Ausfüllen von Datenreihen
- Relative und absolute Zell-Adressierung
- Druckvorbereitung

Voraussetzung: Windows Grundlagen und Windows Dateiverwaltung oder vergleichbare Kenntnisse

**5140-04 Nord** Lutz Kotthoff

Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **02. März – 11. März, 4x**

Nordwestzentrum; € 130, Mat. Kosten € 5

**5140-12 Nord** Klaus-Dieter Schmidt

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **11. Juli + 12. Juli, 2x**

Nordwestzentrum; € 130, Mat. Kosten € 5

### Excel 2024 I + II

#### Intensivkurs Tabellenkalkulation (Einstieg)

Jede Art von Berechnungen, wie sie üblicherweise im Büroalltag anfallen, lassen sich mit Hilfe von Excel durchführen. Sie werden systematisch in die Funktionen der Tabellenkalkulation eingeführt und gewinnen einen Überblick anhand praxisorientierter Beispiele.

Die Inhalte sind identisch mit den Kursen Excel 2024 I und II.

Inhalte u.a.:

- Aufbau und Aufbereitung von Tabellen
- Formatieren von Tabellen
- Relative und absolute Zelladressierung
- Diagramme erstellen und gestalten
- Rechnen mit Datum und Zeit
- Sortieren und Filtern von Daten
- Benutzerdefinierte Zahlenformate
- Arbeiten mit Formeln und Funktionen (u.a. WENN, SVERWEIS, WVERWEIS, XVERWEIS)
- Bereichsnamen

Voraussetzung: Windows Grundlagen und Windows Dateiverwaltung oder vergleichbare Kenntnisse

**5141-10 Nord**  Klaus-Dieter Schmidt

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **03. Aug. – 07. Aug., 5x**

Nordwestzentrum; € 310, Mat. Kosten € 10

## **Excel 2024 II**

Für alle, die bereits Grundkenntnisse besitzen und Ihre Kenntnisse vertiefen möchten. Ziel ist das sichere, praktische Beherrschung der wichtigen Arbeitswerkzeuge von Excel, die ein schnelles und professionelles Gestalten von Tabellen gestatten.

Inhalte u.a.:

- Diagramme erstellen und gestalten
- Sortieren und Filtern von Daten
- Rechnen mit Datum und Zeit
- Benutzerdefinierte Zahlenformate
- Arbeiten mit Formeln und Funktionen (u.a. WENN, SVERWEIS, WVERWEIS, XVERWEIS)
- Arbeiten mit Bereichsnamen

Voraussetzung: Excel 2024 I oder vergleichbare Kenntnisse

**5142-04 Nord** Lutz Kotthoff

Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **16. März – 25. März, 4x**

Nordwestzentrum; € 130, Mat. Kosten € 5

**5142-12 Nord** Klaus-Dieter Schmidt

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **25. Juli + 26. Juli, 2x**

Nordwestzentrum; € 130, Mat. Kosten € 5

## **Excel 2024 II + III**

### **Intensivkurs Tabellenkalkulation (Aufbau)**

Sie verfügen über fundierte Excel-Grundkenntnisse und sind interessiert an weiterführenden Excel-Funktionen? Sie lernen effektive Arbeitswerkzeuge von Excel kennen, die ein schnelles Gestalten von Tabellen gestatten und Ihnen professionelle Funktionen der

Tabellenkalkulation an die Hand geben. Die Inhalte sind identisch mit den Kursen Excel 2024 II und III.

Inhalte u.a.:

- Arbeiten mit Formeln und Funktionen (u.a. WENN, SVERWEIS, WVERWEIS, XVERWEIS, INDEX, VERGLEICH, SUMMEWENNS, ZÄHLENWENNS)
- Bereichsnamen
- Arbeiten mit mehreren Arbeitsblättern (3D-Bezug) und Dateien (4D-Bezug)
- Textfunktionen
- Gültigkeitsprüfung
- Bedingte Formatierungen
- Dynamischer Datenaustausch mit anderen Windows-Anwendungen

Voraussetzung: Excel 2024 I oder vergleichbare Kenntnisse

**5143-04 Nord**  Klaus-Dieter Schmidt

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

Nordwestzentrum; € 310, Mat. Kosten € 10

## Excel 2024 III

Sie verfügen über fundierte Excel-Kenntnisse und möchten Ihr Wissen um professionelle Funktionen der Tabellenkalkulation erweitern.

Inhalte u.a.:

- Arbeiten und rechnen mit mehreren Arbeitsblättern und Mappen
- Gültigkeitsprüfung
- Konsolidierung von Daten
- Bedingte Formatierungen
- Textfunktionen
- Weitere Funktionen z.B. SUMMEWENNS, VERGLEICH, INDEX

Voraussetzung: Excel 2024 I und Excel 2024 II oder vergleichbare Kenntnisse

**5144-06 Nord** Klaus-Dieter Schmidt

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **08. Aug. + 09. Aug., 2x**

Nordwestzentrum; € 130, Mat. Kosten € 5

## Präsentation

### PowerPoint 2024 I mit KI-Hilfe

#### Basiswissen für den Einstieg

Ansprechende Präsentationen gehören heute zum beruflichen Alltag dazu, wie z.B. eigene Ideen und Arbeitsergebnisse optisch ansprechend gestalten und vor Publikum vorführen. Sie lernen, welche Möglichkeiten das Präsentations-Programm bietet und erfahren, wie Sie KI beim Arbeiten mit PowerPoint unterstützen kann.

Inhalte u.a.:

- Einfache Präsentationen erstellen
- Folientexte und Absätze formatieren
- Designs anwenden und verändern
- Aufzählung und Nummerierung erstellen und anpassen
- Folien und Handzettel drucken
- Speichern und exportieren der Präsentation u.a. als PDF
- Anleitungen mithilfe von KI-Tools

Voraussetzung: Windows Grundlagen und Windows Dateiverwaltung oder vergleichbare Kenntnisse

**5230-04 Nord** *Biljana Varzic*

So, 10.30 – 17.30 Uhr, **17. Mai, 1x**

Nordwestzentrum; € 70, Mat. Kosten € 5

## **PowerPoint 2024 II und KI-Assistenz**

### **Professionell Visualisieren**

Sie besitzen bereits Grundkenntnisse im Präsentations-Programm PowerPoint und möchten diese vertiefen? Sie lernen Grafiken, Schaubilder, Diagramme und Tabellen optisch aufzuwerten und werden individuelle Vorlagen mit Hilfe des Folienmasters erstellen. Entdecken Sie darüber hinaus, wie KI Sie beim Erstellen von Grafiken und Designvorschlägen unterstützen kann.

Inhalte u.a.:

- Formen und SmartArt-Grafiken erzeugen, gestalten
- Bilder und Tabellen erstellen und gestalten
- Lineal, Gitternetz- und Führungslinien
- Folien aus anderen Präsentationen einfügen
- Folienmaster und eigene Vorlagen verwenden
- Sprungmarken (Hyperlinks) verwenden und Animationen
- Grafiken und Designvorschläge mit KI erstellen

Voraussetzung: PowerPoint 2024 I oder vergleichbare Kenntnisse

**5232-04 Nord** *Biljana Varzic*

So, 10.30 – 17.30 Uhr, **31. Mai + 07. Juni, 2x**

Nordwestzentrum; € 130, Mat. Kosten € 5

## **Kombinationskurse – MS Office**

### **Word, Excel und PowerPoint 2024 I**

#### **Intensivkurs Textverarbeitung, Tabellenkalkulation, Präsentation (Einstieg)**

In diesem Kurs machen Sie sich mit Word, Excel und PowerPoint vertraut. Er eignet sich auch, selbstständig erworbenen Kenntnisse aufzufrischen und effektive Arbeitsweisen einzuüben.

Inhalte u.a.:

- Word: Texteingabe, -korrektur, Zeichen-, Absatz- und Seitenformatierung, Aufzählung und einfache Nummerierung
- Excel: Aufbau, Aufbereitung und Formatieren von Tabellen, einfache Rechenoperationen, relative und absolute Zelladressierung
- PowerPoint: einfache Präsentation erstellen, Folientexte gestalten, Designs anwenden und verändern

Die Inhalte entsprechen den Kursen Word, Excel und PowerPoint 2024 I.

Voraussetzung: Windows Grundlagen und Windows Dateiverwaltung oder vergleichbare Kenntnisse

**5272-02 Nord**  Klaus-Dieter Schmidt

Mo–Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **23. Feb. – 27. Feb., 5x**

Nordwestzentrum; € 310, Mat. Kosten € 15

## Word, Excel und PowerPoint 2024 II

### Intensivkurs Textverarbeitung, Tabellenkalkulation, Präsentation (Aufbau)

Sie möchten Ihre soliden Grundlagenkenntnisse in Word, Excel und PowerPoint vertiefen und erweitern? Anhand von praxisorientierten Beispielen werden u.a. folgende Inhalte behandelt:

- Word: Bilder und Tabellen, Schnellbausteine, mehrspaltige Texte, Suchen und Ersetzen, WordArt und Textfelder, Tabulatoren
- Excel: Formeln und Funktionen (u.a. WENN, SVERWEIS, WVERWEIS, XVERWEIS), Sortieren und Filtern, Diagramme erstellen und gestalten
- PowerPoint: Designs, Vorlagen gestalten, Arbeiten mit dem Folienmaster, Daten verknüpfen, SmartArt-Grafik, Animieren

Die Inhalte Word und Excel sind identisch mit den Kursen Word 2024 II und Excel 2024 II.

Voraussetzung: Word 2024 I, Excel 2024 I, PowerPoint 2024 I oder vergleichbare Kenntnisse

**5274-06 Nord**  Klaus-Dieter Schmidt

Mo–Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **06. Juli – 10. Juli, 5x**

Nordwestzentrum; € 310, Mat. Kosten € 15

## Webdesign

### WordPress I

#### Grundlagen der Websiteerstellung

Sie möchten schnell und einfach eine Website erstellen? WordPress macht es möglich, denn es setzt keine Programmierkenntnisse voraus.

Im Kurs erstellen Sie eine Website lokal auf dem PC und erfahren, wie Sie diese ins Internet übertragen können. Sie befüllen Artikel

und Seiten mit Texten und Bildern, anschließend ordnen Sie den Inhalten Menüpunkte zu. Weitere Themen sind: Sicherung, Export und Import der Datenbank-Tabellen sowie einfache Layout-Änderungen in den WordPress-Vorlagen (Themes). Rechtliche Aspekte sowie Hinweise zur Barrierefreiheit runden den Kurs ab.

Voraussetzung: Grundkenntnisse am PC und im Erstellen von Webseiten; CSS- und HTML-Kenntnisse sind für die Anpassung des Layouts hilfreich, aber nicht zwingend.

**5462-04 Nord** Barbara Funke

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **18. Juli + 19. Juli, 2x**

Nordwestzentrum; € 140

NEU im  
Programm

## **Webseiten: Von Code bis KI (Künstliche Intelligenz)**

### **Webauftritt planen, erstellen und gestalten mit HTML, CSS und WordPress**

Steigen Sie in die Welt der Webgestaltung ein und lernen Sie die wichtigsten Techniken kennen. In diesem praxisorientierten Kurs planen Sie Ihr Webseiten-Projekt, erstellen mit HTML und CSS eine grundlegende Webseite und lernen ausgewählte KI-Tools für die Erstellung von Inhalten kennen. Danach nutzen Sie WordPress für Ihre Website. Sie lernen das Layout (WordPress-Themes) mit HTML und CSS anzupassen und die Funktionalität mit Plug-ins zu erweitern. Weitere Themen sind: Datensicherung, Webhosting, rechtliche Aspekte, Barrierefreiheit, Marketing Ihrer Website, Möglichkeiten und Grenzen von KI.

Voraussetzung: Grundkenntnisse in PC und Internet

**5470-02 Nord**  Barbara Funke

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **23. März – 27. März, 5x**

Nordwestzentrum; € 310

## **KI**

### **ChatGPT im Beruf und Alltag – Einstieg**

ChatGPT, entwickelt von OpenAI, ist ein revolutionäres Tool, das auf künstlicher Intelligenz basiert und vielseitig sowohl im beruflichen als auch im privaten Alltag eingesetzt werden kann. Von der Erstellung von Texten über die Automatisierung wiederkehrender Aufgaben bis hin zur Beantwortung spezifischer Fragen – ChatGPT kann als persönlicher Assistent fungieren und die Produktivität erheblich steigern.

Inhalte:

- Einführung in ChatGPT und dessen Funktionsweise
- Grundlegende Befehle und Anpassungsmöglichkeiten
- Erstellen und Optimieren von Texten mit ChatGPT
- Anwendungsszenarien von ChatGPT für Beruf und Alltag

Voraussetzung: Sicherer Umgang mit dem Computer. Bitte vor Kursbeginn bei ChatGPT anmelden oder eigene E-Mail-Adresse für die Registrierung bereithalten.

**5526-04 Nord** Tom Noeding  
 Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **27. Juni, 1x**  
 Nordwestzentrum; € 70

## ChatGPT erfolgreich nutzen

### Besser prompten und bessere Ergebnisse

Sie lernen nicht nur die Grundlagen von ChatGPT kennen, sondern erhalten auch praktische Tipps, die Ihnen bei der Formulierung von Prompts helfen. Erfolgreiches Prompting mit KI bezieht sich auf die Kunst, präzise Anweisungen zu formulieren, um optimale Ergebnisse zu erzielen. Im Kurs nehmen wir uns Zeit für praktische Beispiele und Übungen.

Inhalte:

- Funktionsweise von ChatGPT und andere Chatbots
- Einführung ins Prompting
- Anwendungsbeispiele
- Fallstricke im Umgang mit ChatGPT
- Möglichkeiten der Plus-Version von ChatGPT

Gerne können Sie Anwendungsbeispiele für ChatGPT mitbringen.

Voraussetzung: keine oder geringe Grundkenntnisse in ChatGPT

Hinweis: Legen Sie bitte vorab ein kostenfreies Benutzerkonto bei ChatGPT an, halten Sie Ihre Anmeldedaten griffbereit.

**5527-02 Nord** Biljana Varzic  
 So, 12.15 – 17.30 Uhr, **15. Feb., 1x**  
 Nordwestzentrum; € 53

## Rhetorik, Kommunikation

### Wertschätzend kommunizieren in Beruf und Alltag nach Dr. Marshall Rosenberg

Sie suchen neue Wege im Umgang mit Konflikten? Sie wünschen sich einen guten Draht zu Vorgesetzten oder Kolleg:innen – auch in schwierigen Situationen? Sie möchten auf Einwände gelassen reagieren, ohne Ihr Gegenüber zum Konfliktgegner zu machen? Sie lernen die Grundlagen der „Wertschätzenden Kommunikation“ (Marshall Rosenberg) kennen und erfahren, wie Sie diese in der Praxis anwenden können. Es geht nicht darum, herauszufinden, wer „Recht hat“, sondern mit der Sprache bewusster umzugehen. Sie lernen, sich auch in kritischen Situationen einzusetzen für die eigenen Bedürfnisse, Kritik zu üben ohne zu verletzen, freundlich „nein“ zu sagen und mehr Zeit für sich selbst zu gewinnen.

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

**5563-06 Nord**  Jeannette Werner

Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **27. Juli – 31. Juli, 5x**

Nordwestzentrum; € 290

## **Projektmanagement mit KI-Unterstützung**

**Projekte professionell planen und kontrollieren**

**Prince2**

**NEU im  
Programm**

In einer Zeit rasanter Veränderungen ist professionelles Projektmanagement der Schlüssel zum Erfolg! Dieses Bildungsurlaubsseminar vermittelt praxisnahe Wissen zu Planung, Durchführung und Steuerung von Projekten. Sie lernen bewährte Methoden wie PRINCE2, PRINCE2 Agile und PMI kennen und erhalten Einblicke in Zertifizierungsmöglichkeiten. Zudem erfahren Sie, wie Digitalisierung und Künstliche Intelligenz die Projektarbeit verändern – und wie Sie diese Entwicklung aktiv gestalten können.

Themen:

- Projektinitiierung und -definition
- Planung, Organisation und Strukturierung
- Controlling und Steuerung
- Projektabschluss und Einbettung
- Chancen und Grenzen von KI im Projektmanagement

**5721-02 Nord**  Volkwart Schmid

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **23. Feb. – 27. Feb., 5x**

Nordwestzentrum; € 290

**5721-04 Nord**  Volkwart Schmid

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **20. Apr. – 24. Apr., 5x**

Nordwestzentrum; € 290

## **BWL, VWL, Rechnungswesen, Betriebspraxis**

### **Agile Ansätze im Projektmanagement**

**Am Beispiel von PRINCE2®**

**NEU im  
Programm**

Neben klassischen und prädiktiven Projektmanagementmethoden hat sich der agile Ansatz etabliert. Mit seinen Werten, Prinzipien und Arbeitsweisen unterscheidet er sich deutlich vom klassischen Projektmanagement.

Inzwischen haben auch die in der Wirtschaft maßgeblichen Methoden und Wissenssammlungen diesen Ansatz aufgenommen und eigene Ausbildungspfade etabliert. Wir untersuchen, wie die PRINCE2®-Methode den agilen Ansatz integriert hat und wo er eingesetzt werden kann.

Themen:

- Agile Prinzipien und Verhaltensweisen
- Anforderungen und User Stories
- Agile Teams und weitere Rollen
- Servant Leadership
- Rolle der Kommunikation
- AgileTools
- Agile Ansätze (u.a.: Scrum, Kanban, Lean)
- Prince2®-Themen und Prozesse im Agilen Kontext

Zusatzkosten: € 8 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

**5721-06 Nord**  Volkwart Schmid

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **16. März – 20. März, 5x**

Nordwestzentrum; € 290

**5721-08 Nord**  Volkwart Schmid

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **08. Juni – 12. Juni, 5x**

Nordwestzentrum; € 290

## Führung im Projekt

Projekte erfordern mehr als Planung und Organisation: Sie verlangen klare Kommunikation, situative Führung und ein Verständnis für Dynamik und Teamprozesse. In diesem Bildungsurlaub reflektieren Sie Ihre Rolle als Projektleitung oder Teammitglied, lernen Führungsstile und Organisationstheorien kennen und entwickeln Strategien für gelingende Zusammenarbeit.

Themen u. a.:

- Führungsrollen und -stile
- Teambildung und Kommunikation im Projekt
- Servant Leadership
- Konfliktlösung und gewaltfreie Kommunikation
- Psychische Gesundheit und Work-Life-Balance

**5722-10 Nord**  Volkwart Schmid

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **18. Mai – 22. Mai, 5x**

Nordwestzentrum; € 290

**6005-19 Nord**  Dr. Karine Beuth

Mo + Mi, 14.30 – 16.45 Uhr, **23. Februar – 01. Juni, 24x**

Nordwestzentrum; € 120

# **Grundbildung, Besseres Deutsch**

## **Umgang mit Zahlen – Rechnen**

### **für Menschen mit besonderen Lernvoraussetzungen**

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

Bitte mitbringen: Lineal

Anmeldung:

Lebenshilfe Ambulante Dienste gGmbH

Telefon 069 174 892 829

**6099-15 Nord**  Dennis Bruns

Sa, 10.00 – 14.00 Uhr, **28. Feb. – 25. Apr., 4x**

Gut Hausen (Lebenshilfe); Entgeltfrei



**Aktuelle  
Informationen  
zu allen Kursen finden  
Sie im Internet unter:  
vhs.frankfurt.de**

# VHS-Unterrichtsorte

## Begegnungszentrum Hausen

Hausener Obergasse 15a, 60488 Frankfurt a.M.



U6 → Große Nelkenstraße, U7, M34 → Hausener Weg

## Evangelische Bethaniengemeinde

Wickenweg 60a, 60433 Frankfurt a.M.

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

## Evangelische Miriamgemeinde Kalbach

An der Grünhohl 9, 60437 Frankfurt a.M.

Bus 28+29 → Schule Kalbach

## Gut Hausen

Friedrich-Wilhelm-von-Steuben-Straße 2, 60487 Frankfurt a.M.

U6+U7, Bus M34, M72, M73 → Industriehof



## Michael-Ende-Schule Außenstelle

Assenheimer Straße 38-40, 60489 Frankfurt a.M.

S3-S5 → Rödelheim Bahnhof oder Bus 34 → Reifenberger Straße

## Nordwestzentrum / VHS-Zentrum Nord

Tituscorso 7, 60439 Frankfurt a.M.



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

## Die VHS-Geschenkidee: Gutscheine

Wir stellen Geschenk-Gutscheine  
für Kurse und Veranstaltungen  
sowie Geldbeträge ab € 10 aus.



Gutscheine können Sie ganz einfach per E-Mail bestellen:  
[vhs@frankfurt.de](mailto:vhs@frankfurt.de)

Bitte geben Sie den gewünschten Kurs/Geldbetrag sowie Ihren  
Namen, Ihre Anschrift und Ihre Bankverbindung (IBAN und BIC) an.  
Wenn Sie einen Kurs verschenken möchten geben Sie bitte auch  
den Namen und die Anschrift der/des Beschenkten an.

Natürlich können Sie einen Gutschein auch gegen  
Bar- oder Kartenzahlung zu unseren Servicezeiten in der  
Sonnemannstraße 13 erwerben.

**Volkshochschule Frankfurt am Main**  
Sonnemannstraße 13  
60314 Frankfurt am Main

**VHS-Zentrum Nord (NWZ)**  
Nordwestzentrum, Tituscorso 7  
60439 Frankfurt am Main  
**Telefon** 069 212-71501  
**E-Mail** [vhs@frankfurt.de](mailto:vhs@frankfurt.de)  
**Internet** [vhs.frankfurt.de](http://vhs.frankfurt.de)



Unser gesamtes Angebot mit rund 2.800 Kursen und Veranstaltungen finden Sie im Internet unter [vhs.frankfurt.de](http://vhs.frankfurt.de) oder in unserem Gesamtprogramm.



@vhsfrankfurt



@vhs.frankfurt

