



# GESTALTE DEINE STADT

## im Frankfurter Westen

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
Ausgezeichnetes Kino. Im Filmforum Höchst.....	6
Junge VHS.....	8
Aktiv im Alter .....	10
Bildungsurlaub: Investieren Sie in Ihre Zukunft!.....	11
VHS-Unterrichtsorte.....	51

 <b>Gesellschaft, Politik, Psychologie</b> .....	12
 <b>Frankfurt, Region, Umwelt</b> .....	14
 <b>Kunst, Kultur, Kreativität</b> .....	15
 <b>Gesundheit</b> .....	24
 <b>Deutsch als Fremdsprache</b> .....	42
 <b>Sprachen</b> .....	43
 <b>Beruf, Karriere, Computer, Internet</b> .....	46

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**

# 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 West (BiKuZ)

Michael-Stumpf-Str. 2, 65929 Frankfurt am Main

Mo 13 – 18 Uhr

Mi 9 – 13 Uhr

Bitte beachten Sie die eingeschränkten Servicezeiten während der Schulferien.

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

**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.

❶ Informationsblatt zur Veranstaltung, ♀ Angebote für Frauen,

BU 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.

# VHS hat Kultur

Ausgezeichnetes Kino. Im Filmforum Höchst

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

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

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

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

**Kinderkino.**

**Weil die Kleinsten die Größten sind**

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



## Kino inklusiv

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

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



## Immer gut informiert!

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

# Filmforum höchst

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

## Reservierung

Telefon 069 212-45714 (Anrufbeantworter)  
[reservierung@filmforum-hoechst.com](mailto:reservierung@filmforum-hoechst.com)  
Alle Infos unter: [\*\*filmforum-hoechst.com\*\*](http://filmforum-hoechst.com)



# 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.



## Hochbegabtenzentrum der VHS Frankfurt

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

Eltern, Lehrer:innen und Erzieher:innen informieren wir zu Diagnose, Fördermöglichkeiten und erforderlichen Nachweisen.

Sprechen Sie uns an.

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

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

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

# 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.

# Bildungsurlaub

Investieren Sie in Ihre Zukunft!

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



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

## **Mach' mal Bildungsurlaub!**

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

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

## **Wir sind Ihre Expert:innen für Weiterbildung in der Arbeitszeit**

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

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

**Mehr Informationen unter  
[vhs.frankfurt.de/Bildungsurlaub](http://vhs.frankfurt.de/Bildungsurlaub)**

# **Gesellschaft, Politik, Psychologie**

## **Umgang mit (chronischen) Schmerzen**

**Mit Wissen, Achtsamkeit und Selbstfürsorge zu mehr Lebensqualität**

Schmerzen, insbesondere chronische, können das Leben stark beeinflussen und zu einer verminderten Lebensqualität führen. In diesem Workshop erhalten Sie wertvolle Informationen und Einblick in praktische Techniken, um besser mit Schmerzen umgehen zu können. Sie lernen, wie Sie Ihre Schmerzerfahrung anders wahrnehmen und akzeptieren können, anstatt ständig gegen den Schmerz zu kämpfen. Sie erfahren, wie Achtsamkeit, Entspannungsmethoden, Visualisierung und EFT (Emotional Freedom Technique) helfen können, dem Schmerz mit mehr Akzeptanz und Gelassenheit zu begegnen und die Schmerzintensität zu lindern.

**1003-36 West** Melanie Bianca Kropf

Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, **09. Mai, 1x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 43

## **„Lass los, was Dich runtermacht“**

### **Mehr Energie und Selbstvertrauen durch positives Denken und Loslassen**

Oft bleiben wir an Gedankenmustern, Menschen und Situationen hängen, die uns nicht guttun sowie Energie und Kraft nehmen. Aus Pflichtbewusstsein, der Angst, den anderen zu verletzen oder der Selbst-Abwertung unserer Person heraus, nehmen wir sogar wiederkehrende schweirige Situationen, Kränkungen und Verletzungen in Kauf. Die damit verbundene dauerhafte Belastung führt zu einem „uns klein machen“, zu Mutlosigkeit, mangelndem Vertrauen in unsere Fähigkeiten und zur Zurücknahme unserer Bedürfnisse. Im Kurs lernen wir Wege und Möglichkeiten kennen, Selbstvertrauen, positiven Selbstwert und Selbstbewusstsein zu stärken und dadurch neue Kraft und Energie zu schöpfen.

**1006-06 West** Dr. Reinhard Müller

Sa, 09.00 – 15.30 Uhr, **07. März, 1x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 40

## **Gelassenheit beginnt im Kopf**

### **Abschalten und Entspannen statt Grübeln und Kopfkino**

Belastende Situationen in Partnerschaft, Freundschaften und Beruf sowie innere Ängste und Befürchtungen führen oft zum Grübeln. Gerade auch in der Nacht kreisen häufig die Gedanken und lassen uns nicht schlafen und entspannen. Stattdessen läuft das „Kopf-

kino“, in dem Menschen und Situationen in unserer Vorstellung schnell „schlimmer“ werden, als sie wirklich sind. Sie erfahren von Wegen und Möglichkeiten, um besser abzuschalten und zu entspannen. Sie lernen, wie Sie positivere Vorstellungen und Gedanken entwickeln sowie Kraft und Energie tanken können, um mit Selbstvertrauen, Selbstbewusstsein und Gelassenheit Herausforderungen anzugehen.

**1006-19 West Dr. Reinhart Müller**

Sa, 09.00 – 15.30 Uhr, **28. März, 1x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 40

### **Mich kränkt so schnell keiner**

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

**1010-36 West Dr. Reinhart Müller**

Fr, 17.30 – 20.30 Uhr, **06. März, 1x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 24

### **Zu nett für die Welt?**

Oft versuchen wir in partnerschaftlichen, zwischenmenschlichen und beruflichen Beziehungen, die anderen einfühlsam zu verstehen, auf ihre Bedürfnisse einzugehen, es ihnen recht zu machen und eine harmonische Stimmung einzubringen. Dabei konzentrieren wir uns besonders auf das Du und vergessen häufig unsere eigenen Gefühle, Wünsche, Bedürfnisse und Interessen. Oft machen wir auch die Erfahrung, wenig Verständnis und Zuwendung zurückzubekommen. Hier geht es um Wege und Möglichkeiten, für sich selbst zu sorgen, Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein zu gewinnen, sich selbst stärker in den Blickpunkt zu stellen und auch mal Nein zu sagen und so zu ausgewogeneren Beziehungen im Verhältnis von Ich und Du zu gelangen.

**1010-38 West Dr. Reinhart Müller**

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

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 24

## **Lebensfreude, Begeisterung, Achtsamkeit**

### **Ikigai – der japanische Weg zu Glück und Sinnerfüllung**

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

**1016-06 West** Dr. Reinhard Müller

Mo, 17.30 – 20.30 Uhr, **09. März, 1x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 24

## **Frankfurt, Region, Umwelt**

### **Höchst: Was das Fachwerk noch zu sagen hat**

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

**0206-21 West** Bernhard Eddigehausen

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

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

### **Rund um den Garten**

#### **Hier blüht Ihnen was!**

Mit dem Landschaftsarchitekten zum individuellen Garten(t)raum! Sie wollen den grünen Raum rund um Ihr Wohnhaus neu planen und suchen hierfür sowohl professionelle Anleitung, als auch Gleichgesinnte für den Erfahrungsaustausch? Dann sind Sie hier richtig. In kleiner Gruppe wollen wir anhand Ihres Gartengrundstückes erarbeiten, was einen gelungenen Garten ausmacht. Geplant werden sowohl feste Elemente, wie Wege, Sitzplätze und

Wasseranlagen, als auch Bepflanzungen, wie üppig wogende Staudenbeete.

Bitte mitbringen: Maßstäblicher Grundriss Ihres Gartenraumes, Fotos von Wohnhaus und Garten, Bleistift, Anspitzer, Radiergummi, Geodreieck und Freude an Herausforderungen.

Zusatzkosten: € 15 für Materialien (im Kurs zu zahlen)

### **0303-05 West Christof Sandt**

Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, So, 10.00 – 15.45 Uhr, **16. Mai + 17. Mai, 2x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 130

### **Ein insektenfreundlicher Garten**

„Rettet die Bienen“ lautet die Botschaft, die auch in Hessen ein Thema für viele Menschen ist. Keine Frage, für den großen Maßstab ist die Politik zuständig. Und doch können auch Gartenbesitzer einen Beitrag leisten und Ihr Grünes Reich in eine Oase für Wildbiene, Taubenschwänzchen oder Edellibelle verwandeln. Wie das geht, erfahren Sie in dem Vortrag eines fachkundigen Landschaftsarchitekten. Zum Vortrag wird eine Begleitschrift angeboten.

Zusatzkosten: € 4 für die Begleitschrift (im Kurs zu zahlen).

### **0304-05 West Christof Sandt**

Do, 18.00 – 20.00 Uhr, **16. Apr., 1x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 13

# **Kunst, Kultur, Kreativität**

## **Tanz**

### **Line Dance – Multidance Formation**

Zu moderner und traditioneller Tanzmusik werden Tänze aus der ganzen Breite des Tanzsports wie Foxtrott, Rumba, Samba, Cha-Cha-Cha, Tango, Disco-Dancing, Rock ,n' Roll und Country einstudiert. Nach dem Üben von einzelnen Schrittfolgen wird nach genau festgelegten Choreografien getanzt. Die Tänzer:innen stehen in Reihen und bewegen sich synchron ohne feste Partner:innen. Line Dance ist ein gutes Körpertraining, das Beweglichkeit, Kondition und Koordination fördert, wobei der Spaß am Tanzen und das Erleben in der Gruppe im Vordergrund stehen.

Für Teilnehmer:innen mit Grundkenntnissen. Einzelanmeldung möglich!

Bitte mitbringen: Tanzschuhe mit flacher, glatter Sohle oder Gymnastikschläppchen

**2220-10 West** Vera Langer

Sa, 14.00 – 16.15 Uhr, **21. März, 1x**

BIKUZ Sporthalle; € 13

**2220-11 West** Vera Langer

Sa, 14.00 – 16.15 Uhr, **30. Mai, 1x**

BIKUZ Sporthalle; € 13

**Sirtaki und andere griechische Tänze**

Griechische Tänze sind mit ihren schönen Melodien beliebt. Sie erlernen zum einen Basistänze; zum anderen widmen Sie sich leichten und auch anspruchsvoller Variationen des berühmten Sirtaki, bekannt aus dem Film „Alexis Sorbas“ und nach der Musik von Mikis Theodorakis. Am Ende lernen Sie den ursprünglichen Tanz zum Sirtaki, den uralten Hasapikos, auch Tanz der Metzger genannt, kennen.

**2223-01 West** Jens Klüsche

So, 14.00 – 17.00 Uhr, **19. Apr., 1x**

BIKUZ Sporthalle; € 28

**Schottischer Tanz**

Scottish Country Dancing ist eine moderne Form des britischen Gesellschaftstanzes aus dem 18. Jahrhundert. Er fördert den ganzen Menschen: auf einer physischen, mentalen und sozialen Ebene. Getanzt wird in Gassen oder Square Sets zu mitreißender schottischer Musik. Der Workshop vermittelt die wichtigsten Schritte und Figuren sowie einige Tänze aus dem großen Repertoire dieser lebendigen Tanztradition.

Keine Grundkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: weiche Schuhe (Gymnastik-, Ballett- oder Jazzschuhe) und bequeme Kleidung

Einzelanmeldung möglich.

**2225-01 West** Anselm Lingnau

Sa, 14.00 – 18.15 Uhr, So, 10.00 – 14.15 Uhr,

**07. März + 08. März, 2x**

BIKUZ Sporthalle; € 48

**Nihon Buyo – Traditioneller japanischer Tanz**

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt des Nihon Buyo. Diese Kunstform schöpft aus Elementen religiöser Zeremonien, der Disziplin der Kampfkunst und der Ausdruckskraft des Theaters. Sie erhalten



Einblicke in die Geschichte von Nihon Buyo. Der Tanz fesselt durch seine anmutigen, erdverbundenen und eleganten Bewegungen und besonders auch durch den Gebrauch des japanischen Tanzfächers. Mit dem Tanzfächer als wichtigem Ausdrucksmittel studieren wir gemeinsam Grundhaltungen und Bewegungsfolgen ein. Abgerundet wird der Workshop mit dem Einüben einer kurzen Choreographie – eine bleibende Erfahrung von Schönheit und Verbundenheit mit der japanischen Kultur.

Bitte mitbringen: Socken und bequeme Kleidung  
Ein Fächer wird gestellt.

### **2226-02 West Mel Evans**

Sa, 10.00 – 13.00 Uhr, **13. Juni, 1x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 28

NEU im  
Programm

### **Female Dancehall**

Female Dancehall ist ein Streetdance aus Jamaika, geprägt von der dortigen Dancehall-Kultur. Im Mittelpunkt stehen weibliche Hüftbewegungen und Empowerment.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und saubere Hallenturnschuhe

### **Anfänger:innen**

In diesem Kurs benötigen Sie keine Grundkenntnisse: Sie lernen Basics, schulen Ihr Körpergefühl und stärken Ihr Selbstbewusstsein.

### **2235-01 West Isabel Kloppenburg**

Mi, 18.00 – 19.30 Uhr, **11. Feb. – 25. März, 7x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 78

### **2235-02 West Isabel Kloppenburg**

Mi, 18.00 – 19.30 Uhr, **22. Apr. – 24. Juni, 8x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 90

### **Sommerkurs**

### **2235-05 West Isabel Kloppenburg**

Mi, 18.00 – 19.30 Uhr, **29. Juli – 26. Aug., 5x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 56

### **Fortgeschrittene**

Die Grundlagen werden vorausgesetzt – Sie vertiefen Technik und Ausdruck, lernen komplexere Schritte und Schrittfolgen.

### **2235-10 West Isabel Kloppenburg**

Mi, 19.45 – 21.15 Uhr, **11. Feb. – 25. März, 7x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 78

### **2235-11 West Isabel Kloppenburg**

Mi, 19.45 – 21.15 Uhr, **22. Apr. – 24. Juni, 8x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 90

## Sommerkurs

**2235-15 West** Isabel Kloppenburg  
Mi, 19.45 – 21.15 Uhr, **29. Juli – 26. Aug., 5x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 56

## Persischer Tanz

Sie üben Schritt-kombinationen, grazile Hand- und Armbewegungen, Drehtechniken sowie Mimik und Ausdruck klassischer und moderner Formen des persischen Tanzes. Choreografien werden ebenfalls Schritt für Schritt erklärt. Dieser weibliche und ganzheitliche Tanz umfasst alle Körperbereiche. Grundkenntnisse nicht erforderlich.

**2248-01 West** ♀ Niloofar Bijanzadeh  
So, 14.00 – 17.15 Uhr, **08. März, 1x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 28

**2248-02 West** ♀ Niloofar Bijanzadeh  
So, 14.00 – 17.15 Uhr, **14. Juni, 1x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 28

## Stepptanz

Wir üben Grundschrifte wie z.B. „Shuffle“ und „Flap“ oder kleine Schritt-abfolgen wie „Time Step“ und „Buffalo“. Gegen Ende wird eine leichte Schritt-kombination einstudiert. Keine Grundkenntnisse nötig. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Steppschuhe oder bequeme Schuhe mit Ledersohle.

**2249-01 West** Dr. Stefanie Rummel  
Mo, 17.15 – 18.15 Uhr, **13. Apr. – 22. Juni, 10x**  
Institut Rummel; € 203

## Aufbau

Verschiedene Stepptanzstile wie Jazz Tap, Musical Tap, Irish Step werden vermittelt. Komplexere Choreografien werden einstudiert und auch bei Gelegenheit aufgeführt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Steppschuhe oder bequeme Schuhe mit Ledersohle.

**2250-01 West** Dr. Stefanie Rummel  
Mo, 19.15 – 20.30 Uhr, **13. Apr. – 22. Juni, 10x**  
Institut Rummel; € 252

## Musical Dance

Tanzen wie im Videoclip: Jazz, Musical, Funk Dance ... Wir lernen viele Tanzstile kennen und trainieren den ganzen Körper mit mitreißender Musik. Zudem studieren wir eine Choreographie ein, die wir in kleinem Rahmen aufführen.

Bitte mitbringen: Bequeme, dehnbare Tanzkleidung und Tanzschläppchen

**2251-01 West** Dr. Stefanie Rummel  
 Mo, 18.15 – 19.15 Uhr, **13. Apr. – 22. Juni, 10x**  
 Institut Rummel; € 203

## Musik

### Djembe

Trommeln ist eine alte Tradition Afrikas: Wir tauchen ein in die afrikanische Kultur und lernen traditionelle westafrikanische Rhythmen mit verschiedenen Schlagtechniken auf der Djembé-Trommel kennen. Dabei können wir die Lebensfreude und Energie dieser Musik spüren. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bereits geübte Trommler:innen können ihre Fähigkeiten unter fachkundiger Anleitung erweitern.

Falls kein eigenes Instrument vorhanden ist, können Instrumente ausgeliehen werden.

Leihgebühr: € 50 (im Kurs zu zahlen)

**2344-10 West** Kiere Diallo  
 Do, 20.15 – 21.15 Uhr, **12. Feb. – 19. März, 6x**  
 BIKUZ Sporthalle; € 45

**2344-12 West** Kiere Diallo  
 Do, 20.15 – 21.15 Uhr, **09. Apr. – 07. Mai, 5x**  
 BIKUZ Sporthalle; € 38

### Ukulele

#### Liedbegleitung

Mit einfachen Akkordfolgen, Rhythmen und Schlagmuster lernen und üben Sie hier das Begleiten von Songs aus Rock, Pop und Folk. In lockerer Atmosphäre steht der Spaß am gemeinsamen Musizieren im Vordergrund. Sie erhalten Tipps zum gleichzeitigen Singen und Spielen und können dies natürlich auch gleich ausprobieren! Voraussetzung: Grundkenntnisse auf der Ukulele, relativ flüssiger Wechsel zwischen offenen Grundakkorden wie C, F, G, Am. Weitere Akkorde und Schlagmuster wie das „Island Strumming“ werden vermittelt und gemeinsam geübt.

Bitte mitbringen: eigene Ukulele

Zusatzkosten: ca. € 2-3 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

**2350-16 West** Linda Krieg  
 So, 10.00 – 16.00 Uhr, **08. März, 1x**  
 BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 42

## Gitarre

### Aufbau 1

Teilnehmende, die den Grundlagenkurs besucht haben oder über vergleichbare Kenntnisse verfügen, können hier ihr Gitarrenspiel ausbauen: Sie beschäftigen sich mit dem Melodiespiel und der Liedbegleitung von Stücken aus Rock und Pop sowie aus der traditionellen und zeitgenössischen Gitarrenmusik. Außerdem üben Sie sich sowohl im Solo- als auch im mehrstimmigen Zusammenspiel. Quereinsteiger:innen sind nach Rücksprache willkommen, grundlegende Notenkenntnisse sind von Vorteil.

Die Materialkosten beziehen sich auf Kursunterlagen.

**2353-10 West** *Tillman Suhr*

Di, 18.00 – 19.30 Uhr, **17. März – 16. Juni, 12x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 115, Mat. Kosten € 5

## Liedbegleitung mit der Gitarre

### Aufbau

Für diejenigen, die bereits einen Kurs absolviert haben und für Wiedereinsteiger:innen, die die Spielweise sowie einfache Akkorde, Rhythmen und Begleitpattern bereits gelernt haben und wieder auffrischen möchten. Das Repertoire an Rock- und Popsongs wird ausgebaut und Sie festigen das bisher Gelernte. Anregungen zum Repertoire werden gerne aufgenommen.

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

**2355-12 West** *Oliver Kramer*

Do, 20.00 – 21.30 Uhr, **19. Feb. – 28. Mai, 12x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 115

## Jazz und Pop

### Arrangements für die Gitarre

Fortgeschrittene spielen gemeinsam und widmen sich der Welt des Jazz und Pop: Anhand von Solo- und Duo-Arrangements werden typische Begleittechniken und das Akkordspiel geübt. Das Spielmaterial besteht aus eigenen Stücken des Kursleiters.

Voraussetzung: Spielpraxis

Die Materialkosten beziehen sich auf Kursunterlagen.

**2358-10 West** *Tillman Suhr*

Di, 19.30 – 21.00 Uhr, **17. März – 16. Juni, 12x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 133, Mat. Kosten € 5

## Bildnerisches Gestalten

### Skizzieren und Zeichnen

Skizze und Zeichnung sind eigenständige gestalterische Ausdrucksmittel und die Grundlage für jedes weitere bildnerische Gestalten. Anhand von Stillleben üben Sie das flüchtige Festhalten erster Eindrücke und ihre Umsetzung in ausgearbeitete Handzeichnungen. Dabei üben Sie auch die Kunst des Weglassens durch das Setzen zeichnerischer Schwerpunkte. So konzentrieren Sie sich auf das Wesentliche und das Freilassen von Zeichenfläche. Ergänzend lernen Sie die grundlegenden Gesetzmäßigkeiten der Perspektive kennen und ihre Notwendigkeit für Größenverhältnisse, Raumwirkung und Bildaufbau. Bitte Infoblatt anfordern.

**2513-10 West** ① Johannes Westenberger  
 Sa + So, 11.00 – 16.00 Uhr, **07. März + 08. März, 2x**  
 BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 64

### Urban Sketching

#### Unterwegs in der Höchster Altstadt

Bei einer gemeinsamen Exkursion suchen wir uns zeichnerisch interessante Orte in Höchst: Zwischen reizvoller Altstadt, dem Main und den architektonischen Gegensätzen am Rande der Innenstadt. Bitte Infoblatt anfordern.

**2514-28 West** ① Linda Krieg  
 So, 10.00 – 17.00 Uhr, **30. Aug., 1x**  
 Treffpunkt: Vorplatz Höchster Bahnhof (Süd-Ausgang/Dalbergstraße); € 45

### Aquarellieren

#### Grundlagen kompakt

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

**2531-12 West** ① Johannes Westenberger  
 Sa + So, 11.00 – 16.00 Uhr, **18. Apr. + 19. Apr., 2x**  
 BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 64

## Kunst- und handwerkliche Techniken

### 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.

**2607-02 West** Karin Jolas

So, 10.00 – 14.00 Uhr, **22. März, 1x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 32, Mat. Kosten € 22

### Heimwerken

#### Do-it-yourself – Heimwerken für Frauen

Welcher Bohrer für welche Wand? Welcher Dübel für welche Schraube? Und wie tapeziert man blasenfrei? Gewusst wie und mit Spaß am Heimwerken werden Sie künftig alle kleinen und großen Herausforderungen in den eigenen vier Wänden selbst erledigen können. Sie lernen die unterschiedlichen Werkzeuge, Gerätschaften, Techniken und Materialien kennen und Sie probieren alles unter fachkundiger Anleitung aus: Bohren, Sägen, Schleifen, Spachteln, Tapezieren und Streichen. Mit dem neu erworbenen Wissen fertigen Sie Ihr eigenes Memoboard.

Bitte mitbringen: Arbeitskleidung

Zusatzkosten: € 20 für Unterlagen zum Nachlesen und alles, was Sie zur Fertigung des Memoboard benötigen (im Kurs zu zahlen)

**2611-01 West** ☿ Sabine Christof

Sa + So, 13.30 – 18.30 Uhr, **21. März + 22. März, 2x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 78

**2611-02 West** ☿ Sabine Christof

Sa + So, 13.30 – 18.30 Uhr, **13. Juni + 14. Juni, 2x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 78

## Textiles Gestalten

### 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.

**2830-03 West** Karin Jolas  
So, 10.00 – 16.30 Uhr, **14. Juni, 1x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 50

## **Stoffe selbst gestalten mit Drucktechniken**

Sie lernen verschiedene Hand-Drucktechniken mit Stempel, Model, Schablone und Alltagsgegenständen kennen und können sich darin unter fachkundiger Anleitung ausprobieren. Zunächst entsteht ein Mustertuch, danach bleibt Zeit für eigene Experimente. Mit den neu erworbenen Kenntnissen können Sie Textilien selbst kreativ gestalten oder gar „retten“, indem Sie Flecken ganz einfach bedrucken.

Bitte mitbringen: Einweghandschuhe, Schürze, 50 cm weiße Baumwolle zum Üben (gerne alte Bettwäsche), Stofftasche, T-Shirt, Geschirrtuch o.Ä., altes Handtuch als Druckunterlage, Haushaltschwamm, Wasserglas, Schere, Sticknadel (wenn vorhanden), gerne auch eigene Model, Farben und Pinsel.

**2850-01 West** Gisela Hafer  
Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, **21. März, 1x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 46, Mat. Kosten € 5

## **Foto trifft Textil**

Erlernen Sie verschiedene Transfertechniken zur Übertragung von Fotos und Farbkopien auf Textil. Sowohl durch die Zusammensetzung der Motive als auch durch deren Verfremdung entstehen Collagen und kleine Kunstwerke.

Bitte mitbringen: Farbfotokopien von Fotos oder Postkarten

**2850-02 West** Gisela Hafer  
Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, **09. Mai, 1x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 46, Mat. Kosten € 5

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

### In Bewegung kommen

#### Smart bewegen, gesund essen: Lebenslust statt Leistungstief

Bewegung und Ernährung sind entscheidend für die körperliche Gesundheit und können helfen, Stress besser zu bewältigen. Beide kommen aber oft zu kurz. Dieser Bildungsurlaub motiviert zur Veränderung, vermittelt verschiedene Sport- und Trainingsmöglichkeiten sowie Tipps, wie Sie Bewegung in Ihren Alltag integrieren können. Thematisiert werden:

- Bedeutung von Bewegung für Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit
- Grundlagen der Bewegung und gesunden Ernährung
- Motivation erlangen und aufrechterhalten
- Einblicke in die Bewegungspraxis: Kräftigung, Laufen, Dehnen, Atmung, Intervalltraining
- Übungen für den (Arbeits-)Alltag, Entwicklung von Routinen.

**3101-02 West**  Norman Höll

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

BIKUZ Sporthalle; € 290

### Mindful2Work

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

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

Inhalte:

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

**3103-10 West**  Nicole Zijnen

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

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 290

## **Yoga und Meditation für eine gesunde Work-Life-Balance**

Durch Hatha Yoga und Meditation können Sie Ihre Balance und Widerstandskräfte stärken. Sie üben einfache Yogasequenzen und kurze Meditationen, die sich leicht in den Alltag integrieren lassen.

Inhalte:

- Stressfaktoren und deren Auswirkung
- Strategien bei akutem und chronischem Stress
- Wege zu mehr Gelassenheit
- Yoga als ganzheitliches Gesundheits- und Philosophiekonzept
- Hatha Yoga-Techniken: Yoga-Haltungen (Asanas), Atemübungen, Meditation

Zusatzkosten: € 5 für Kopien

Nicht geeignet für Schwangere.

**3135-01 West** BU Caroline Pauls-Albert

Di–Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **07. Apr. – 10. Apr.**, 4x

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 235

**3135-02 West** BU Caroline Pauls-Albert

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

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 290

**3135-04 West** BU Caroline Pauls-Albert

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

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 290

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

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

Voraussetzung: Körperliche Grundfitness und Yogagrundkenntnisse

**3137-02 West** BU Sabine Berger; Frank Beringer

Mo–Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **03. Aug. – 07. Aug.**, 5x

BIKUZ Sporthalle; € 290

## Rückenfit und gelassen mit Business Yoga

### Ein Methodenkoffer für den (Berufs-)Alltag

Unter fachkundiger Anleitung erarbeiten Sie während der Woche einen Methodenkoffer mit einfachen Yoga-Übungen, Entspannungs-, Aktivierungs- und Meditationselementen, die Sie in Arbeitskleidung direkt am Arbeitsplatz umsetzen können. Die ausgewählten Asanas (Körper-Übungen) stärken den Rücken, lindern Verspannungen und beugen Rückenbeschwerden vor. In Verbindung mit gezielter Entspannung, Atem-Yoga und Meditation werden Sie in die Lage versetzt, Ihren (Berufs-)Alltag entschleunigen und Herausforderungen gelassener begegnen zu können.

**3143-01 West**  Sonja Holzschuh

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

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 290

## Ruhe und Stabilität durch Yoga und Pilates

### Prävention und Stressmanagement in der Arbeitswelt

Hektik, Stress, Bewegungsmangel prägen oft den Alltag. Yoga ist eine sehr alte, ganzheitliche Methode, um Körper, Geist und Seele gesund zu halten. Das neuere Pilates fördert das Körperbewusstsein und stärkt gezielt die tiefliegende Muskulatur. Beide Ansätze werden praxisnah vermittelt und wir arbeiten die Unterschiede sowie das Zusammenspiel heraus. Sie lernen alltagstaugliche Atem-, Entspannungs- und Körperübungen kennen und üben und vertiefen diese. Sie erfahren, nehmen bewusst wahr und wir besprechen, wie beide Ansätze Sie beim Umgang mit Stress und zur Bewältigung körperlicher Beschwerden unterstützen kann. Ziel ist, dass Sie Übungen für zwischendurch selbstständig in den (beruflichen) Alltag integrieren können.

**3145-01 West**  Derya Morgen; Nicole Kettenring

Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **29. Juni – 03. Juli, 5x**

BIKUZ Sporthalle; € 290

## Tai Chi und Qigong

### Fit in Beruf und Alltag

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

Inhalte:

- Tradition und Übungsprinzipien von Tai Chi und Qigong
- Praxiseinheiten: Teile der Tai Chi „Form“ und Qigong-Übungen
- Erkennen und Vorbeugung von Stresssymptomen

- Entwicklung von Gelassenheit im (Berufs-)Alltag unter Nutzung der beiden „Bewegungsschulen“
- Fragen der gesunden Lebensführung

**3160-01 West**  Dr. phil. Carlos Cobos Schlicht

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

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 290

## **Qigong, Entspannung, Beweglichkeit**

Qigong, ein Bestandteil der traditionellen chinesischen Medizin, ist eine Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform zur Kultivierung von Körper und Geist. Sanfte, langsame, weichfließende Bewegungen regulieren den Atem, regen den Kreislauf an, dehnen und kräftigen die Muskulatur und unterstützen die Wirbelsäule. Sie erhalten einen umfassenden Einblick in die Hintergründe und Praxis des Qigong sowie dessen Einordnung in gesundheitliche Zusammenhänge. Entdecken Sie Qigong als Methode, mit der Sie Belastungen aus Beruf und Alltag ausgleichen und mit Herausforderungen konstruktiv umgehen können.

**3170-01 West**  Dr. phil. Carlos Cobos Schlicht

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

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 290

## **Entspannung, Körpererfahrung**

### **Schnelle Entspannung mit Vagusnerv-Übungen**

Der Vagusnerv (Parasympathikus) ist der wichtigste Hirnnerv, wenn es um Stressabbau, Entspannung und Organgesundheit geht. Sie erfahren, wie und an welchen Stellen dieser Nerv den ganzen Körper durchzieht, und auch, wie Sie dieses Wissen über den Gegenspieler des Stressnervs (Sympathikus) für Ihr Wohlbefinden nutzen können. All dies wird anschaulich, lebensnah und unterhaltsam dargestellt. Sie üben leicht durchführbare Techniken, mit denen Sie Ihren Vagusnerv in kurzer Zeit aktivieren können. Dies kann helfen, im Alltag Stress und Anspannungen abzubauen.

**3315-02 West** Dörte Fischer

Sa, 10.00 – 14.15 Uhr, **09. Mai, 1x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 38

## **Eine Atempause mit dem Erfahrbaren Atem®**

Sich eine Atempause gönnen – wie geht das? Im Hamsterrad des Alltags wünschen wir uns eine Atempause. Haben wir dann freie Zeit gehabt, bleibt oft das Gefühl zurück, sie nicht gut genug genutzt zu haben. Nach der Methode des Erfahrbaren Atems® nach Prof. Ilse Middendorf erlernen Sie einfache Spür- und Bewegungsübungen, die Ihre physiologische Atempause unterstützen. Durch

diese genussvolle Körperarbeit profitiert das ganze Nervensystem und echte Gelassenheit kann sich einstellen.

**3324-01 West** Susanne Lauer

So, 10.30 – 12.45 Uhr, **08. März, 1x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 21

## **Starre auflösen mit dem Erfahrbaren Atem®**

Ganz schleichend kann sich in unserem Alltag Starre einstellen: durch ähnliche Bewegungsmuster, Vermeidungshaltungen bei Schmerzen oder auch Gedanken, die sich ständig wiederholen. Durch die Methode des Erfahrbaren Atems® erlernen Sie einfache Bewegungs- und Wahrnehmungsübungen, um (wieder) ein gesundes Verhältnis zu Ihrem Körper aufzubauen. Sie verbessern den Durchfluss Ihres Atems und können damit Entspannung fördern und Ihr Wohlbefinden steigern.

**3324-02 West** Susanne Lauer

So, 10.30 – 12.45 Uhr, **14. Juni, 1x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 21

## **Meditationstechniken heute**

### **Wege zu Gelassenheit, Stille und Konzentration**

Sie lernen unterschiedliche Meditationstechniken kennen und erhalten Einblick in aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse über Meditation und ihre Wirkungsweise.

Wir praktizieren:

- Achtsamkeitsmeditation
- Meditation mit Affirmationen
- Metta Meditation
- Körperbezogene Meditation
- Gegenstands- / Lichtmeditation
- Entspannungsmeditation

Kein stundenlanges Verharren in unbequemer Position – Sie finden Ihre persönliche Meditationshaltung, ob sitzend auf dem Stuhl oder Boden, im Liegen oder in Bewegung. Die Meditationen haben ihre Wurzeln im Buddhismus, Yoga und anderen Traditionen und sind auf die Bedürfnisse des modernen Menschen ausgerichtet. Am Ende werden Sie in der Lage sein, Ihre persönliche Meditationsform zu wählen.

**3360-02 West** Petra Heller

Do, 19.15 – 20.15 Uhr, **19. Feb. – 26. März, 6x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 39

**3360-06 West** Petra Heller

Sa, 14.00 – 17.15 Uhr, **18. Apr., 1x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 24

## **Stärken Sie Ihre Präsenz und Achtsamkeit mit allen Sinnen**

### **Ein Workshop zur Stärkung von Präsenz und Achtsamkeit**

**NEU im Programm**

Hören, Riechen, Schmecken, Sehen und Tasten: Unsere fünf Sinne stehen im Zentrum dieses Workshops. Eine Einführung in das Thema bringt uns ihre jeweilige Bedeutung näher. Mithilfe verschiedener Meditationspraktiken und Achtsamkeitsübungen lernen wir unsere Wahrnehmung über die verschiedenen Sinne zu schärfen und zu nutzen. Langfristig helfen die Übungen, Achtsamkeit und Präsenz im eigenen Leben zu kultivieren. Egal, ob Sie bereits Erfahrung mit Meditation haben oder gerade erst Ihre Reise zur Achtsamkeit beginnen, dieser Kurs bietet eine einladende und unterstützende Umgebung, um Ihre Praxis zu vertiefen und neue Einsichten zu gewinnen.

**3374-06 West** Melanie Bianca Kropp

So, 10.00 – 13.00 Uhr, **31. Mai, 1x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 24

## **Feldenkrais®**

### **Bewusstheit durch Bewegung**

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

**3401-02 West** Barbara Albers

Di, 18.15 – 19.15 Uhr, **10. Feb. – 24. März, 6x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 45

**3401-03 West** Barbara Albers

Di, 18.15 – 19.15 Uhr, **14. Apr. – 23. Juni, 10x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 75

## **Bewusster bewegen, stressfreier leben – mit Alexander-Technik**

Kennen Sie Verspannungen, innere Unruhe, schlechte Haltung, das Gefühl ständig „unter Strom“ zu stehen? Ohne es zu merken, greifen wir zu unbewussten Bewegungsmustern: Wir ziehen die Schultern hoch, halten die Luft an oder pressen den Kiefer zusammen. Mit der Alexander-Technik lernen Sie, diese Gewohnheiten frühzeitig wahrzunehmen und konstruktiv zu verändern. Sie entwickeln ein feines Gespür für Ihren Körper und entdecken, wie Sie mit mehr Leichtigkeit und Klarheit auf äußere Anforderungen

reagieren können – in alltäglichen Bewegungen und Ihren Alltagsaufgaben. Sie erfahren wie Haltung und Nervensystem zusammenwirken, wie Sie ungünstige Gewohnheiten erkennen und verändern. Ziel ist nicht „mehr tun“, sondern natürlich „weniger tun“.

**3410-01 West** Gabriele Breuninger

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

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 47

**Qigong: Die fünf Elemente**

Qigong, Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin, verhilft uns zur Entwicklung von innerer Kraft und körperlichem Wohlbefinden. Durch die langsam, leicht zu erlernenden Übungen in Bewegung und Ruhe können Energieblockaden gelöst und ein körperlicher, seelischer und geistiger Harmonisierungsprozess in Gang gesetzt werden. Qigong nach den Fünf Elementen heißt, gezielt Einfluss auf die individuellen Veranlagungen und Beschwerden zu nehmen.

**3422-02 West** Nikolai Bosselmann

Mi, 19.10 – 20.40 Uhr, **11. Februar – 17. Juni, 17x**

BIKUZ Sporthalle; € 163

**Qigong für einen entspannten Nacken- und Schulterbereich**

Sie lernen spezielle Qigong Übungen kennen, die Sie dabei unterstützen, selbstständig Verspannungen im Nacken- und Schulterbereich und damit zusammenhängende Kopfschmerzen zu lösen. Diese Übungen sprechen präventiv die Wirbelsäule als Ganzes an. Ferner erfahren Sie, wie Sie mit weiteren Übungen emotionale Spannungen abbauen bzw. diesen angemessen begegnen können. Durch die Erfahrung mit Qigong erlangen Sie ein gestärktes Körperbewusstsein.

**3425-01 West** Dr. phil. Carlos Cobos Schlicht

Sa, 10.00 – 15.15 Uhr, **13. Juni, 1x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 47

## **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.

**3500-02 West** Karolina Pier  
 So, 10.00 – 13.00 Uhr, **14. Juni, 1x**  
 BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 28

### **Grund- und Mittelstufe**

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

### **Tagsüber**

**3502-01 West** Caroline Pauls-Albert  
 Di, 10.30 – 12.00 Uhr, **03. Feb. – 24. März, 8x**  
 BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 77

**3502-02 West** Wiebke Linde  
 Mo, 10.30 – 12.00 Uhr, **09. Feb. – 23. März, 7x**  
 BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 68

**3502-04 West** Wiebke Linde  
 Mo, 10.30 – 12.00 Uhr, **13. Apr. – 22. Juni, 10x**  
 BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 96

**3502-05 West** Caroline Pauls-Albert  
 Di, 10.30 – 12.00 Uhr, **14. Apr. – 23. Juni, 11x**  
 BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 106

**3502-06 West** Wiebke Linde  
 Mo, 10.30 – 12.00 Uhr, **10. Aug. – 28. Sep., 8x**  
 BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 77

**3502-08 West** Caroline Pauls-Albert  
 Di, 10.30 – 12.00 Uhr, **11. Aug. – 29. Sep., 8x**  
 BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 77

### **Abends**

**3504-01 West** Caroline Pauls-Albert  
 Mo, 17.45 – 19.15 Uhr, **02. Feb. – 23. März, 8x**  
 BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 77

**3504-02 West** Caroline Pauls-Albert  
 Mo, 19.30 – 21.00 Uhr, **02. Feb. – 23. März, 8x**  
 BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 77

**3504-08 West** Manfred Führer  
 Di, 17.45 – 19.15 Uhr, **10. Feb. – 31. März, 8x**  
 BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 77

**3504-11 West** Manfred Führer  
 Di, 19.30 – 21.00 Uhr, **10. Feb. – 31. März, 8x**  
 BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 77

**3504-15 West** Irena Morczinek  
 Do, 18.00 – 19.30 Uhr, **12. Feb. – 02. Apr., 8x**  
 BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 77

**3504-18 West** Caroline Pauls-Albert  
Mo, 17.45 – 19.15 Uhr, **13. Apr. – 22. Juni, 10x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 96

**3504-22 West** Caroline Pauls-Albert  
Mo, 19.30 – 21.00 Uhr, **13. Apr. – 22. Juni, 10x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 96

**3504-23 West** Manfred Führer  
Di, 17.45 – 19.15 Uhr, **14. Apr. – 23. Juni, 11x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 106

**3504-25 West** Manfred Führer  
Di, 19.30 – 21.00 Uhr, **14. Apr. – 23. Juni, 11x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 106

**3504-28 West** Irena Morczinek  
Do, 18.00 – 19.30 Uhr, **16. Apr. – 25. Juni, 9x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 87

**3504-33 West** Caroline Pauls-Albert  
Mo, 17.45 – 19.15 Uhr, **10. Aug. – 28. Sep., 8x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 77

**3504-36 West** Caroline Pauls-Albert  
Mo, 19.30 – 21.00 Uhr, **10. Aug. – 28. Sep., 8x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 77

**3504-46 West** Manfred Führer  
Di, 17.45 – 19.15 Uhr, **18. Aug. – 06. Okt., 8x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 77

**3504-47 West** Manfred Führer  
Di, 19.30 – 21.00 Uhr, **18. Aug. – 06. Okt., 8x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 77

## Faszien-Yoga und Entspannung

Sie erlernen Yoga-Haltungen (Asanas) und abgestimmte Übungen zur Stimulation Ihrer Faszien. Beim Faszien-Yoga wird der ganze Körper trainiert, um mehr Flexibilität und Geschmeidigkeit zu erreichen. Gezielte Bewegungsabfolgen helfen, die Faszienbahnen zu dehnen und geschmeidiger zu machen. So kann sich neues kollagenes Bindegewebe bilden. Im Anschluss können Sie diese Asanas und Übungen selbstständig in Ihren Alltag integrieren.

**3520-01 West** Petra Heller  
Do, 17.30 – 19.00 Uhr, **12. Feb. – 02. Apr., 8x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 77

**3520-02 West** Petra Heller  
Do, 17.30 – 19.00 Uhr, **16. Apr. – 25. Juni, 9x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 87

**3520-03 West** Petra HellerDo, 17.30 – 19.00 Uhr, **13. Aug. – 01. Okt., 8x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 77

**Yin Yoga**

Yin Yoga wird überwiegend im Sitzen oder Liegen praktiziert.

Sie lernen, die Yogastellungen über einen längeren Zeitraum zu halten, um langsam und achtsam in eine tiefe Dehnung zu gehen. Nicht nur Muskeln werden gedehnt, sondern auch tieferliegende Schichten des Körpers (Faszien, Bänder, Sehnen, Gelenke). Yin Yoga fördert Ihre Flexibilität und trägt dazu bei, tiefe Verspannungen zu lösen. Es eignet sich daher besonders als Ausgleich zu dynamischen, kraftbetonten Sportarten wie Joggen, Radfahren und Ballsport.

**3526-01 West** Irena MorczinekMi, 18.00 – 19.30 Uhr, **11. Feb. – 25. März, 7x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 68

**3526-03 West** Irena MorczinekMi, 18.00 – 19.30 Uhr, **15. Apr. – 17. Juni, 10x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 96

**3526-05 West** Wibke Saar-TebatiMi, 18.00 – 19.30 Uhr, **19. Aug. – 30. Sep., 7x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 68

**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.

**3528-02 West** Heike Schemmer-SchlappMo, 20.00 – 21.00 Uhr, **09. Feb. – 23. März, 7x**

BIKUZ Sporthalle; € 45

**3528-05 West** Heike Schemmer-SchlappMo, 20.00 – 21.00 Uhr, **13. Apr. – 08. Juni, 8x**

BIKUZ Sporthalle; € 52

**Yoga trifft Klang**

Wir verbinden fließende Yoga-Übungen (Asanas) mit sanften Klängen und einfachen gesungenen Elementen (Mantras). Die Praxis unterstützt Sie dabei, Körper, Atem und Stimme bewusster wahrzunehmen und in Einklang zu bringen. Durch achtsame Bewegung,

Atemführung und Klangarbeit fördern wir Entspannung, Konzentration und emotionale Ausgeglichenheit. Gleichzeitig werden Kraft, Beweglichkeit und innere Stabilität gestärkt. So entsteht ein Raum, in dem Sie zur Ruhe kommen, neue Energie schöpfen und Ihr Wohlbefinden nachhaltig fördern können.

**3531-01 West** Katja Stein

Mi, 19.45 – 21.15 Uhr, **18. Feb. – 25. März, 6x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 58

**3531-02 West** Katja Stein

Mi, 19.45 – 21.15 Uhr, **29. Apr. – 17. Juni, 8x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 77

## Faszien-Yoga zum Kennenlernen

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

**3572-19 West** Petra Heller

Sa, 14.00 – 17.15 Uhr, **21. März, 1x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 28

## 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.

**3600-02 West** Heike Schemmer-Schlapp

Mo, 18.00 – 19.00 Uhr, **09. Feb. – 08. Juni, 15x**

BIKUZ Sporthalle; € 96

**3600-03 West** Marion Hüllner

Mi, 19.00 – 20.00 Uhr, **11. Feb. – 17. Juni, 19x**

BIKUZ Sporthalle; € 122

### Fitness-Mix: Sanft

Ein ausgewogenes Herz-Kreislauf-Training kombiniert mit einfachen Kraft- und Dehnübungen. Für alle, die sich einen sanften Ausgleich wünschen. Auch für den Sport(wieder)einstieg geeignet.

**3600-20 West** Dr. Elena Vieten  
 Mo, 17.00 – 18.00 Uhr, **02. März – 15. Juni, 11x**  
 BIKUZ Sporthalle; € 71

## **POUND® – Rockout. Workout.**

### **Ganzkörpertraining mit Drumsticks**

Pound® ist ein vom Schlagzeugspielen inspiriertes Ganzkörpertraining, das Körper und Geist trainiert. Mit speziell entwickelten Drumsticks werden Arme, Brust und Schultern schonend trainiert und die Tiefenmuskulatur gestärkt. Durch die von Musik begleiteten rhythmischen Bewegungen wird die gesamte Muskulatur beansprucht, sowie Koordination, Kraft und Ausdauer trainiert. Ebenso fließen von Yoga und Pilates inspirierte Bewegungen in die Stunde ein. Hier können Sie den ganzen Alltagsstress rausstrommeln und den inneren Rockstar entfesseln. Die Drumsticks werden gestellt.

**3633-02 West** Sarah Peters  
 Do, 18.00 – 19.00 Uhr, **12. Feb. – 26. März, 7x**  
 BIKUZ Sporthalle; € 45

**3633-03 West** Sarah Peters  
 Do, 19.00 – 20.00 Uhr, **12. Feb. – 26. März, 7x**  
 BIKUZ Sporthalle; € 45

**3633-05 West** Sarah Peters  
 Do, 18.00 – 19.00 Uhr, **23. Apr. – 18. Juni, 7x**  
 BIKUZ Sporthalle; € 45

**3633-06 West** Sarah Peters  
 Do, 19.00 – 20.00 Uhr, **23. Apr. – 18. Juni, 7x**  
 BIKUZ Sporthalle; € 45

## **Wirbelsäulengymnastik**

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

### **Tagsüber**

**3720-01 West** Elfrun Wagner  
 Do, 09.15 – 10.15 Uhr, **05. Feb. – 26. März, 8x**  
 BIKUZ Sporthalle; € 52

**3720-02 West** Elfrun Wagner  
 Do, 10.15 – 11.15 Uhr, **05. Feb. – 26. März, 8x**  
 BIKUZ Sporthalle; € 52

**3720-04 West** Elfrun Wagner

Do, 09.15 – 10.15 Uhr, **16. Apr. – 18. Juni, 8x**

BIKUZ Sporthalle; € 52

**3720-05 West** Elfrun Wagner

Do, 10.15 – 11.15 Uhr, **16. Apr. – 18. Juni, 8x**

BIKUZ Sporthalle; € 52

**Abends**

**3720-18 West** Sabine Astheimer

Mi, 17.00 – 18.00 Uhr, **11. Feb. – 17. Juni, 15x**

BIKUZ Sporthalle; € 96

**3720-19 West** Sabine Astheimer

Mi, 18.00 – 19.00 Uhr, **11. Feb. – 17. Juni, 15x**

BIKUZ Sporthalle; € 96

**3720-23 West** Claudia Zutavern

Di, 18.00 – 19.00 Uhr, **24. Feb. – 16. Juni, 15x**

BIKUZ Sporthalle; € 96

**3720-24 West** Claudia Zutavern

Di, 19.00 – 20.00 Uhr, **24. Feb. – 16. Juni, 15x**

BIKUZ Sporthalle; € 96

**3720-25 West** Claudia Zutavern

Di, 20.00 – 21.00 Uhr, **24. Feb. – 16. Juni, 15x**

BIKUZ Sporthalle; € 96

**Rücken- und Fitness-Gymnastik**

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

NEU im  
Programm

**3730-04 West** ♀ Sybille Pinnow

Di, 10.00 – 11.00 Uhr, **10. Feb. – 16. Juni, 17x**

BIKUZ Sporthalle; € 109

**3730-05 West** ♀ Sybille Pinnow

Mi, 09.00 – 10.00 Uhr, **11. Feb. – 17. Juni, 17x**

BIKUZ Sporthalle; € 109

**Bauch- und Rückentraining**

Das gezielte Training der Rumpfmuskulatur (Bauch, Rücken, Schultern, Nacken) wirkt den belastenden Folgen einseitiger Tätigkeiten, wie bei Bildschirmarbeit, entgegen. Eine starke Körpermitte entlastet die Wirbelsäule und fördert eine aufrechte Körperhaltung. Die

abschließende Dehnung widmet sich der beanspruchten Muskulatur und entlässt Sie entspannt aus der Stunde.

**3732-01 West** Marion Hüllner

Mi, 18.00 – 19.00 Uhr, **11. Feb. – 08. Apr., 9x**

BIKUZ Sporthalle; € 58

**3732-03 West** Dr. Elena Vieten

Mo, 20.00 – 21.00 Uhr, **02. März – 15. Juni, 11x**

BIKUZ Sporthalle; € 71

**3732-04 West** Marion Hüllner

Mi, 18.00 – 19.00 Uhr, **15. Apr. – 17. Juni, 10x**

BIKUZ Sporthalle; € 64

## bodyART®

### Ein ganzheitliches Trainingsprogramm

bodyART® ist ein intensives Ganzkörpertraining, bei dem die Übungen fließend im Atemrhythmus miteinander verbunden sind, ohne Anfang und Ende. Die Stunden sind gekennzeichnet durch ein dynamisches Gleichgewicht zwischen Aktivität und Passivität. Das Ziel des bodyART®-Trainings ist das optimale Zusammenspiel des gesamten Körpers durch funktionelle Kräftigung und Stabilisierung des Bewegungsapparates.

**3742-01 West** Sarah Saller

Di, 17.45 – 18.45 Uhr, **21. Apr. – 16. Juni, 9x**

BIKUZ Sporthalle; € 58

## Selbstverteidigung für Frauen

### Sicherheit durch klare Techniken und selbstbewusstes Auftreten

Geübt werden praxisnahe Strategien, um Gefahrensituationen frühzeitig zu erkennen und richtig einzuschätzen. Sie stärken Ihr Selbstvertrauen und entwickeln ein sicheres Auftreten, das im Alltag Schutz geben kann. Der Schwerpunkt liegt auf einfachen und wirkungsvollen Techniken der Selbstverteidigung, die ohne Vorkenntnisse anwendbar sind und in realistischen Szenarien trainiert werden. Ziel ist es, handlungsfähig zu bleiben und im Ernstfall effektiv reagieren zu können.

### Teilnahme ab 18 Jahren

**3770-01 West** ♀ Gunnar Schneider

Sa + So, 10.00 – 13.00 Uhr, **07. März + 08. März, 2x**

BIKUZ Sporthalle; € 45

## Selbstverteidigung mit Wing Tsun

Wing Tsun ist ein Selbstverteidigungssystem, das sehr effektiv und ökonomisch aufgebaut ist. Es ist für reale Kampfsituationen entwickelt worden und verzichtet deshalb auf komplizierte und umständliche Bewegungsabläufe. Stattdessen wird versucht, entstandene Problemsituationen durch schnell erlernbare und logisch nachvollziehbare Strategien und Techniken zu lösen. In Wahrnehmungsübungen und Rollenspielen werden verbale und körperliche Abwehrstrategien erprobt und eingeübt.

### Teilnahme ab 18 Jahren

**3775-01 West** Gunnar Schneider

Sa + So, 10.00 – 13.00 Uhr, **09. Mai + 10. Mai, 2x**

BIKUZ Sporthalle; € 45

## Thai- und Kickboxen trifft Workout

Nach einer Aufwärmphase, die das Herz-Kreislaufsystem in Schwung bringt und die Koordination schult, folgt eine umfangreiche Gymnastikeinheit mit Yogaelementen und Stretching. Diese umfasst den ganzen Körper von Kopf bis Fuß und trainiert Fitness, Beweglichkeit und Kraft. Im Anschluss werden schnell erlernbare Basistechniken aus den Kampfkünsten Muay Thai- und Kickboxen erarbeitet. Diese zielen auf eine Verbesserung von Kondition, Ausdauer und Reaktionsfähigkeit ab.

**3827-01 West** Besino Lars Klaus

Di, 19.00 – 20.30 Uhr, **03. Feb. – 24. März, 8x**

BIKUZ Sporthalle; € 77

**3827-02 West** Besino Lars Klaus

Di, 19.00 – 20.30 Uhr, **21. Apr. – 09. Juni, 8x**

BIKUZ Sporthalle; € 77

## Punch the Beat

Punch the Beat verbindet rhythmisches Ganzkörpertraining mit effektiven Box- und Kickelementen. Im Mittelpunkt stehen der Aufbau von Ausdauer, Kraft und Koordination sowie die Förderung des Herz-Kreislauf-Systems. Durch die Kombination aus Musik, Bewegung und Schlagsequenzen werden Körper und Geist gleichermaßen aktiviert – überschüssige Energie wird abgebaut, Stress reduziert. Das Training ist leicht nachvollziehbar, intensiv und motivierend – ideal für alle, die Fitness mit Rhythmus und Spaß verbinden möchten.

**3828-01 West** Dr. Elena Vieten

Mo, 18.00 – 19.00 Uhr, **02. März – 15. Juni, 11x**

BIKUZ Sporthalle; € 71

## Zumba®

Zumba® ist ein energiegeladenes Tanz-Fitness-Programm, das Lust auf Bewegung macht, bei dem man ins Schwitzen kommt und das dabei einfach gute Laune macht. Nach lateinamerikanischen Rhythmen werden „heiße Moves“ mit Fitnessübungen kombiniert. Die Abfolge der Schritte und Drehungen ist leicht erlernbar. Tanzen Sie sich fit!

### **3830-02 West Daniela Dunia**

Fr, 18.30 – 19.30 Uhr, **06. Feb. – 19. Juni, 15x**

BIKUZ Sporthalle; € 96

## Dance Workout

Sie suchen ein schweißtreibendes Ganzkörpertraining mit hohem Spaßfaktor? Dann sind Sie beim Dance Workout genau richtig! Die Kombination aus Herz-Kreislauf-Training, Bauch-Beine-Po sowie stärkenden und mobilisierenden Übungen sorgt für Abwechslung und trainiert Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination. Alles verpackt in leicht nachvollziehbaren Choreografien, so dass ein Einstieg jederzeit problemlos möglich ist. Getanzt wird zu Rap, Funk, Dancehall, Oldschool Hip-Hop, House, Soul, Pop und Charts.

### **3840-01 West Dr. Elena Vieten**

Mo, 19.00 – 20.00 Uhr, **02. März – 15. Juni, 11x**

BIKUZ Sporthalle; € 71

## Hula-Hoop Fitness

Sie möchten sich auspowern, dabei gezielt Muskeln aufbauen und gleichzeitig Ihre Kondition und Koordination verbessern? Hier steht der Workout-Charakter im Vordergrund: Mit intensiven Übungen rund um den Hula-Hoop-Reifen trainieren Sie Ihre Körpermitte (Core), stärken Rücken, Bauch, Beine und Po und bringen den Kreislauf richtig in Schwung. Durch die Kombination aus Hooping-Techniken und funktionellen Kraftübungen entsteht ein dynamisches Ganzkörpertraining, das für jedes Fitnesslevel geeignet ist.

### **3845-01 West Oxana Seidel**

Mo, 16.45 – 17.45 Uhr, **02. Feb. – 16. März, 7x**

BIKUZ Sporthalle; € 52

### **3845-02 West Oxana Seidel**

Mo, 16.45 – 17.45 Uhr, **13. Apr. – 15. Juni, 9x**

BIKUZ Sporthalle; € 58

## Pilates

### Basis

Sie lernen hier die Grundprinzipien der Pilates-Methode – Atmung, Konzentration und Aktivierung des „Powerhouses“ – kennen und verbessern durch ruhige, gezielte Übungen Ihre Körperwahrnehmung und Fitness.

**3900-04 West** Marion Hüllner

Mi, 17.00 – 18.00 Uhr, **11. Feb. – 08. Apr., 9x**

BIKUZ Sporthalle; € 58

**3900-05 West** Stefanie Langhammer

Do, 18.00 – 19.00 Uhr, **12. Feb. – 18. Juni, 15x**

BIKUZ Sporthalle; € 96

**3900-06 West** Marion Hüllner

Mi, 17.00 – 18.00 Uhr, **15. Apr. – 17. Juni, 10x**

BIKUZ Sporthalle; € 64

### Intensiv

Ein intensives Training zur Stärkung der tiefen Muskulatur nach den Pilates-Prinzipien Atmung, Zentrierung und Kontrolle – ideal für Teilnehmende mit Pilates-Vorkenntnissen oder guter Grundfitness.

**3920-13 West** Stefanie Langhammer

Do, 19.00 – 20.00 Uhr, **12. Feb. – 18. Juni, 15x**

BIKUZ Sporthalle; € 96

## Faszienflow trifft Rückentraining

Dieses ganzheitliche Training verbindet dynamische Faszienbewegungen mit gezielten Kräftigungsübungen für Rücken und Bauch. Nach einem aktivierenden Warm-up stehen Übungen zur Verbesserung von Elastizität, Kraft und Dehnfähigkeit des faszialen Gewebes im Mittelpunkt. Bewusste Körperwahrnehmung und energetisierende Bewegungssequenzen runden jede Einheit ab und fördern das Körpergefühl und Wohlbefinden.

**3960-01 West** Heike Schemmer-Schlapp

Mo, 19.00 – 20.00 Uhr, **09. Feb. – 08. Juni, 15x**

BIKUZ Sporthalle; € 96

## GYROKINESIS®-Workshop

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 Rücken-

schmerzen und Verspannungen helfen. Es trainiert die Wirbelsäule, Bauch- und Beckenbodenmuskulatur.

### **3981-10 West Eva Fuchs**

Sa, 13.00 – 17.00 Uhr, **30. Mai, 1x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 28

### **Port de Bras™-Workshop: sanftes Tanztraining**

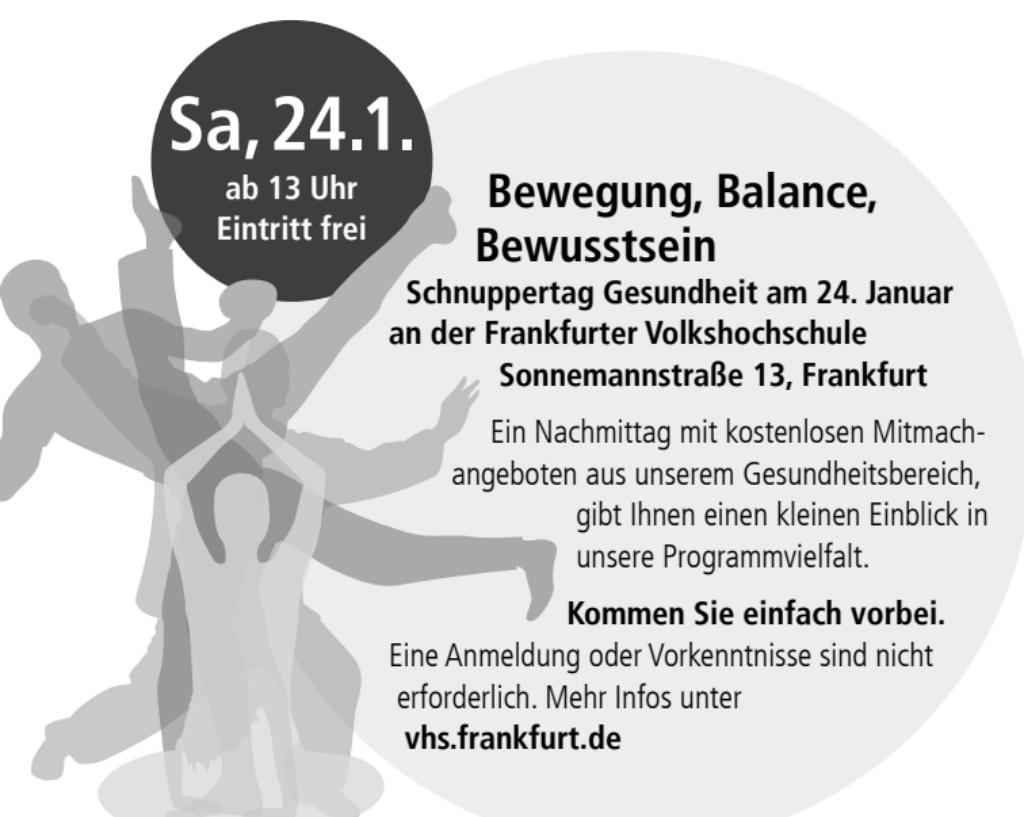
Port de Bras™ – ein elegantes und fließendes Bewegungserlebnis, inspiriert vom Ballett. Im Mittelpunkt stehen sanfte, natürliche Bewegungen, die den Körper auf harmonische Weise mobilisieren und stärken. Statt fester Choreografien bewegen wir uns mit Leichtigkeit durch die Stunde und entwickeln dabei 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.

### **3991-02 West Satu Panzner**

Sa, 12.30 – 15.30 Uhr, **09. Mai, 1x**

BIKUZ Sporthalle; € 28



**Sa, 24.1.**

ab 13 Uhr  
Eintritt frei

### **Bewegung, Balance, Bewusstsein**

**Schnuppertag Gesundheit am 24. Januar  
an der Frankfurter Volkshochschule**

**Sonnemannstraße 13, Frankfurt**

Ein Nachmittag mit kostenlosen Mitmachangeboten aus unserem Gesundheitsbereich, gibt Ihnen einen kleinen Einblick in unsere Programmvielfalt.

**Kommen Sie einfach vorbei.**

Eine Anmeldung oder Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Mehr Infos unter

**vhs.frankfurt.de**

# 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.



## Englisch

### Conversation and More B2

**4269-19 West** Anthony Tinglin

Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **19. Feb. – 23. Apr., 8x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 120

## Kroatisch

### Kroatisch A1.1

**Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse**

Lehrwerk: Razgovorajte s nama A1 – A2, Lehr- und Übungsbuch (2022), HRVATSKA SVEUCILIŠNA NAKLADA, Lektionen 1 – 3

**4450-27 West** Natalia Bevc

Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **12. Feb. – 18. Juni, 15x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 210

## Persisch

### Persisch A1.1

**Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse**

**4468-46 West** Bahareh Mirzahamedani

Fr, 18.00 – 19.30 Uhr, **06. März – 26. Juni, 15x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 175

### Persisch Kultur und Sprache B1

**4468-59 West** Bahareh Mirzahamedani

Fr, 19.45 – 21.15 Uhr, **06. März – 17. Apr., 6x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 72

## Polnisch

### Polnisch A2.1

Lehrwerk: Hurra! Po Polsku 2, Prolog, 2022, Lektionen 1 – 4

**4471-41 West** Martin Ptasinski

Mi, 18.00 – 20.15 Uhr, **18. Feb. – 17. Juni, 15x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 260

## Spanisch

### Konversationskurs Tertulia C1

Los cursos de tertulia tienen como finalidad mejorar su nivel oral de español. La interacción con el profesor es mayor ya que no existe un material definido por adelantado para dar en el curso. Serán ustedes los que diseñen su curso con su profesor/a. También se trabajarán las otras tres destrezas pero nos concentraremos en la parte oral. Nuevos miembros son bienvenidos.

**4580-05 West** María Vázquez

Sa, 13.15 – 15.30 Uhr, **21. Februar – 23. Mai, 12x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 165

## Türkisch

### Türkisch A1

**Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse**

Lehrwerk: Kolay gelsin! Neu A1/A2 Übungsbuch, Ernst Klett Verlag, Lektionen 1 – 3

**4610-80 West** Türkay Önal

Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **23. Februar – 22. Juni, 15x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 230

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



# Beruf, Karriere, Computer, Internet

## Textverarbeitung

### Word 2024 I

#### Basiswissen für den Einstieg

Ziel ist das sichere Beherrschen der grundlegenden Arbeitswerkzeuge von Word, die ein schnelles Gestalten von Textdokumenten gestatten.

Inhalte u.a.:

- Benutzeroberfläche
- Texteingabe und -korrektur
- Zeichen- und Absatzformatierung
- Sonderzeichen einfügen
- Aufzählung und einfache Nummerierung
- Hilfe, Rechtschreib- und Grammatikprüfung, Autokorrektur und Silbentrennung
- Seitenlayout und -druck
- Speicheroptionen, PDF, OneDrive

Voraussetzung: Windows Grundlagen und Windows Dateiverwaltung oder vergleichbare Kenntnisse

**5100-06 West** Klaus-Dieter Schmidt

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

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 130, Mat. Kosten € 5

## 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

### **5140-08 West Klaus-Dieter Schmidt**

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **09. Mai + 10. Mai, 2x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 130, Mat. Kosten € 5

## **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

### **5141-06 West Klaus-Dieter Schmidt**

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

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 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

**5142-08 West Klaus-Dieter Schmidt**

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **30. Mai + 31. Mai, 2x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 130, Mat. Kosten € 5

## Präsentation

### PowerPoint 2024 I

#### Basiswissen für den Einstieg

Ansprechende Präsentationen gehören heute zum beruflichen Alltag. Geht es darum eigene Ideen, Arbeitsergebnisse oder Projekte vor Publikum darzustellen, erwarten wir neben dem mündlichen Vortrag eine optisch ansprechende Aufbereitung. Das Präsentations-Programm PowerPoint bietet dazu umfassende Möglichkeiten.

Inhalte u.a.:

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

Außerdem werden Sie anhand der Bildschirmpräsentation Ihr Werk überprüfen und Folienübergänge einsetzen.

Voraussetzung: Windows Grundlagen und Windows Dateiverwaltung oder vergleichbare Kenntnisse

**5230-06 West Klaus-Dieter Schmidt**

Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **22. Aug., 1x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 70, Mat. Kosten € 5

## 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 einzubüren.

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

**5272-08 West**  Klaus-Dieter Schmidt

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

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 310, Mat. Kosten € 15

## Social Media Marketing

### Social Media Marketing

#### Mit Einführung in das Thema Künstliche Intelligenz (KI)



NEU im  
Programm

Social Media verändert Branchen und Kommunikation grundlegend – KI verstärkt diesen Wandel. So werden soziale Netzwerke zu unverzichtbaren Instrumenten im Marketing. Doch oft fehlt eine klare Strategie. In diesem Kurs lernen Sie die wichtigsten Plattformen wie Facebook, Instagram, LinkedIn, Xing, X (Twitter), Pinterest sowie TikTok kennen und analysieren, welche zu Ihren Zielen passen. Schritt für Schritt entwickeln Sie Ihre eigene Social Media-Strategie. Zudem erfahren Sie, wie KI-Tools wie ChatGPT, Gemini, Copilot, DALL·E oder Midjourney effizient in Ihre Arbeit integriert werden können. Praxisübungen unterstützen Sie beim direkten Umsetzen.

Voraussetzung: Erste praktische Erfahrungen mit Social Media

**5420-02 West**  Armin Gemmer

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **09. März – 13. März, 5x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 310

### Professionell texten mit ChatGPT & Co.

#### Prompts für Internet, Social Media und andere Businesslösungen



NEU im  
Programm

ChatGPT, Copilot und Gemini sind revolutionäre KI-Tools, die in kürzester Zeit hochwertige Texte generieren. In diesem Bildungsurlaub lernen Sie, wie Sie mit Chatbots professionell Texte erstellen, vervollständigen, extrahieren oder zusammenfassen. Worauf muss man achten, wo lauern Fehlerquellen?

Wir produzieren Webcontent, schreiben Social Media Texte für Facebook, Instagram, X (ehemals Twitter), LinkedIn und TikTok. Außerdem verfassen wir Artikel, Slogans, Blog- und Werbetexte, üben uns an langen Inhalten für Bücher und erstellen Konzepte, Drehbücher und Redaktionspläne.

**5433-06 West**  Armin Gemmer

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

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 310

## Webdesign

### WordPress trifft Yoga: Website erstellen –

#### In Balance bleiben

#### Stressbewältigung in Zeiten der Digitalisierung

NEU im  
Programm

Lernen Sie praxisnah, Ihre eigene Website mit WordPress zu gestalten – von Grundlagen bis zu kreativen Features. Ergänzend dazu erhalten Sie fundierte Impulse, wie Yoga zu Ihrem persönlichen Stressmanagement in einem digitalen Alltag beitragen kann. Die praktischen Yoga-Einheiten am Nachmittag schaffen Ausgleich zur sitzenden Bildschirmarbeit, stärken Ihre Konzentration und entspannen Körper und Geist. Perfekt für alle, die digitales Know-how mit bewusster Auszeit verbinden und ganzheitlich wachsen möchten.

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Umgang mit PC und Internet, leichte körperliche Fitness

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, etwas zum Überziehen

**5480-02 West**  Barbara Funke; Sabine Berger

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

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 310

Verpassen

Sie keine Neuigkeiten –  
melden Sie sich für  
den kostenlosen  
VHS-Newsletter an:  
**vhs.frankfurt.de/  
Newsletter**



# VHS-Unterrichtsorte

**BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum / VHS-Zentrum West**   
Michael-Stumpf-Straße 2, 65929 Frankfurt a.M.

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

---

**BiKuZ Sporthalle**   
Gebeschusstraße 5, 65929 Frankfurt a.M.

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

---

**Filmforum Höchst**  
Emmerich-Josef-Straße 46a, 65929 Frankfurt a.M.  
S1+S2, R10, R12, R13, RB20, Bus 50, 51, 53–55, 58, 59, 68, 253 → Höchster Markt

---

**Institut Rummel**, Königsteinerstraße 167, 65929 Frankfurt a.M.  
Bus 58 → Königsteiner Straße

## 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 West (BiKuZ)  
Michael-Stumpf-Straße 2  
65929 Frankfurt am Main, Höchst  
**Telefon** 069 212-71501  
**E-Mail** vhs@frankfurt.de  
**Internet** vhs.frankfurt.de



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



@vhsfrankfurt



@vhs.frankfurt

