

# Aktiv im Alter

Kurse für aktive Seniorinnen und Senioren



Programm  
Herbst/Winter 2017/18

**„Fang nie an aufzuhören, hör nie auf anzufangen.“**

Marcus Tullius Cicero (106 – 43 v.Chr.),  
römischer Redner und Staatsmann

**Liebe Leserin, lieber Leser,**

die Volkshochschule Frankfurt am Main bietet eine Vielzahl an Kursen und Veranstaltungen zu unterschiedlichen Themen in vielen Stadtteilen Frankfurts an. Das Angebot richtet sich an Menschen jeglichen Alters. Gerade auch Seniorinnen und Senioren sind ausdrücklich eingeladen, dieses vielfältige Angebot zu nutzen. Jung und alt lernen hier zusammen. Damit leistet die Volkshochschule Frankfurt einen wichtigen Beitrag zum Dialog der Generationen.

Gleichzeitig bevorzugen aber viele ältere Teilnehmerinnen und Teilnehmer ein Angebot unter Gleichaltrigen. Diesem Bedürfnis kommen wir mit dem Programm *Aktiv im Alter* entgegen. In diesen Veranstaltungen können Sie Menschen mit gleichen Interessen und ähnlichen Lebenssituationen kennen lernen. Selbstbestimmtheit, Eigenverantwortung und Selbsttätigkeit werden gefördert. Die Möglichkeiten und Chancen, das Alter positiv zu gestalten, werden verbessert.

Inhalte, Lerntempo und Methoden orientieren sich an den Bedürfnissen der Teilnehmenden. Die Veranstaltungen finden in der Regel vormittags oder nachmittags und meist wohnortnah statt.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg und Spaß in unseren Kursen.

Ihre Volkshochschule Frankfurt am Main



**Gestalten Sie das Programm**  
*Aktiv im Alter* mit!

Wünsche und Anregungen zu neuen Kursthemen nehmen wir gerne entgegen. Sprechen Sie uns an:

Julia Shirtliff

Telefon 069 212-37963

E-Mail [j.shirtliff.vhs@stadt-frankfurt.de](mailto:j.shirtliff.vhs@stadt-frankfurt.de)

# Inhalt

Vorwort .....	3
Informationen für Sie, Anmeldung .....	6
Hinweise zur Anmeldung .....	8
VHS-Unterrichtsorte .....	61
 <b>Studium Generale</b> .....	10
 <b>Bewusst älter werden</b>	
Auf den Spuren des Lebens .....	11
Ein Altstadt-Spaziergang zu Frankfurter Geschichten.....	11
<b>NEU:</b> Unbekanntes und Neuentdecktes in der Frankfurter Altstadt .....	12
Geld und Wissen .....	13
Vortrag: Gutes Hören .....	13
<b>NEU:</b> Mit der VGF – mobil durch Frankfurt .....	14
„Gewalt – Sehen – Helfen“ .....	15
Auf Augenhöhe mit Demenz .....	15
 <b>Gedächtnistraining</b>	
Geistig und körperlich rege bis ins hohe Alter.....	17
Gedächtnistraining Einführung .....	17
Gedächtnistraining.....	18
Schachtreff .....	18
Bridge .....	19
 <b>Kunst und Kultur</b>	
Michelangelo Buonarroti .....	22
Malerei im 19. Jahrhundert.....	22
Von der Reformation über Lenin zu Heinrich Böll.....	23
Lieder des Herzens .....	23
Gitarrenensemble.....	24
Die Theaterwerkstatt.....	24
Gegenständliches Zeichnen und Malen.....	25
Aquarellieren und Zeichnen .....	25
Malen und Aquarellieren.....	25
Malen mit Pastellkreide und Aquarellfarben .....	26
Ölmalerei .....	26
Kulturelle Kostbarkeiten in Frankfurt und Umgebung.....	26



## Gesundheit

Stürze vermeiden .....	27
Koordinatives Training.....	27
Atmung und Bewegung .....	27
Hatha-Yoga .....	28
Pilates .....	29
Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung.....	29
<b>NEU:</b> Entspannung und geistige Fitness .....	30
<b>NEU:</b> Schwingen – strecken – drehen.....	30
Wirbelsäulengymnastik.....	31
Wassergymnastik .....	33
Wassergymnastik und Schwimmen .....	34
Fit, Fun, Line Dance! – Tanzen mal ohne Partner .....	34
Tanz und Lebensfreude pur 55+.....	35
Zumba® Gold .....	36



## Sprachen

Sprachen lernen in jedem Alter .....	37
Englisch.....	39
Französisch.....	43
Italienisch.....	46
Spanisch.....	47



## Computer und Internet

Vortrag: Kommunikation im Internet – Brauchen Senioren Facebook? .....	50
Erste Schritte am Computer .....	51
Zweite Schritte am Computer .....	51
Windows 10 für Umsteiger .....	52
Fit im Internet .....	52



## Fotografie und Bildbearbeitung

Fotografieren und Bildbearbeitung mit Digitalkamera .....	53
Ein digitales Fotobuch erstellen .....	53



## Mobiltelefon

Vortrag: Brauche ich ein Smartphone?.....	55
<b>NEU:</b> Vortrag: Smartphones, Tablets und die digitale Welt.....	56
Erste Hilfe für frischgebackene Handybesitzer.....	56
iPad und iPhone .....	57
Smartphones und Tablets mit Android.....	58

# Informationen für Sie

## Ansprechpartner

### Julia Shirliff

Telefon 069 212-37963

E-Mail [j.shirliff.vhs@stadt-frankfurt.de](mailto:j.shirliff.vhs@stadt-frankfurt.de)

### Jürgen Pfeiffer

Telefon 069 212-41262

E-Mail [juergen.pfeiffer.vhs@stadt-frankfurt.de](mailto:juergen.pfeiffer.vhs@stadt-frankfurt.de)

### Paula Ribeiro-Probst

Telefon 069 212-37655

E-Mail [paula.ribeiro-probst.vhs@stadt-frankfurt.de](mailto:paula.ribeiro-probst.vhs@stadt-frankfurt.de)

## Anmeldung

Sie haben die Möglichkeit, sich für viele unserer Angebote im Internet unter [www.vhs.frankfurt.de](http://www.vhs.frankfurt.de) anzumelden. Alternativ können Sie sich auch schriftlich per Post, E-Mail oder Fax anmelden. Sowohl bei der online-Anmeldung als auch bei schriftlicher Anmeldung ist eine Einzugsermächtigung erforderlich.

## Online

Buchen Sie Ihren Wunschkurs rund um die Uhr.

Internet [www.vhs.frankfurt.de](http://www.vhs.frankfurt.de)

## Telefonisch

Info-Telefon 069 212-71501

Mo – Do 9 – 16 Uhr

Fr 9 – 13 Uhr

## Schriftlich

E-Mail [vhs@frankfurt.de](mailto:vhs@frankfurt.de)

Post Volkshochschule Frankfurt am Main  
Sonnemannstraße 13  
60314 Frankfurt am Main

Fax 069 212-71500

**i** Schriftliche Anmeldung immer 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.

## Persönlich

### VHS Sonnemannstraße – Zentrale

Sonnemannstraße 13, 60314 Frankfurt am Main

Mo + Mi 13 – 18 Uhr

Do 14 – 19 Uhr

### Vermeiden Sie lange Wartezeiten!

In Hochphasen muss mit längeren Wartezeiten gerechnet werden. Unter der Telefonnummer **069 212-71501** können Sie für folgende Tage Termine vereinbaren:

Di + Do 10 – 13 Uhr

### VHS-Zentrum West (BiKuZ)

Michael-Stumpf-Straße 2, 65929 Frankfurt am Main

Mo 13 – 18 Uhr

Mi 9 – 13 Uhr

### Neu ab Oktober 2017:

#### VHS-Zentrum Nord (NWZ)

Nordwestzentrum, Tituscorso 7, 60439 Frankfurt a.M.

Di 12 – 18 Uhr

Fr 11 – 16 Uhr

## Hinweise zur Anmeldung

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

### Ermäßigung

Mit erstem Wohnsitz in Frankfurt erhalten:

- Schüler, Studenten, Auszubildende, Schwerbehinderte und Teilnehmende am Bundesfreiwilligendienst oder am freiwilligen sozialen oder ökologischen Jahr 20% Ermäßigung.
- Frankfurt-Pass-Inhaber, Sozialhilfeempfänger und Arbeitslose 50% Ermäßigung.

Wohnortunabhängig erhalten Inhaber der Jugendleiter- und Ehrenamtskarte 20% Ermäßigung.

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

### Einzugsermächtigung

Von Ihrem Konto wird das Entgelt einschließlich der im Programm angegebenen besonderen Kosten oder Materialkosten abgebucht. Die Abbuchung erfolgt nur dann, wenn sicher gestellt ist, dass das Angebot durchgeführt wird. Im Kurstext gesondert ausgewiesene Kosten für Zutaten oder Material sind direkt an die Kursleitung zu zahlen.

### Ummeldung

Vor Veranstaltungsbeginn kann eine Ummeldung in einen vergleichbaren Kurs im laufenden Programm erfolgen; bereits gezahltes Entgelt wird verrechnet.

Für Ummeldungen innerhalb von 10 Tagen vor Veranstaltungsbeginn wird eine Bearbeitungspauschale in Höhe von € 5 erhoben. Ab dem Tag des Veranstaltungsbeginns besteht kein Anspruch auf Ummeldung.

Die Ummeldung muss in Textform (z.B. Brief, Fax, E-Mail) erfolgen. Maßgebend für die rechtzeitige Absendung ist bei Briefen das Datum des Poststempels.

### Abmeldung

Bis zehn Tage vor Kursbeginn werden das gezahlte Entgelt und besondere Kosten in voller Höhe erstattet.

Bis einen Werktag vor Kursbeginn wird eine Abmeldegebühr in Höhe von 30% des Entgeltes, mindestens jedoch von € 10 erhoben. Entgelte unter € 10 werden in voller Höhe fällig. Ein Anspruch auf die Erstattung der besonderen Kosten besteht nicht.

Ab dem Tag des Veranstaltungsbeginns besteht kein Anspruch auf Erstattung.

Die Abmeldung muss in Textform (z.B. Brief, Fax, E-Mail) erfolgen. Maßgebend für die rechtzeitige Absendung ist bei Briefen das Datum des Poststempels.

Änderungen und Druckfehler im Programm vorbehalten.



### Tipp zur persönlichen Anmeldung

In Hochphasen muss mit längeren Wartezeiten gerechnet werden. Wir bitten hierfür um Verständnis. Nutzen Sie die Möglichkeit, Termine telefonisch zu vereinbaren unter 069 212-71501.

## Studium Generale

Das Wissensprojekt der Frankfurter Volkshochschule zu Fragen, die die Welt bewegen.

### Ist der Mensch das Maß aller Dinge?

Bisher befassten wir uns im Studium Generale mit den grundlegenden Seinsbedingungen des Menschen. Wir beleuchteten Parameter des Daseins aus allen Blickwinkeln des Menschheitswissens und fragten darüber hinaus, wie weit es möglich ist, über Dinge, die das menschliche Fassungsvermögen übersteigen, Aussagen zu treffen. Wir schauten nach grundlegenden Gesetzmäßigkeiten und logischen Gefügen, nach der Mathematik, der Metaphysik, dem Glauben und nach den Annahmen über die Welt, die daraus abzuleiten sind. Doch Eines darf man nicht übersehen: Wer hier fragt und antwortet, ist immer der Mensch selbst! Alles Denken, Fühlen und Handeln entspringt uns selbst, ist von uns geformt und betrachtet den Menschen selbst als zentralen Maßstab. Aber ist diese anthropozentrische Weltsicht im 21. Jahrhundert noch angemessen? Welche grundlegenden Denksätze können für eine künftige Weiterentwicklung maßgeblich sein? Sind objektive Werte und ethische Handlungsnormen auch unabhängig vom Menschen in der Natur festgeschrieben? Ist nicht jedes Sein relevant, ob belebt oder unbelebt?



### Anmeldung unter Kurs-Nr. 0010-00

Termine: Mo – Do, 26. Sep. – 14. Dez.

Ort: VHS Sonnemannstraße 13, 60314 Frankfurt a.M.

Kosten: € 110

### Studienzeiten

Montag	11.00 – 12.30 Uhr
Dienstag und Donnerstag	19.00 – 20.30 Uhr

### Information und Beratung

Miriam Claudi

Telefon 069 212-44093

E-Mail miriam.claudi.vhs@stadt-frankfurt.de

## Bewusst älter werden

### Auf den Spuren des Lebens

#### Autobiografisches Schreiben

Möchten Sie einzelne Erinnerungen oder Ihre Lebensgeschichte aufschreiben? Im Kreise Gleichgesinnter finden Sie einen Einstieg ins Schreiben, erhalten Schreib- und Erzählreize und entwickeln über Kreativitäts- und Fantasieübungen einen Zugang zu Ihren ganz eigenen Geschichten. Tipps und Übungen zu stilistischen oder literarischen Fragen runden die Seminare ab.

Die Seminare können einzeln besucht werden, aber auch in Folge. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Papier, Schreibstift, Farbstifte  
Zusatzkosten: € 1 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

**7103-71** Michaela Frölich

Fr, 10.00 – 13.15 Uhr, **20. Okt., 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 15

**7103-73** Michaela Frölich

Sa, 10.00 – 13.15 Uhr, **11. Nov., 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 15

**7103-75** Michaela Frölich

Fr, 10.00 – 13.15 Uhr, **24. Nov., 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 15

**7103-77** Michaela Frölich

Sa, 10.00 – 13.15 Uhr, **20. Jan., 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 15

### Ein Altstadt-Spaziergang zu Frankfurter Geschichten

Sie sind „waschechte“ Frankfurter/-in oder leben schon lange hier und glauben, die Altstadt sehr gut zu kennen? Lassen Sie sich überraschen, vor allem von den kleinen Details und versteckten Winkeln mit ihren besonderen Legenden. Was hat es mit der kleinen, steinernen Kinderfigur auf sich, die hilfeschend in der Hausnische hängt? Wonach lauscht der Mann am Römer mit dem Notizblock in der Hand? Und woher kommen die Katzen auf dem Dach

des Rathauses? Sie werden begeistert sein von den vielen Geschichten, die nur darauf warten, entdeckt zu werden! Bei dieser Führung erleben Sie die Frankfurter Stadtgeschichte einmal anders, erzählt in Anekdoten und Geschichten. Dieser Spaziergang durch die Frankfurter Altstadt wird in Bezug auf Dauer, Tempo und Inhalt auf die besonderen Bedürfnisse älterer Menschen abgestimmt. Auch mit Rollator oder Rollstuhl können Sie problemlos teilnehmen.

Kommen Sie bitte mit festem Schuhwerk. Es empfiehlt sich auch wetterfeste Kleidung anzuziehen.

Bitte seien Sie 5 Minuten vor Führungsbeginn am Treffpunkt.

**7104-60** Verena Röse

Mi, 14.00 – 15.00 Uhr, **16. Aug., 1x**

Treffpunkt: Eingang Alte Nikolaikirche, Römerberg; € 6

**7104-61** Verena Röse

Do, 14.00 – 15.00 Uhr, **26. Okt., 1x**

Treffpunkt: Eingang Alte Nikolaikirche, Römerberg; € 6

## Unbekanntes und Neuentdecktes in der Frankfurter Altstadt

Viele kennen den Kaiserdom, den Römer und die Paulskirche. Doch die Altstadt hat darüber hinaus noch so viel mehr zu bieten.

In dieser Stadtführung widmen wir uns vor allem den Legenden hinter der großen Stadtgeschichte den kleinen, aber interessanten Details an den Hausfassaden und die Anekdoten, die sich dahinter verbergen. Welcher fantastische Vogel hängt als Mosaik am Salzhaus? Was bedeuten die Steine mit der Inschrift OK am Römerberg? Und warum trägt Justitia in Frankfurt keine Augenbinde? Selbst wenn Sie Frankfurt bereits sehr gut kennen, werden Sie überrascht sein, wie viele schöne und kuriose Details es gibt, die es sich zu entdecken lohnt!

Dieser Rundgang durch die Frankfurter Altstadt wird in Bezug auf Dauer, Tempo und Inhalt auf die besonderen Bedürfnisse älterer Menschen abgestimmt. Auch mit Rollator oder Rollstuhl können Sie problemlos teilnehmen.

Kommen Sie bitte mit festem Schuhwerk. Es empfiehlt sich auch wetterfeste Kleidung anzuziehen.

NEU im Programm

Bitte seien Sie 5 Minuten vor Führungsbeginn am Treffpunkt.

**7104-70** Verena Röse

Di, 14.00 – 15.00 Uhr, **26. Sep., 1x**

Treffpunkt: Paulsplatz; Eingang Paulskirche; € 6

**7104-71** Verena Röse

Di, 14.00 – 15.00 Uhr, **14. Nov., 1x**

Treffpunkt: Paulsplatz; Eingang Paulskirche; € 6

## Geld und Wissen

### Das Ersparte im Alter selbstbestimmt verwalten

Wie lege ich im Alter mein erspartes Geld am besten an? Macht ein langfristiger Vermögensaufbau noch Sinn? Welche Finanzprodukte kommen für mich in Frage? Mit diesem Vortrag wollen wir Ihnen Informationen an die Hand geben, womit Sie solche Fragen für sich und in Ihrer Lebenssituation beantworten können. Sie erfahren, wie der Finanzmarkt als Mischung aus Wirtschaft, Psychologie und Politik funktioniert, welche drei Tauschregeln global gültig sind, und welche sechs traditionellen Anlageformen es gibt. Im Alter steht vor allem die Vermeidung von Fehlinvestitionen im Vordergrund. Hier erfahren Sie, wie Sie Risiken sicher erkennen können. Dadurch kaufen Sie problematische Finanzprodukte erst gar nicht und können nutzlose Finanzprodukte aus Ihrem Depot aussortieren. Zum Abschluss erhalten Sie zwei Fragebögen, die Ihnen helfen, Ihre Persönlichkeit und die sechs klassischen Anlageformen in Einklang zu bringen.

**7105-60** Jan Neynaber

Fr, 15.00 – 17.00 Uhr, **27. Okt., 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 10

### Vortrag: Gutes Hören

Das menschliche Gehör besteht nicht nur aus dem Sinnesorgan Ohr. Genauso wichtig zum Hören und zum Verstehen sind die Hörzentren im Gehirn. Hörverluste können durch die Versorgung mit einem Hörgerät überwunden werden. Dieses ist jedoch nicht in der Lage, den Verlust an Filterfunktionen in den akustischen Zentren des Gehirns auszugleichen. Ein Hör-, Konzentrations- und Gedächtnistraining kann helfen, diese Filterfunktionen neu zu

aktivieren. Wir erklären Ihnen in diesem Vortrag den Zusammenhang zwischen Gehör und Gedächtnisleistung und zeigen Ihnen anhand von Beispielübungen, wie Sie gezielt Ihr Hörverstehen verbessern können. Am Ende des Vortrags beantworten wir gerne Ihre Fragen.

**7106-51** Dr. Margarethe Wittmann  
Fr, 15.00 – 17.00 Uhr, **24. Nov., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 10

### Mit der VGF – mobil durch Frankfurt

Unsere Informationsveranstaltung wendet sich an alle, die mit Bus und Bahn in Frankfurt und im RMV-Gebiet unterwegs sind oder sein möchten:

- Wann lohnt sich welche RMV-Fahrkarte?
- Welche Vorteile hat eine RMV 65-plus-Zeitkarte?
- Welche Möglichkeiten habe ich um in Frankfurt eine Fahrkarte zu kaufen?
- Wie bediene ich einen Fahrkartenautomat?
- Was ist eine RMV-Chipkarte oder „eTicket“?
- Was tun, wenn die Chipkarte verloren wurde?
- Wie sind beim eTicket-Kauf meine Daten geschützt?
- Welche Regelungen gelten für Fahrten mit Sonderfahrkarten (z.B. Schwerbehinderten Ausweis)?
- Was kann der VGF-Fahrgastbegleitservice für mich tun?
- Welche Hinweise und Einrichtungen gibt es zur Barrierefreiheit in Fahrzeugen und Stationen?
- Wer hilft in der Not (z.B. Aufzug defekt, Fahrtreppe steht)?

In dieser Informationsveranstaltung geben Ihnen die Mitarbeiter des VGF-Infobusses viele praktische Tipps, um gut und sicher im Personennahverkehr in Frankfurt am Main unterwegs zu sein.

**7109-51** Mitarbeiter der VGF  
Di, 09.30 – 11.00 Uhr, **12. Sep., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei



### „Gewalt – Sehen – Helfen“

#### Couragiertes Verhalten in gefährlichen Situationen

Diese Veranstaltungen, die die Volkshochschule im Rahmen der stadtweiten Gewaltpräventionskampagne anbietet, vermitteln in kompakter Form Kenntnisse und intensive Eindrücke der Handlungsabläufe zwischen aggressiven Akteuren, Opfern und Helfern. Sie kennen die Situationen drohender oder manifester Gewalt, in denen weggesehen oder falsch reagiert wird. In Rollenspielen werden Verhaltensweisen geübt, die verhindern sollen, überhaupt in die Position des Opfers zu geraten und die andererseits Helfende in die Lage versetzen sollen, zu intervenieren, ohne sich selbst zu gefährden.

Eine Anmeldung ist erforderlich.

**7110-51** Jürgen Stiemer  
Sa, 14.00 – 18.00 Uhr, **23. Sep., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

#### Auf Augenhöhe mit Demenz

Dieser Kurs richtet sich an Angehörige und Freunde von Menschen, die an einer Form der Demenz erkrankt sind. Auch (fachlich) Interessierte sind angesprochen. Durch die Erkrankung gestaltet sich das Leben in vielerlei Hinsicht sehr anspruchsvoll. Einerseits besteht eine enorme psychische Belastung der Menschen, die eine entsprechende Diagnose erhalten haben – andererseits wirkt die Erkrankung bis in kleinste Details der Alltagsgestaltung. Sie erhalten Einblicke in die Funktionen des Gehirns und des Gedächtnisses, sowie einen Überblick über Demenz im Allgemeinen. Sie üben Kommunikationstechniken, die im Alltag Erleichterung bringen und schwierige Situationen entspannen können. Außerdem bekommen Sie Informationen über sonstige Hilfsangebote und sind eingeladen, Ihre eigene Fragen und Beispielsituationen einzubringen.

**3001-51** Sabine Betz  
Mo – Fr, 18.00 – 20.00 Uhr, **09. Okt. – 13. Okt., 5x**  
VHS Leipziger Straße; € 65

Unsere Kursleiterin stellt sich vor:

## Bringen Sie Ihr Gedächtnis in Schwung

Ich bin seit vielen Jahren Kursleiterin bei der VHS für Gedächtnistraining und Französisch. Im Gedächtnistraining machen wir Übungen, die unser Gehirn in Schwung bringen. Außerdem motiviere ich die Teilnehmerinnen und Teilnehmer, mehr Interesse und Neugier für die Umwelt zu entwickeln. Mit gezielten Übungen werden Konzentration und Vorstellungskraft gestärkt. Bei allem spielen gegenseitiger Respekt und Humor eine große Rolle.

Seit meiner Jugend habe ich eine große Leidenschaft für Frankreich und die französische Sprache, die ich in langen Aufenthalten dort und durch ein Studium der Französischdidaktik und Pädagogik vertiefen konnte. Neben den sprachlichen Inhalten ist es mir auch ein Anliegen, Kunst und Landeskunde mit in den Unterricht einzubringen. So sollen die Kursstunden immer wieder ein Eintauchen in eine andere Welt sein.

Peut-être à bientôt?

**Ihre Margret Heide**

Informationen zum Kurs „Gedächtnistraining“ finden Sie auf Seite 18 und zu den Französisch-Kursen auf Seite 44.

## Gedächtnistraining

### Geistig und körperlich rege bis ins hohe Alter mit Brain-Gym®

Die Kinesiologie – und hier besonders die Übungen des Brain-Gym® – kennt viele Bewegungsübungen sowie einfache Selbsthilfetechniken, die gut in den Alltag zu integrieren sind. Der ganze Körper kommt zum Einsatz, so dass Sie Ihre Gehirntätigkeit anregen, Stress abbauen und Ihr Wohlbefinden fördern können.

Diese Übungen sind auch sehr gut in die Arbeit mit älteren Menschen und in den eigenen Alltag zu integrieren, können bei „mobilen“ Senioren und sogar bei pflegebedürftigen Menschen angewandt werden. Durch die Verbindung von Musik und/oder Berührung sind auch bettlägerige oder verwirrte Menschen gut erreichbar. Die Übungen machen Spaß und sind einfach, kurz und effektiv. Sie erfordern kein sportliches Können und sind bei vielen Gelegenheiten einsetzbar. Wer die positiven Wirkungen einmal erlebt hat, wird immer wieder gern darauf zurückgreifen.

Zusatzkosten: € 10 für Skript und Unterlagen (im Kurs zu zahlen)

**7111-51** Angela Fischer

Di, 14.00 – 17.15 Uhr, **05. Sep. – 26. Sep., 4x**

VHS Sonnemannstraße; € 56

### Gedächtnistraining Einführung mit leichtem Brainwalking und Skyline-Blick

Machen Sie Ihrem Gehirn Beine! Bewegung kann unsere geistige Leistungsfähigkeit bis zu 20 Prozent steigern. Das Gehirn wird deutlich besser durchblutet, es bildet verstärkt neue Verbindungen zwischen Nervenzellen (Synapsen), kann mehr Reize aufnehmen und Informationen leichter verarbeiten. In diesem eintägigen Gedächtnistraining-Workshop lernen Sie in entspannter Atmosphäre Bewegungs- und Koordinationsübungen kennen, die die Zusammenarbeit Ihrer Gehirnhälften optimieren. Ergänzend bekommen Sie viele praktische Tipps und Anregungen, wie Sie Ihre Merkfähigkeit verbessern, Ihr Kurzzeitgedächtnis effektiv trainieren und Ihre Konzentrationsfähigkeit kontinuierlich

steigern können. Lassen Sie sich überraschen, wie viel Spaß die Kombination aus Denken und Bewegen macht! Bei gutem Wetter findet ein „unvergesslicher“ Denkspaziergang mit vielen praktischen Übungen und Skyline-Blick statt.

Bitte bringen Sie bequeme Schuhe und etwas zu trinken mit.

**7111-52** Petra Wagner

Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **02. Sep., 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 30

## Gedächtnistraining

Unser Gehirn braucht geistige Anregungen, um fit und leistungsfähig zu bleiben. Deshalb trainieren wir in stressfreier Atmosphäre gezielt Konzentration, Wahrnehmung und Wortfindung. Die Übungen verbessern die Denk- und Merkfähigkeit.

Geeignet für Neueinsteiger/-innen und Fortgeschrittene.

**7111-53** Petra Wagner

Mo, 09.15 – 10.45 Uhr, **11. Sep. – 04. Dez., 10x**

VHS Sonnemannstraße; € 68

**7111-54** Petra Wagner

Mo, 11.00 – 12.30 Uhr, **11. Sep. – 04. Dez., 10x**

VHS Sonnemannstraße; € 68

**7111-67** Margret Heide

Mo, 10.45 – 12.15 Uhr, **11. Sep. – 27. Nov., 10x**

VHS Sonnemannstraße; € 68

**7111-68** Margret Heide

Do, 10.45 – 12.15 Uhr, **14. Sep. – 30. Nov., 10x**

VHS Sonnemannstraße; € 68

**siehe auch:**

Entspannung und geistige Fitness, 7133-91

## Schachtreff

### Schach lernen – Schach spielen

Schach ist ein Spiel mit unerschöpflichen Möglichkeiten, das bis ins hohe Alter Spaß macht. Es ist zudem ein ideales Gehirntaining, das die Konzentration und das strategische Denken fördert. Hier können Sie unter Anleitung Ihre

Spieltechniken, Schachstrategien und -taktiken entwickeln und vertiefen. Der Schachtreff ist für jede Spielstärke geeignet. Für Anfänger oder bei sehr geringen Vorkenntnissen empfehlen wir Ihnen, vor dem Kursbesuch in das Taschenbuch „Schach für Dummies“ von James Eade reinzuschauen. Mit diesen Grundlagen können Sie am besten vom Kurs profitieren.

Bitte mitbringen: Schachbrett und Figuren, falls vorhanden

**7111-71** Frank Solzer

Do, 14.30 – 16.30 Uhr, **31. Aug. – 05. Okt., 6x**

VHS Leipziger Straße; € 69

## Bridge

Lernen Sie dieses faszinierende, spannende und anspruchsvolle Kartenspiel kennen. Durch Bridge trainieren Sie Ihr Gedächtnis, steigern Ihre Konzentrationsfähigkeit und schulen Ihr logisches Denkvermögen. Ein Kartenspiel für Jung und Alt. Das Lehrmaterial des Deutschen Bridgeverbandes kann auf Wunsch zu Beginn des jeweiligen Kurses kostengünstig über den Kursleiter erworben werden.

### ● Minibrige für Anfänger/-innen

Mit vielen praktischen Übungen und Spielen werden die Grundlagen des Bridgespiels vermittelt. Da es hier in erster Linie um das Erlernen der Grundlagen des Kartenspiels geht, wird die Reizphase stark vereinfacht.

Voraussetzungen: keine – außer Spaß am Spielen

**7111-72** Harald Bletz

Mo, 14.45 – 16.15 Uhr, **28. Aug. – 29. Jan., 13x**

VHS Sonnemannstraße; € 91

### ● Reizen nach Forum D 2012

Fortsetzerangebot für Teilnehmer/-innen des vorausgegangenen Kurses Minibrige. Es ist außerdem für Teilnehmer/-innen geeignet, die bereits etwas Erfahrung mit Bridge haben und das Reizsystem des Deutschen Bridgeverbandes Forum D 2012 von Grund auf lernen oder Ihre Kenntnisse im Reizen auffrischen möchten. Hier wird die Reizung besprochen und mit sehr vielen Übungsspielen praktisch erlernt. Im 1. Teil liegt der Schwerpunkt auf der Eröffnung

auf Stufe 1 und der 1. Antwort des Partners; im 3. Teil auf der weiterführenden Reizung.

### 1. Teil: Eröffnung

**7111-73** Harald Bletz

Mo, 13.00 – 14.30 Uhr, **28. Aug. – 29. Jan., 13x**  
VHS Sonnemannstraße; € 91

### 3. Teil: Weiterführende Reizung

**7111-74** Harald Bletz

Mo, 11.00 – 12.30 Uhr, **28. Aug. – 29. Jan., 13x**  
VHS Sonnemannstraße; € 91

### ● Alleinspiel Grundkurs

Sie erlernen das systematische Erstellen von Spielplänen anhand von Übungsspielen. Außerdem werden Basisspieltechniken und Grundlagen des Alleinspiels behandelt.

**7111-76** Harald Bletz

Di, 11.00 – 12.30 Uhr, **29. Aug. – 30. Jan., 13x**  
VHS Sonnemannstraße; € 91

### ● Gegenspiel für Fortgeschrittene

Fortsetzerangebot für Teilnehmer/-innen des voraus gegangenen Kurses ‚Alleinspiel‘ sowie anderen fortgeschrittenen Interessenten/-innen. Hier werden die wichtigsten Aspekte des Gegenspiels (Ausspiele, verschiedene Markierungen und Spielpläne im Gegenspiel) erlernt und mit vielen Übungsspielen in der Praxis angewendet.

**7111-77** Harald Bletz

Mi, 14.45 – 16.15 Uhr, **30. Aug. – 31. Jan., 13x**  
VHS Sonnemannstraße; € 91

### ● Reizung für Fortgeschrittene

Es werden weiterführende Reizungen besprochen und mit vielen Übungshänden spielerisch erlernt. Das Themenangebot wird von den Teilnehmer/-innen mitbestimmt. Sie können gerne vor Kursbeginn bereits Ihre Themenwünsche äußern (per E-Mail an [bridgeunterricht@posteo.de](mailto:bridgeunterricht@posteo.de)).

**7111-79** Harald Bletz

Di, 13.00 – 14.30 Uhr, **29. Aug. – 30. Jan., 13x**  
VHS Sonnemannstraße; € 91

**7111-80** Harald Bletz

Di, 14.45 – 16.15 Uhr, **29. Aug. – 30. Jan., 13x**  
VHS Sonnemannstraße; € 91

**7111-81** Harald Bletz

Mi, 11.00 – 12.30 Uhr, **30. Aug. – 31. Jan., 13x**  
VHS Sonnemannstraße; € 91

**7111-82** Harald Bletz

Mi, 13.00 – 14.30 Uhr, **30. Aug. – 31. Jan., 13x**  
VHS Sonnemannstraße; € 91



**Singen macht glücklich!**

Unsere Singgruppe  
„Lieder des Herzens“  
sucht Sie als Verstärkung!  
Kurse siehe Seite 23



## Kunst und Kultur

### Michelangelo Buonarroti

#### Maler, Bildhauer und Baumeister der Renaissance

Die Malerei des Michelangelo Buonarroti (1475 – 1564) in der Sixtinischen Kapelle im Vatikan gehört mit denen Raffaels zu den am meisten bewunderten Kunstwerken. Auch seine Werke als Bildhauer sind weltberühmt. Seine Architektur gründete in der Renaissance und wies zugleich in die Zukunft. Als Baumeister von Sankt Peter seit 1547 hat er die Kuppel entworfen. Ihre Fertigstellung konnte nach seinem Tod dank seines Modells getreu ausgeführt werden. Ebenso sind seine Gedichte Ausdruck seines künstlerischen Genies. Der Wetteifer, den der Universalkünstler Michelangelo mit den zeitgenössischen Kollegen führte, war ihm schöpferische Triebfeder für seine überragenden Leistungen.

Im Kurs werden herausragende Beispiele mittels Bildprojektion gezeigt und in ihrem historischen Zusammenhang vorgestellt und diskutiert.

**2002-60** Dr. Petra Schmied-Hartmann

Do, 11.15 – 12.45 Uhr, **14. Sep. – 30. Nov., 10x**  
 Stadtbücherei Frankfurt – Zentralbibliothek; € 70

### Malerei im 19. Jahrhundert

#### am Beispiel der Düsseldorfer Malerschule

Künstler, die ihre Formung in der Düsseldorfer Akademie erfuhren, genießen bis heute internationales Ansehen. Bereits nach ihrer Gründung im 18. Jahrhundert, aber besonders im 19. Jahrhundert unter der neuen Leitung des preußischen Künstlers Friedrich Wilhelm von Schadow, zieht die nun „Düsseldorfer Malerschule“ genannte Einrichtung junge Künstler aus ganz Europa und aus Amerika an. Eine Besonderheit der Schule liegt in ihrem dreistufigen Ausbildungsprogramm und den Schwerpunkten Historien- und Landschaftsmalerei. In der Meisterklasse wurde den Besten individuelle Förderung zuteil. An prägnanten Beispielen werden die berühmtesten Werke vorgestellt und diskutiert.

**2002-70** Dr. Petra Schmied-Hartmann

Fr, 11.15 – 12.45 Uhr, **15. Sep. – 01. Dez., 10x**  
 Stadtbücherei Frankfurt – Zentralbibliothek; € 70

### Von der Reformation über Lenin zu Heinrich Böll Jahrestage berühmter Menschen und Ereignisse

Wir wollen daran erinnern und Bezüge zum jeweiligen Zeitgeschehen und dem vorherrschenden Zeitgeist aufzeigen.

- 500 Jahre Reformation: Katharina v. Bora, Luthers Ehefrau. „Ich wollte meine Käthe nicht um ganz Frankreich und Venedig hergeben, darum weil Gott sie mir geschenkt hat und gegeben hat“ (aus „Luthers Tischreden“).
- Zum 225. Geburtstag von Carl Malß, dem „Frankfurter Nestroy“. „Die Landpartie nach Königstein“ und andere Biedermeier-Lokalpossen um 1820.
- Zum 100. Todestag von Mata Hari, Europas berühmteste Tänzerin. Eine gefährliche Doppelagentin oder eine hoffnungslos überforderte Amateurin?
- Zum 100. Jahrestag Lenins Reise in die Revolution am 9. April 1917. Stefan Zweig, Der versiegelte Zug.
- Zum 25. Todestag von Marlene Dietrich. „Mein Leben ist so oft beschrieben worden und alles war falsch.“
- Zum 100. Geburtstag von Heinrich Böll, Nobelpreisträger für Literatur 1972. Er gilt als einer der bedeutendsten Vertreter der deutschen Nachkriegsliteratur, der den Typus des gesellschaftlich engagierten kritischen Intellektuellen verkörpert.

**2005-60** Süd Renate Traxler

Mi, 18.15 – 19.45 Uhr, **30. Aug. – 04. Okt., 6x**  
 Haus der Jugend; € 42

**2005-70** Süd Renate Traxler

Mi, 18.15 – 19.45 Uhr, **18. Okt. – 22. Nov., 6x**  
 Haus der Jugend; € 42

### Lieder des Herzens

„Froh zu sein bedarf es wenig, und wer froh ist, der ist König.“ Das haben Sie sicherlich schon einmal gesungen. Herzlich willkommen sind alle, die Freude am Singen haben! Ob Volkslieder, Kanons, Quodlibets, Lieder zu den verschiedenen Jahreszeiten, Tanz- oder Stimmungslieder oder auch Lieder von den Comedian Harmonists, wir singen Lieder, die alte Erinnerungen wachrufen. Die Kursleitung bereitet ein abwechslungsreiches Repertoire für Sie vor. Wir beginnen jedes Treffen mit einem kurzen Einsingen, dann

üben wir die Lieder mit Klavierbegleitung ein. Zwischendurch gibt es ergänzende Gedichte, Texte und Klangbeispiele. Es sind keine Notenkenntnisse oder Chorerfahrung erforderlich. Der Schwerpunkt liegt auf der Freude am gemeinsamen Singen.

Die ausgewiesenen Materialkosten beziehen sich auf ein Liederheft, das Sie im Kurs bekommen.

#### **7122-51 Nord Martina Riedel**

Di, 10.45 – 12.45 Uhr, **22. Sep. – 26. Sep., 6x**  
Begegnungsstätte Heinrich-Lübke-Str. 32; € 59,  
Mat. Kosten € 4

#### **7122-52 Nord Martina Riedel**

Di, 10.45 – 12.45 Uhr, **07. Nov. – 12. Dez., 6x**  
Begegnungsstätte Heinrich-Lübke-Str. 32; € 59,  
Mat. Kosten € 4

### **Gitarrenensemble**

Im Mittelpunkt steht das gemeinsame Spielen und Erarbeiten von Musik verschiedener Stilbereiche. Hierbei geht es sowohl um den Ausbau motorischer und rhythmischer Fähigkeiten als auch um detaillierte musikalische Gestaltung. Voraussetzung: Spielpraxis nach Noten in Melodie- und Solospiel

#### **7123-51 Nord Brigitte Kilp**

Mo, 10.30 – 12.00 Uhr, **04. Sep. – 20. Nov., 10x**  
Evangelische Miriamgemeinde; € 79

### **Die Theaterwerkstatt**

#### **für Junggebliebene ... und alle die es bleiben wollen**

Ein Kurs in dem Sie vielleicht die Rolle Ihres Lebens entdecken, aber ganz bestimmt Ihr schauspielerisches Talent! Die Technik des Improvisationstheaters eignet sich wunderbar dafür, ohne großartige Anstrengungen, den Schritt auf die Bühne zu wagen. Aus dem Stehgreif wird gespielt, improvisiert und über sich selbst und andere herzlich gelacht. Kennenlernen werden Sie: die Grundlagen des Schauspielens, Koordinations- und Konzentrationsübungen, Schlagfertigkeit, sowie eine Gruppe spielfreudiger und theaterbegeisterter Menschen. Dieser Kurs verlangt keine Textkenntnisse oder auswendig lernen.

Bitte mitbringen: Antirutschsocken oder Gymnastik-/Turnschuhe mit heller Sohle

#### **7124-51 Katrin Skok**

Mo, 15.00 – 17.00 Uhr, **11. Sep. – 27. Nov., 10x**  
Dr. Hoch's Konservatorium; € 89

### **Gegenständliches Zeichnen und Malen**

Sie lernen und erproben die Techniken der Aquarell- und Pastellmalerei. Sie werden mit verschiedenen Papiersorten arbeiten und deren unterschiedliche Wirkung erleben. Fragen zu inhaltlichen und formalen Problemen werden individuell und in der Gruppe besprochen.

Bitte mitbringen: vorhandenes Material und ein Lieblingsmotiv

#### **7125-51 Nord Karin Böhme-Brendel**

Di, 10.00 – 12.00 Uhr, **12. Sep. – 12. Dez., 10x**  
Sozialzentrum Marbachweg; € 95

### **Aquarellieren und Zeichnen**

Aufbauend auf die grundlegenden Techniken der Aquarellmalerei werden individuelle Kompositionen und Farbgebung angestrebt, insbesondere anhand von Stillleben- und Landschaftsmotiven. Als vorbereitende Schritte für die Auseinandersetzung mit dem jeweiligen Thema dienen Skizze und Zeichnung. Dieser Kurs findet alle zwei Wochen statt.

#### **7125-52 West Johannes Westenberger**

Fr, 10.00 – 12.00 Uhr, **18. Aug. – 08. Dez., 14-täglich, 9x**  
Begegnungsstätte Gebeschusstr. 44; € 85

### **Malen und Aquarellieren**

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

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

#### **7125-53 Franz Konter**

Di, 09.30 – 11.45 Uhr, **05. Sep. – 05. Dez., 12x**  
Begegnungsstätte Wiesenstr. 20; € 126

## Malen mit Pastellkreide und Aquarellfarben

Im Gespräch wollen wir unsere Vorstellungen über Farbkombinationen austauschen, um mit Pastellkreide oder Aquarellfarben z.B. Landschaften, figürliche Darstellung, Porträts, Blumen oder Stilleben zu malen.

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

**7125-54 Süd Franz Konter**

Mi, 14.15 – 16.15 Uhr, **06. Sep. – 06. Dez., 12x**  
Begegnungsstätte Mörfelder Landstr. 210; € 113

## Ölmalerei

Beim Malen von Stilleben, Landschaften, figürlicher Darstellung oder Porträts, werden die Grundlagen der Ölmalerei vermittelt. Dieser Kurs findet alle zwei Wochen statt.

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

**7125-55 Franz Konter**

Do, 14.00 – 16.15 Uhr, **07. Sep. – 14. Dez., 14-täglich, 8x**  
VHS Leipziger Straße; € 85

## Kulturelle Kostbarkeiten in Frankfurt und Umgebung

Wir sehen uns gemeinsam aktuelle Ausstellungen in Museen und Galerien an oder auch geschichtlich wertvoller Stätten. Der Treffpunkt ändert sich von Woche zu Woche. Ein genauer Terminplan wird vor Kursbeginn den Teilnehmenden zugesandt.

Zusatzkosten: für Führungen (ca. € 30) + Eintrittsgelder + Fahrtkosten (Empfohlen wird der Kauf einer MuseumsuferCard)

**7126-51 Dr. Kirsten Kretschmann**

Sa, 14.00 – 16.15 Uhr, **02. Sep., 30. Sep., 21. Okt., 25. Nov., 16. Dez., 20. Jan., 6x**

Treffpunkt wird vor Kursbeginn bekannt gegeben; € 48

## Gesundheit

### Stürze vermeiden

Ältere Menschen sind vielen Veränderungen, was Körpergröße, Körpergewicht, Muskelmasse und Funktionsfähigkeit der Sinnesorgane betrifft ausgesetzt und müssen sich damit neuen Herausforderungen im Alltag stellen. Ein Sturz ist für viele Menschen oft das Ende des aktiven Sports und der ungewungenen Bewegungsfreude. Mit dem verbundenen Verlust an Selbstvertrauen und Gangsicherheit erhöht sich auch die Sturzanfälligkeit. Dieser Schnupperkurs ist ein gesundheitsförderndes Angebot für Menschen mittleren Alters, sowie ältere Menschen. Sie lernen ein Übungsprogramm kennen, um Ihr gewohntes Bewegungsverhalten richtig einzuschätzen und Sie erfahren, wie das eigene Sturzrisiko vermindert werden kann.

Teilnehmer/innen mit oder ohne Rollator/Stock können an diesem Schnupperkurs teilnehmen.

**7128-52 Yvonne Voß**

Mi, 14.00 – 16.30 Uhr, **20. Sep., 1x**  
Dr. Hoch's Konservatorium; € 15

### Koordinatives Training

#### Sturzprophylaxe für Senioren

Viele Bewegungsabläufe, bei denen Stürze leicht auftreten, können durch ein allgemeines Bewegungstraining gezielt trainiert werden. Das Übungsprogramm umfasst kleine koordinativen Übungen und leichte Schrittfolgen. Sie lernen wie Sie Gleichgewicht, Reaktionsfähigkeit und Haltung kontrollieren und damit die Aktivitäten des täglichen Lebens besser bewältigen können. Die Angst vor erneutem Hinfallen wird so verringert. Zusätzliche Dehnungs- und Lockerungsübungen erhalten die Beweglichkeit.

**7128-53 Nord Yvonne Voß**

Di, 15.00 – 16.00 Uhr, **28. Nov. – 06. Feb., 8x**  
Nordwestzentrum; € 38

### Atmung und Bewegung

Die Atmung ist eine Körperfunktion, die sowohl unbewusst geschieht als auch bewusst beeinflusst werden kann.

Der freifließende Atem in Verbindung mit sanften Bewegungsübungen, Dehnen und Kräftigen löst körperliche und seelische Anspannungen. Die innere und äußere Haltung verändern sich dadurch sichtbar. Eine gute Voraussetzung, sich im Alltag wohl zu fühlen.

**7129-52 Heidi Gumbert**

Mi, 10.00 – 11.30 Uhr, **06. Sep. – 06. Dez., 12x**

EVA Frauenbegegnungszentrum; € 96

## Hatha-Yoga

Yoga vereint Bewegung, Atmung und Entspannung zur Harmonisierung von Körper, Geist und Seele. Hatha-Yoga stellt die Körperübungen (Asanas) in den Vordergrund. Mit deren Hilfe schulen Sie Ihr Körperbewusstsein, dehnen und kräftigen Muskeln und Bänder, mobilisieren Wirbelsäule und Gelenke. Bei regelmäßiger Ausübung stärken Sie innere Organe und fördern Ihre Stressresistenz. Freuen Sie sich auf ein ganzheitlich orientiertes Programm, das die Balance zwischen Aktivität und Ruhe in Ihrem Alltag unterstützt.

Sie können in jeder Lebensphase mit Yoga beginnen. Vorerfahrungen sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke

**7130-51 Nord Nicole Kettenring**

Mi, 10.30 – 12.00 Uhr, **06. Sep. – 06. Dez., 12x**

Nachbarschaftszentrum Ginnheim; € 108

## Bewegung, Balance, Bewusstsein

**Schnuppertag Gesundheit an der Frankfurter Volkshochschule Sonnemannstraße 13, Frankfurt**

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

**Kommen Sie einfach vorbei.**

**Mehr Infos unter [www.vhs.frankfurt.de](http://www.vhs.frankfurt.de)**

**Sa, 13.1.**  
ab 14 Uhr  
Eintritt frei



**7130-52 Nord Nicole Kettenring**

Mi, 13.00 – 14.30 Uhr, **06. Sep. – 06. Dez., 12x**

Evangelische Miriamgemeinde; € 108

**7130-53 Nord Nicole Kettenring**

Do, 10.00 – 11.30 Uhr, **26. Okt. – 14. Dez., 8x**

Nordwestzentrum; € 72

## Pilates

Pilates ist ein Ganzkörpertraining zum Wohlfühlen. Es basiert auf der harmonischen Verbindung von Atmung und Bewegung sowie der idealen Kombination von Kraft, Beweglichkeit und Konzentration. Durch die fließenden Bewegungsabläufe arbeiten Sie gezielt an der Stabilisierung des Rumpfes und gleichzeitig an der Mobilisierung von Wirbelsäule und Gelenken. Eine gleichmäßige Dehnung und Kräftigung aller Muskelpartien formt und strafft den Körper, löst Verspannungen und verbessert die Haltung.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und warme Socken

**7131-51 Heidi Gumbert**

Mi, 11.30 – 13.00 Uhr, **06. Sep. – 06. Dez., 12x**

EVA Frauenbegegnungszentrum; € 96

## Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung

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

Bitte mitbringen: warme, bequeme Kleidung, großes Handtuch oder Decke, ein kleines Kopfkissen

**7132-51 Christina Mundt-Beisel**

Fr, 10.30 – 12.00 Uhr, **08. Sep. – 08. Dez., 12x**

Dr. Hoch's Konservatorium; € 90

**7132-52 Ost Christina Mundt-Beisel**

Mi, 11.15 – 12.45 Uhr, **20. Sep. – 06. Dez., 10x**

Begegnungsstätte Milsebugerstr. 24a; € 74

## Entspannung und geistige Fitness

Die Fähigkeit zur Tiefenentspannung vermindert Stress und schafft günstige Voraussetzungen um Ihre geistige Fitness zu erhöhen.

Deshalb enthält dieser Kurs zwei Schwerpunkte.

Sie erlernen erstens die Progressive Muskelentspannung nach Edmund Jakobsen, die von Ärzten zusammen mit dem Autogenen Training als wirkungsvollste Entspannungsmethode empfohlen wird. Sie ist leicht zu erlernen und kann auch zu Hause geübt werden. Die Übungen werden im Sitzen und – wenn Ihnen das gut möglich ist – auch im Liegen auf der Matte geübt. Danach erleben Sie ein vergnügliches Gedächtnistraining, wobei Merkfähigkeit, Wortfindung, Konzentration und Sinneswahrnehmung eine Rolle spielen. Wussten Sie schon, wie wirkungsvoll es ist, Übungen zur Wortfindung im Gehen zu vollführen?

Machen Sie sich auf Spiele und Übungen im Sitzen, Stehen und Gehen gefasst! Ihr Gedächtnis wird es Ihnen danken.

### 7133-91 Nord Katharina Peters

Do, 11.15 – 12.15 Uhr, 26. Okt. – 14. Dez., 8x  
Nordwestzentrum; € 37

NEU im  
Programm

## Schwingen – strecken – drehen

### Freies Tanzen und Bewegen am Morgen

Gerade die freie Bewegung mit ganz unterschiedlicher Musik kann Körper und Seele beleben. Hier werden Sie angeleitet, möglichst viele Muskeln und Gelenke in Bewegung zu bringen. Sie erleben sich beim Tanzen mit unterschiedlichen Bewegungsqualitäten, die Ihrem Körper gut tun und Ihre Laune heben. Eine Verbesserung der körperlichen Haltung und Erweiterung der Bewegung trägt ganz wesentlich zur Verbesserung der inneren Befindlichkeit bei.

Also, auf geht's mit guter Laune in den Tag!

### 7133-92 Nord Katharina Peters

Do, 08.30 – 09.30 Uhr, 14. Sep. – 30. Nov., 10x  
Evangelische Kreuzgemeinde; € 47

NEU im  
Programm

## Wirbelsäulengymnastik

Wirbelsäulengymnastik ist eine Kombination aus körpergerechtem Training zur Kräftigung der Rückenmuskulatur und Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit, Koordination und Körperwahrnehmung. Sie lernen ein Übungsprogramm kennen, das den Rücken stärkt, die Haltung verbessert, Verspannungen wohltuend lindert und Rückenschmerzen vorbeugt. Informationen über rückenfreundliches Verhalten sollen anregen, sich im Alltag gesünder zu bewegen.

■ Diese Kurse ersetzen keine krankengymnastische Behandlung. Bei akuten Beschwerden empfehlen wir Ihnen Rücksprache mit Ihrem Arzt.

### 7134-55 West Jasmin Herkelmann

Mi, 10.00 – 11.00 Uhr, 23. Aug. – 13. Dez., 15x  
BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 71

### 7134-56 West Jasmin Herkelmann

Mi, 11.00 – 12.00 Uhr, 23. Aug. – 13. Dez., 15x  
BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 71

### 7134-58 West Stefanie Langhammer

Mo, 09.00 – 10.00 Uhr, 28. Aug. – 27. Nov., 11x  
Begegnungsstätte Birminghamstr. 20; € 52

### 7134-60 Nord N.N.

Di, 09.30 – 10.30 Uhr, 29. Aug. – 12. Dez., 12x  
Begegnungsstätte Ginnheimer Landstr. 172-174; € 56

### 7134-61 Nord N.N.

Di, 10.45 – 11.45 Uhr, 29. Aug. – 12. Dez., 12x  
Begegnungsstätte Ginnheimer Landstr. 172-174; € 56

### 7134-62 Claudia Zutavern

Di, 09.00 – 10.00 Uhr, 29. Aug. – 12. Dez., 12x  
Begegnungsstätte Frankenallee 206-210; € 56

### 7134-63 Claudia Zutavern

Di, 10.15 – 11.15 Uhr, 29. Aug. – 12. Dez., 12x  
Begegnungsstätte Frankenallee 206-210; € 56

### 7134-64 Süd Denise George

Do, 08.00 – 09.00 Uhr, 17. Aug. – 14. Dez., 16x  
Konrad-von-Preysing-Haus; € 75

### 7134-65 Süd Denise George

Do, 09.00 – 10.00 Uhr, 17. Aug. – 14. Dez., 16x  
Konrad-von-Preysing-Haus; € 75

**7134-66 Nord Katharina Peters**

Do, 09.30 – 10.30 Uhr, **31. Aug. – 30. Nov., 12x**  
Evangelische Kreuzgemeinde; € 56

**7134-67 Nord Heidi Gumbert**

Mo, 10.00 – 11.00 Uhr, **04. Sep. – 04. Dez., 12x**  
Begegnungsstätte Hausener Obergasse 15; € 56

**7134-68 Nord Heidi Gumbert**

Mo, 11.00 – 12.00 Uhr, **04. Sep. – 04. Dez., 12x**  
Begegnungsstätte Hausener Obergasse 15; € 56

**7134-69 Heidi Gumbert**

Di, 11.00 – 12.00 Uhr, **05. Sep. – 19. Dez., 13x**  
Dr. Hoch's Konservatorium; € 61

**7134-70 Süd Gudrun Gundlack**

Mi, 09.00 – 10.00 Uhr, **06. Sep. – 06. Dez., 12x**  
Depot Oberrad; € 56

**7134-72 Nord Claudia Zutavern**

Mi, 09.15 – 10.15 Uhr, **06. Sep. – 06. Dez., 12x**  
Bethaniengemeinde; € 56

**7134-73 Nord Claudia Zutavern**

Mi, 10.15 – 11.15 Uhr, **06. Sep. – 06. Dez., 12x**  
Bethaniengemeinde; € 56

**7134-75 Ost Ingeborg Nicklas**

Mi, 10.00 – 11.00 Uhr, **06. Sep. – 06. Dez., 12x**  
Evangelische Mariengemeinde; € 56

**7134-78 Ost Ingeborg Nicklas**

Mi, 11.00 – 12.00 Uhr, **06. Sep. – 06. Dez., 12x**  
Evangelische Mariengemeinde; € 56

**7134-79 Ost Ingeborg Nicklas**

Do, 09.45 – 10.45 Uhr, **07. Sep. – 07. Dez., 12x**  
Stadthalle Bergen; € 56

**7134-80 Nord Claudia Zutavern**

Do, 09.30 – 10.30 Uhr, **07. Sep. – 07. Dez., 12x**  
Evangelische Miriamgemeinde; € 56

**7134-81 Nord Claudia Zutavern**

Do, 10.30 – 11.30 Uhr, **07. Sep. – 07. Dez., 12x**  
Evangelische Miriamgemeinde; € 56

**7134-82 West Elfrun Wagner**

Mo, 09.00 – 10.00 Uhr, **11. Sep. – 11. Dez., 11x**  
BiKuZ Sporthalle; € 52

**7134-83 Nord Yvonne Voß**

Di, 14.00 – 15.00 Uhr, **28. Nov. – 06. Feb., 8x**  
Nordwestzentrum; € 38

● **Wirbelsäulengymnastik im Sitzen****7134-84 Nord Yvonne Voß**

Mo, 09.45 – 10.45 Uhr, **28. Aug. – 11. Dez., 14x**  
Begegnungsstätte Heinrich-Lübke-Str. 32; € 65

**7134-85 Nord Sonja-Maya Schickedanz**

Mi, 10.00 – 11.00 Uhr, **06. Sep. – 06. Dez., 12x**  
Begegnungsstätte Ginnheimer Landstr. 172-174; € 56

**Wassergymnastik**

Für ältere Menschen ist das Wasser ideal. Schonend können hier Stütz- und Bewegungsapparat sowie das Herz-Kreislauf-System durch die Vielseitigkeit und die gute Dosierbarkeit der Bewegung gekräftigt werden.

■ Falls Sie in ärztlicher Behandlung sind, halten Sie bitte Rücksprache mit Ihrem Arzt.

**7136-51 Ost Eva-Maria Ried**

Mo, 09.00 – 10.00 Uhr, **07. Aug. – 04. Dez., 15x**  
Hufeland-Haus; € 116

**7136-52 Ost Eva-Maria Ried**

Mo, 10.00 – 11.00 Uhr, **07. Aug. – 04. Dez., 15x**  
Hufeland-Haus; € 116

**7136-53 Ost Eva-Maria Ried**

Di, 09.00 – 10.00 Uhr, **08. Aug. – 05. Dez., 14x**  
Hufeland-Haus; € 108

**7136-54 Ost Eva-Maria Ried**

Di, 10.00 – 11.00 Uhr, **08. Aug. – 05. Dez., 14x**  
Hufeland-Haus; € 108

**7136-55 Nord Eva-Maria Ried**

Di, 13.00 – 13.45 Uhr, **08. Aug. – 05. Dez., 14x**  
Sozialzentrum Marbachweg; € 82

**7136-56 Nord Eva-Maria Ried**

Di, 13.45 – 14.30 Uhr, **08. Aug. – 05. Dez., 14x**  
Sozialzentrum Marbachweg; € 82

**7136-57 Nord Eva-Maria Ried**

Di, 14.30 – 15.15 Uhr, **08. Aug. – 05. Dez., 14x**  
 Sozialzentrum Marbachweg; € 82

**7136-58 Nord Eva-Maria Ried**

Di, 15.15 – 16.00 Uhr, **08. Aug. – 05. Dez., 14x**  
 Sozialzentrum Marbachweg; € 82

**7136-59 Ost Eva-Maria Ried**

Fr, 08.30 – 09.30 Uhr, **11. Aug. – 08. Dez., 15x**  
 Hufeland-Haus; € 116

**7136-60 Ost Eva-Maria Ried**

Fr, 09.30 – 10.30 Uhr, **11. Aug. – 08. Dez., 15x**  
 Hufeland-Haus; € 116

**7136-61 Jasmin Herkelmann**

Mo, 09.30 – 10.15 Uhr, **21. Aug. – 11. Dez., 15x**  
 August-Stunz-Zentrum; € 87

**7136-62 Jasmin Herkelmann**

Mo, 10.15 – 11.00 Uhr, **21. Aug. – 11. Dez., 15x**  
 August-Stunz-Zentrum; € 87

**Wassergymnastik und Schwimmen**

Nach anfänglicher Wassergymnastik besteht im Anschluss die Möglichkeit, je nach persönlicher Eignung, die Technik des Brust- oder Rückenschwimmens unter Anleitung zu üben und zu verbessern.

**7136-70 Nord Eva-Maria Ried**

Di, 16.00 – 17.00 Uhr, **08. Aug. – 05. Dez., 14x**  
 Sozialzentrum Marbachweg; € 108

**Fit, Fun, Line Dance! – Tanzen mal ohne Partner****Tanz-Fitness für Anfänger/-innen**

Tanzen macht Spaß! Tanzen fördert unsere Vitalität, Koordination und Beweglichkeit. Wir beginnen die Stunde mit einer kleinen, lockeren Aufwärmphase. Anschließend stehen einfache Line Dances im Mittelpunkt des Kurses. Dabei tanzen wir solo, aber gemeinsam in der Gruppe, festgelegte Tanzformationen in Reihen und Linien. Inhalte des Kurses sind auch internationale Folkloretänze, Tänze mit Elementen des Gesell-



NEU im  
 Programm

schaftstanzes und andere abwechslungsreiche Choreografien, die in unterschiedlichen Zusammensetzungen getanzt werden. Getanzt wird zu verschiedenen Musikstilen: aktuelle Hits, Modern Country, lateinamerikanische Rhythmen, Oldies, Folklore, Rock- und Popklassiker. Für jeden Geschmack ist etwas dabei! Durch eine spezielle Lehrmethodik werden die Choreografien und Tänze rasch und verständlich umgesetzt. Lassen Sie sich überraschen, wie gut sich das Tanzen auf Ihre Laune und Ihren Körper auswirkt.

**7137-55 Nord Diana Schramm**

Mi, 15.30 – 17.00 Uhr, **25. Okt. – 13. Dez., 8x**  
 Nordwestzentrum; € 54

**Tanz und Lebensfreude pur 55+  
 Für Anfänger und Interessenten mit geringen  
 Tanzkenntnissen**

Tanzen bewegt und hält länger fit! Ob Mann oder Frau, jede/r ist herzlich eingeladen, bei uns mitzumachen – mit Gleichgesinnten in entspannter, geselliger Atmosphäre aktiv sein. Es zählt allein die Freude an der Bewegung, an der Musik und die Lust etwas Neues auszuprobieren. Wir tanzen eine abwechslungsreiche Mischung aus Folklore und Kreistänzen. Auch einfache Line- und Squartänze und Choreografien zu lateinamerikanischen Rhythmen und im Walzertakt werden erlernt. Die Musik: Vom Schlager, Cha-Cha-Cha, Samba, flotten Evergreens bis zu Pop- und Rockklassikern. Für jeden Geschmack ist etwas dabei! Sie brauchen keine/n Tanzpartner/in.

**7137-60 Nord Diana Schramm**

Fr, 10.00 – 11.30 Uhr, **08. Sep. – 08. Dez., 12x**  
 Begegnungsstätte Ginnheimer Landstr. 172-174; € 80

**Tanzen 55+****Für Interessenten mit Tanzkenntnissen**

Wir tanzen zu unterschiedlichsten Rhythmen, wie Rumba, Swing, Rock'n Roll, Cha-Cha-Cha, Salsa, Walzer, Folklore, auch Line-, Square- und Gruppentänzen. Die Musikauswahl enthält sowohl Evergreens als auch aktuelle Lieder... einfach immer eine gute Mischung. Zu den Klassikern kommen stets die neuesten Choreographien hinzu. Wünsche der Teilnehmer sind jederzeit willkommen. Da wir nicht in

Standard/Latein Tanzhaltung tanzen, ist es nicht erforderlich eine/n Partner/-in mitzubringen. Tanzen bringt mehr Energie und Lebensfreude für jede Altersgruppe. Durch das Tanztraining werden Beweglichkeit und Koordination gefördert. Die Gelenke bleiben beweglich, Muskeln werden gestärkt. Musik und Gruppe sorgen für gute Laune.

Voraussetzung: schon vorhandene Tanzkenntnisse

#### **7137-61 Ost Anja Engelhardt**

Fr, 10.00 – 11.30 Uhr, **29. Sep. – 02. Feb., 12x**  
Kath. Kirchengemeinde Heilig Kreuz; € 68

#### **7137-62 Nord Anja Engelhardt**

Fr, 14.00 – 15.30 Uhr, **29. Sep. – 02. Feb., 15x**  
Sozialzentrum Marbachweg; € 85

### **Zumba® Gold**

Für junggebliebene Ältere. Zumba® Gold ist speziell für ältere aktive Menschen entwickelt worden. Sie ist die einfachste und leichteste Form von Zumba®. Es verbessert Koordination und Kondition. Latino-Rhythmen bestimmen hier – ergänzt durch Tango, Swing oder Cha-Cha-Cha – die Stunde. Auf Sprünge wird komplett verzichtet. Es ist gelenkschonend, im mittleren Belastungsbereich und macht einfach Spaß!

#### **7138-51 Anastasia Brütting**

Mo, 09.00 – 10.00 Uhr, **28. Aug. – 11. Dez., 14x**  
Dr. Hoch's Konservatorium; € 70

#### **7138-52 Anastasia Brütting**

Mo, 10.00 – 11.00 Uhr, **28. Aug. – 11. Dez., 14x**  
Dr. Hoch's Konservatorium; € 70

#### **7138-53 Sandra Duran Ferraz**

Mi, 09.00 – 10.00 Uhr, **30. Aug. – 13. Dez., 14x**  
Dr. Hoch's Konservatorium; € 70

#### **7138-54 Sandra Duran Ferraz**

Mi, 10.00 – 11.00 Uhr, **30. Aug. – 13. Dez., 14x**  
Dr. Hoch's Konservatorium; € 70

## Sprachen

### **Sprachen lernen in jedem Alter**

Sie möchten sich im Urlaub oder zu Hause mit Menschen aus anderen Herkunftsländern besser verständigen können? Sie möchten etwas über die Kultur, die Geschichte und die Sitten anderer Länder lernen?

Es ist nie zu spät, eine neue Fremdsprache zu erlernen oder eine erlernte Sprache wieder aufzufrischen und zu erweitern. Sprachenlernen hat zudem einen sehr wertvollen Nebeneffekt: wer mindestens zwei Sprachen beherrscht, bleibt mental länger fit. Eine zweite Sprache zu beherrschen, wirkt dem geistigen Alterungsprozess entgegen. Dabei ist es unerheblich, ob Sie mehrsprachig aufgewachsen sind oder eine Fremdsprache im Erwachsenenalter erlernt haben. Verbinden Sie Ihr „Gehirn-Jogging“ mit Freude am Lernen in einer entspannten Atmosphäre, gemeinsam mit anderen, die Ihr Interesse an Land und Leuten teilen.

Unser Kursangebot ist methodisch und didaktisch auf die Lernbedürfnisse und Lebenserfahrungen von älteren Menschen ausgerichtet. Alle Kurse finden 1x in der Woche statt, vormittags oder nachmittags.

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

Julia Shirtliff

Telefon 069 212-37963

E-Mail [j.shirtliff.vhs@stadt-frankfurt.de](mailto:j.shirtliff.vhs@stadt-frankfurt.de)

Die angegebenen Lehrwerke bieten im Kurs einen roten Faden an, werden aber durch andere Materialien und Aktivitäten ergänzt, z.B. Hör-CDs, Bilder, Zeitungsartikel und Diskussionen.

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

Sie haben die Möglichkeit, einen Kurs zu wählen, der Ihren Lernerfahrungen und sprachlichen Vorkenntnissen entspricht. Unsere Kurse orientieren sich an einem einheitlichen europäischen Standard, dem Gemeinsamen Europä-

ischen Referenzrahmen für Sprachen (GER). Er beschreibt genau, was Sie auf sechs verschiedenen Niveaustufen ausdrücken und verstehen können. Als Anfänger/in erreichen Sie das Ende der Stufe A1 schon nach drei bis vier VHS-Kursen. Die höchste Stufe der sechs Stufen heißt C2 – hier haben Sie fast muttersprachliches Niveau erreicht.

### Was sind die sechs GER Kompetenzstufen A1 – C2?

- A1:** Sie können vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden. Sie können sich und andere vorstellen und können auf Fragen dieser Art Antwort geben.
- A2:** Sie können sich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen, in denen es um einen einfachen und direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht.
- B1:** Sie können die meisten Situationen bewältigen, denen Sie auf Reisen im Sprachgebiet begegnen. Sie können sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete äußern.
- B2:** Sie können sich so spontan und fließend verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachlern ohne größere Anstrengung auf beiden Seiten gut möglich ist. Sie können Nachrichten und aktuelle Reportagen im Fernsehen verstehen.
- C1:** Sie können sich spontan und fließend ausdrücken, ohne öfter deutlich erkennbar nach Worten suchen zu müssen. Sie können sich klar, strukturiert und ausführlich zu komplexen Sachverhalten äußern.
- C2:** Sie können spontan, sehr flüssig und genau ausdrücken und auch bei komplexeren Sachverhalten feinere Kompetente Bedeutungsnuancen deutlich machen.



**Sie möchten eine andere Sprache als Englisch, Französisch, Italienisch oder Spanisch lernen?**

Sprechen Sie uns an:

Julia Shirtliff

Telefon 069 212-37963

E-Mail [j.shirtliff.vhs@stadt-frankfurt.de](mailto:j.shirtliff.vhs@stadt-frankfurt.de)

## Englisch

### Englisch für Anfänger/-innen

Für Teilnehmer/innen ganz ohne Vorkenntnisse.  
Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben

**7142-50 Nord Leonore VanScheidt**

Do, 09.30 – 11.00 Uhr, **26. Okt. – 08. Feb., 13x**  
Nordwestzentrum; € 91

### Englisch Lernstufe A1

Für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen.  
Lehrwerk: At Your Leisure A1, Hueber Verlag,  
ca. ab Lektion 4

**7142-51 Karla Lourenco**

Mi, 14.00 – 15.30 Uhr, **13. Sep. – 24. Jan., 15x**  
VHS Leipziger Straße; € 105

.....  
Lehrwerk: At Your Leisure A1, Hueber Verlag,  
ca. ab Lektion 7

**7142-52 Sarah Tietz-Bossard**

Mi, 13.00 – 14.30 Uhr, **13. Sep. – 24. Jan., 15x**  
VHS Leipziger Straße; € 105

.....  
Lehrwerk: Easy English A1, Cornelsen Verlag,  
ca. ab Lektion 11

**7142-53 Rosel Herzberg**

Mi, 14.00 – 15.30 Uhr, **13. Sep. – 24. Jan., 15x**  
VHS Leipziger Straße; € 105

### Englisch Lernstufe A2

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

Lehrwerk: Headway A2, Oxford University Press,  
ab Lektion 1

**7142-54 Rosel Herzberg**

Do, 14.00 – 15.30 Uhr, **14. Sep. – 25. Jan., 15x**  
VHS Leipziger Straße; € 105

Lehrwerk: Easy English A2.1, Cornelsen Verlag,  
ca. ab Lektion 11

**7142-56 Leonore VanScheidt**

Di, 12.45 – 14.15 Uhr, **10. Okt. – 13. Feb., 15x**  
VHS Leipziger Straße; € 105

**7142-57 Leonore VanScheidt**

Di, 14.30 – 16.00 Uhr, **10. Okt. – 13. Feb., 15x**  
VHS Leipziger Straße; € 105

Lehrwerk: Easy English A2.2, Cornelsen Verlag,  
ca. ab Lektion 14

**7142-62 Nord Alka Popat**

Mo, 09.45 – 11.15 Uhr, **11. Sep. – 22. Jan., 15x**  
Begegnungsstätte Ginnheimer Landstr. 172-174; € 105

**7142-63 Nord Alka Popat**

Mo, 11.30 – 13.00 Uhr, **11. Sep. – 22. Jan., 15x**  
Begegnungsstätte Ginnheimer Landstr. 172-174; € 105

## Auffrischkurs A2

Wenn Sie elementare Grundkenntnisse besitzen, aber länger pausiert haben, ist dieses Angebot für Sie ideal. In einem Auffrischkurs gelingt Ihnen der Wiedereinstieg in die englische Sprache. Der Schwerpunkt liegt auf Aktivierung und Erweiterung des Wortschatzes und Förderung des Sprechens.

Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben

**7142-65 Ursel Schoeltzke**

Do, 15.45 – 17.15 Uhr, **14. Sep. – 25. Jan., 15x**  
VHS Leipziger Straße; € 105

**7142-66 Nord Ursel Schoeltzke**

Do, 13.15 – 14.45 Uhr, **09. Nov. – 01. Feb., 10x**  
Nordwestzentrum; € 70

## Englisch Lernstufe B1

Für alle mit guten Grundkenntnissen in Englisch.  
Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben

**7142-67 Marika Anders**

Mi, 09.00 – 10.30 Uhr, **13. Sep. – 24. Jan., 15x**  
Begegnungsstätte Am Weingarten 18-20; € 105

Lehrwerk: Easy English B1.1, Cornelsen Verlag, ca. ab  
Lektion 5

**7142-69 Sabine Fischer**

Mi, 14.30 – 16.00 Uhr, **13. Sep. – 24. Jan., 15x**  
VHS Sonnemannstraße; € 105

Lehrwerk: Network Now B1.1, Klett-Langenscheidt Verlag,  
ca. ab Lektion 6

**7142-70 Ayesha Khan**

Di, 10.15 – 11.45 Uhr, **05. Sep. – 30. Jan., 15x**  
VHS Leipziger Straße; € 105

Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben

**7142-71 Rosel Herzberg**

Do, 12.00 – 13.30 Uhr, **14. Sep. – 25. Jan., 15x**  
VHS Leipziger Straße; € 105

Lehrwerk: Easy English B1.2, Cornelsen Verlag,  
ca. ab Lektion 6

**7142-73 Karla Lourenco**

Mo, 14.00 – 15.30 Uhr, **11. Sep. – 22. Jan., 15x**  
VHS Leipziger Straße; € 105

## Zusteigen ist jederzeit möglich!

Auch wenn Kurse schon  
begonnen haben, können Sie  
jederzeit zustiegen (vorausge-  
setzt es sind noch Plätze frei)!

**Sprechen Sie uns an.**

## English Conversation and More

Are you looking for an opportunity to practise your conversational English in a relaxed, friendly atmosphere? Here it is: interesting topics, small talk, useful grammar practice, articles and games.

Extra costs: for photocopies to be paid directly to the teacher

### ● Lernstufe B1

**7142-77 Süd** Jean L. Mier-Bölinger

Di, 10.00 – 11.30 Uhr, **05. Sep. – 30. Jan., 15x**  
Haus der Jugend; € 112

**7142-78 Süd** Jean L. Mier-Bölinger

Di, 11.45 – 13.15 Uhr, **05. Sep. – 30. Jan., 15x**  
Haus der Jugend; € 112

**7142-79 Nord** Alka Popat

Mi, 09.30 – 11.45 Uhr, **13. Sep. – 24. Jan., 15x**  
St. Katharinenstift; € 168

**7142-80** Marika Anders

Mi, 10.45 – 12.15 Uhr, **13. Sep. – 24. Jan., 15x**  
Begegnungstätte Am Weingarten 18-20; € 112

**7142-81 West** Eike Beedle

Di, 09.30 – 11.00 Uhr, **14. Nov. – 06. Feb., 10x**  
Begegnungstätte Birminghamstr. 20; € 75

### ● Lernstufe B2

**7142-86 West** Deirdre Junghanns

Di, 15.00 – 16.30 Uhr, **05. Sep. – 19. Dez., 14x**  
Pfarrheim St. Mauritius; € 105

**7142-87 West** Deirdre Junghanns

Di, 17.00 – 18.30 Uhr, **05. Sep. – 19. Dez., 14x**  
Pfarrheim St. Mauritius; € 105

**7142-88** Karla Lourenco

Mo, 15.45 – 17.15 Uhr, **11. Sep. – 22. Jan., 15x**  
VHS Leipziger Straße; € 112

**7142-89 West** Cornelia Nehls

Mi, 09.00 – 10.30 Uhr, **13. Sep. – 24. Jan., 15x**  
BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 112

**7142-90 West** Cornelia Nehls

Mi, 10.45 – 12.15 Uhr, **13. Sep. – 24. Jan., 15x**  
BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 112

**7142-95 Nord** Leonore VanScheidt

Do, 11.15 – 12.45 Uhr, **26. Okt. – 08. Feb., 13x**  
Nordwestzentrum; € 97

### ● Lernstufe C1

**7142-96** Jean L. Mier-Bölinger

Do, 10.45 – 12.15 Uhr, **14. Sep. – 25. Jan., 15x**  
VHS Leipziger Straße; € 112

## Französisch

### Französisch für Anfänger/-innen

Für Teilnehmer/-innen ganz ohne Vorkenntnisse.  
Lehrwerk: wird im Kurs bekannt gegeben

**7143-55** Bérengère Griffon

Di, 11.15 – 12.45 Uhr, **05. Sep. – 30. Jan., 15x**  
VHS Sonnemannstraße; € 105

### Französisch Lernstufe A1

Für Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen.  
Lehrwerk: Voyages Neu A1, Ernst Klett Verlag,  
ca. ab Lektion 6

**7143-60** Bérengère Griffon

Do, 10.00 – 11.30 Uhr, **14. Sep. – 25. Jan., 15x**  
VHS Leipziger Straße; € 105

### Französisch Lernstufe A2

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

Lehrwerk: Voyages Neu A2, Ernst Klett Verlag,  
ab Lektion 1

**7143-70** Bérengère Griffon

Di, 09.30 – 11.00 Uhr, **05. Sep. – 30. Jan., 15x**  
VHS Sonnemannstraße; € 105

Lehrwerk: Voyages neu A2, Klett-Langenscheidt Verlag, ca. ab Lektion 8

**7143-71 Margret Heide**

Mi, 14.00 – 15.30 Uhr, **13. Sep. – 20. Dez., 13x**

VHS Leipziger Straße; € 91

## Französisch Lernstufe B1

Für alle mit guten Grundkenntnissen in Französisch.

Lehrwerk: Totem 3, Hueber Verlag, ab Lektion 4

**7143-72 Stefanie Hamburger**

Fr, 09.00 – 10.30 Uhr, **22. Sep. – 02. Feb., 15x**

VHS Leipziger Straße; € 105

Lehrwerk: Écoute, Spotlight Verlag

**7143-75 Margret Heide**

Mi, 09.00 – 10.30 Uhr, **13. Sep. – 20. Dez., 13x**

VHS Leipziger Straße; € 91

Lehrwerk: Reprise B1 (Neubearbeitung), Hueber Verlag, ca. ab Lektion 10, ergänzt durch leichte Lektüre

**7143-76 Stefanie Hamburger**

Fr, 10.45 – 12.15 Uhr, **22. Sep. – 02. Feb., 15x**

VHS Leipziger Straße; € 105

## Französisch Lernstufe B2

Für alle mit guten Kenntnissen in Französisch.

Lehrwerk: Écoute, Spotlight Verlag

**7143-79 Margret Heide**

Mi, 10.45 – 12.15 Uhr, **13. Sep. – 20. Dez., 13x**

VHS Leipziger Straße; € 91

## Conversation Française

### ● Lernstufe B1

Vous disposez d'un bon niveau en français et désirez entretenir vos connaissances dans une atmosphère décontractée. Ce cours vous offre la possibilité, une fois par semaine, d'échanger sur des thèmes d'actualité et de la vie quotidienne.

Pour les photocopies une petite somme sera demandée par le professeur.

Lehrwerk: Couleurs de France neu 3, Klett-Langenscheidt Verlag, ca. ab Lektion 7/8 + Lektüre

**7143-82 Cécile Gräff**

Do, 09.15 – 10.45 Uhr, **07. Sep. – 18. Jan., 15x**

Begegnungsstätte Am Weingarten 18-20; € 112

### ● Lernstufe B1/B2

Vous aimez discuter et vous exprimer en français? Vous souhaiteriez parfaire, entretenir vos connaissances ou tout simplement aller plus loin dans l'apprentissage de la langue? Alors, venez nous rejoindre! Dans une ambiance chaleureuse et détendue, nous aborderons, avec le sourire ou pas, des thèmes de la vie politique, culturelle, économique qui éloignent, rapprochent ou placent sur un pied d'égalité nos propres cultures.

Pour les photocopies une petite somme sera demandée par le professeur.

**7143-84 Süd Stefanie Hamburger**

Mo, 09.30 – 11.00 Uhr, **18. Sep. – 29. Jan., 15x**

Begegnungsstätte Mörfelder Landstr. 210; € 112

### ● Lernstufe B2

Vous aimez discuter et vous exprimer en français? Vous souhaiteriez parfaire, entretenir vos connaissances ou tout simplement aller plus loin dans l'apprentissage de la langue? Alors, venez nous rejoindre! Dans une ambiance chaleureuse et détendue, nous aborderons, avec le sourire ou pas, des thèmes de la vie politique, culturelle, économique qui éloignent, rapprochent ou placent sur un pied d'égalité nos propres cultures.

Pour les photocopies une petite somme sera demandée par le professeur.

Lehrwerk: Alter Ego B2, ca. ab Dossier 3 + Lektüre

**7143-86 Cécile Gräff**

Do, 11.00 – 12.30 Uhr, **07. Sep. – 18. Jan., 15x**

Begegnungsstätte Am Weingarten 18-20; € 112

## Italienisch

### Italienisch für Anfänger/-innen

Für Teilnehmer/-innen ganz ohne Vorkenntnisse.

Lehrwerk: wird im Kurs bekannt gegeben

**7144-51** *Venera Tirreno*

Mo, 14.00 – 15.30 Uhr, **18. Sep. – 29. Jan., 15x**

VHS Leipziger Straße; € 105

### Italienisch Lernstufe A2

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

Lehrwerk: Chiaro A2, Hueber Verlag,  
ca. ab Lektion 4

**7144-72** *Venera Tirreno*

Fr, 09.30 – 11.00 Uhr, **15. Sep. – 26. Jan., 15x**

VHS Leipziger Straße; € 105

### Italienisch Lernstufe B2

Für alle mit guten Kenntnissen in Italienisch.

Lehrwerk: Bravissimo 3, Klett-Langenscheidt Verlag,  
ca. ab Lektion 9

**7144-76** *Venera Tirreno*

Fr, 11.00 – 12.30 Uhr, **15. Sep. – 26. Jan., 15x**

VHS Leipziger Straße; € 105

Buchen Sie Ihren  
Wunschkurs rund um die  
Uhr im Internet unter:  
[www.vhs.frankfurt.de](http://www.vhs.frankfurt.de)



## Spanisch

### Spanisch für Anfänger/-innen

für Teilnehmer/-innen ganz ohne Vorkenntnisse.

Lehrwerk: wird im Kurs bekannt gegeben

**7145-51**

*Maria Rosario Dueñas García de Polavieja*

Do, 16.00 – 17.30 Uhr, **14. Sep. – 25. Jan., 15x**

VHS Leipziger Straße; € 105

### Spanisch Lernstufe A1

Für Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen.

Lehrwerk: Con Gusto A1, Klett-Langenscheidt Verlag,  
ca. ab Lektion 3

**7145-55** *Gloria Notari*

Mi, 15.45 – 17.15 Uhr, **30. Aug. – 13. Dez., 15x**

VHS Leipziger Straße; € 105

Lehrwerk: Con Gusto A1, Klett-Langenscheidt Verlag,  
ca. ab Lektion 5

**7145-60**

*Maria Rosario Dueñas García de Polavieja*

Mi, 16.00 – 17.30 Uhr, **13. Sep. – 24. Jan., 15x**

VHS Leipziger Straße; € 105

Lehrwerk: Con Gusto A1, Klett-Langenscheidt Verlag,  
ca. ab Lektion 6

**7145-62** *Gloria Notari*

Do, 15.45 – 17.15 Uhr, **31. Aug. – 14. Dez., 15x**

VHS Leipziger Straße; € 105

Lehrwerk: Con Gusto A1, Klett-Langenscheidt Verlag,  
ca. ab Lektion 7

**7145-64**

*Maria Rosario Dueñas García de Polavieja*

Do, 14.15 – 15.45 Uhr, **14. Sep. – 25. Jan., 15x**

VHS Leipziger Straße; € 105

Lehrwerk: Con Gusto A1, Klett-Langenscheidt Verlag,  
ca. ab Lektion 11

### 7145-70

*Maria Rosario Dueñas García de Polavieja*  
Mi, 14.15 – 15.45 Uhr, **13. Sep. – 24. Jan., 15x**  
VHS Leipziger Straße; € 105

### Spanisch Lernstufe A2

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

Lehrwerk: Con Gusto A2, Klett-Langenscheidt Verlag,  
ca. ab Lektion 5

### 7145-75 *Gloria Notari*

Mo, 15.45 – 17.15 Uhr, **28. Aug. – 11. Dez., 15x**  
VHS Leipziger Straße; € 105

.....  
Lehrwerk: Con Gusto A2, Klett-Langenscheidt Verlag,  
ca. ab Lektion 9

### 7145-77 *Gloria Notari*

Mo, 14.00 – 15.30 Uhr, **28. Aug. – 11. Dez., 15x**  
VHS Leipziger Straße; € 105

### Spanisch Lernstufe B1

Für alle mit guten Grundkenntnissen in Spanisch.

Lehrwerk: Con Gusto B1, Klett-Langenscheidt Verlag,  
ca. ab Lektion 5

### 7145-81 *Gloria Notari*

Mi, 14.00 – 15.30 Uhr, **30. Aug. – 13. Dez., 15x**  
VHS Leipziger Straße; € 105

.....  
Lehrwerk: El Mundo en Español B1/B2, Klett-Langenscheidt  
Verlag

### 7145-83 *Gloria Notari*

Do, 14.00 – 15.30 Uhr, **31. Aug. – 14. Dez., 15x**  
VHS Leipziger Straße; € 105

### Spanisch Lernstufe B2

El curso nivel B2 está dirigido a las personas que tengan un  
muy buen nivel en la lengua española. Además de trabajar  
con el libro correspondiente al nivel, se desarrollarán temas  
actuales de conversación referentes a la literatura y so-  
cio-política de España y los países de Latinoamérica.

Lehrwerk: El Mundo en Español B1/B2, Klett-  
Langenscheidt Verlag

### 7145-86 *Gloria Notari*

Di, 14.00 – 15.30 Uhr, **29. Aug. – 12. Dez., 14x**  
VHS Leipziger Straße; € 132

### Un fin de semana con Chile

Chile su origen, sus paisajes, culturas indígenas, poesía,  
canto y su realidad sociopolítica. Junto con informarse  
sobre el país Chile, practicamos la lengua española.

Desde el nivel B2

### 7145-90 *Gloria Notari*

Sa + So, 10.00 – 15.45 Uhr, **21. Okt. + 22. Okt., 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 60

# Computer und Internet

Hier wird ein Grundwissen für den Umgang mit Computer und Internet für den privaten Gebrauch vermittelt. Wenn Sie anfangen oder wieder einsteigen wollen, sind Sie hier genau richtig.

- Sie möchten von Grund auf den Umgang mit dem Computer lernen? Dann sind die Kurse „Erste (und Zweite) Schritte...“ für Sie geeignet.
- Sie haben schon einen Grundlagenkurs besucht oder besitzen vergleichbare Kenntnisse und möchten jetzt Ihre Medienkompetenzen ausweiten? Dann besuchen Sie unsere weiterführenden Kurse:
  - Windows 10 für Umsteiger
  - Fit im Internet
  - Ein digitales Fotobuch erstellen
  - Fotografieren und Bildbearbeitung mit Digitalkamera

Bitte achten Sie auf die jeweils aufgeführten Voraussetzungen und lassen Sie sich im Fachbereich beraten:

Julia Shirtliff

Telefon 069 212-37963

E-Mail [j.shirtliff.vhs@stadt-frankfurt.de](mailto:j.shirtliff.vhs@stadt-frankfurt.de)

## Vortrag: Kommunikation im Internet: Brauchen Senioren Facebook?

Viele Senioren/-innen haben bereits die Vorteile der Kommunikation im Internet entdeckt: ein Brief ans andere Ende der Welt braucht nicht mehr mehrere Tage, sondern ist als Mail sofort da. Bilder und sogar Filme können einer ganzen Gruppe von Empfänger/-innen gezeigt werden, und es kann eine gleichzeitige Kommunikation zwischen mehreren Personen stattfinden.

Die so genannten „Sozialen Netzwerke“, insbesondere Facebook, sind enorm erfolgreich und scheinen auch auf ältere Menschen eine immer größere Faszination auszuüben. Aber wie „sozial“ sind diese Dienste und was versteckt sich überhaupt hinter Begriffen wie Facebook, Twitter und Blogs? Wie sinnvoll, gefährlich oder nutzlos sind diese Möglichkeiten?

Erfahren Sie mehr zu diesen Fragen in einem Vortrag mit vielen Beispielen aus der virtuellen Facebook-Welt.

**7160-60** Elke Spichalski

Fr, 15.00 – 16.30 Uhr, **10. Nov., 1x**

Nachbarschaftszentrum Ostend; € 9

## Erste Schritte am Computer

Sie besitzen so gut wie keine oder nur sehr geringe Vorkenntnisse am Computer? In kleinen, übersichtlichen Schritten lernen und üben Sie den Umgang mit Maus und Tastatur sowie die Anwendung eines Computers für den privaten Gebrauch. Dabei machen Sie sich mit der Benutzeroberfläche „Windows“ und dem Schreibprogramm „Word“ vertraut. Sie schreiben, speichern und drucken einfache Texte und versenden E-Mails. Auch das Surfen im Internet wird trainiert.

### • mit Windows 7

**7161-65** Hildtraut Hochstein

Di + Fr, 14.00 – 17.15 Uhr, **07. Nov. – 24. Nov., 6x**

Stadtbücherei Frankfurt – Zentralbibliothek; € 128

### • mit Windows 10

**7161-76** Christa Funk

Di + Do, 14.00 – 17.15 Uhr, **12. Sep. – 28. Sep., 6x**

VHS Sonnemannstraße; € 128

## Zweite Schritte am Computer mit Windows 10

Für alle, die das Gelernte aus dem Kurs „Erste Schritte am Computer“ auffrischen, vertiefen und erweitern möchten. Anhand von vielen praktischen Übungen werden trainiert:

- Texte mit Grafiken erstellen und formatieren
- Briefe und Einladungen gestalten
- Dateien speichern und organisieren
- E-Mails versenden und empfangen
- Windows anpassen

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

**7161-78** Christa Funk

Di + Do, 14.00 – 17.15 Uhr, **05. Dez. – 12. Dez., 3x**

VHS Sonnemannstraße; € 64

## Windows 10 für Umsteiger

Sie haben einen neuen PC oder Laptop, oder Sie sind einfach nur neugierig auf Windows 10? Dieser Kurs richtet sich an alle, die bereits Windows-Grundkenntnisse einer Vorgängerversion (Windows 8.1, Windows 7, Vista oder XP) besitzen und sich in kompakter Form mit dem neuen Betriebssystem Windows 10 vertraut machen wollen.

Das Hauptaugenmerk liegt auf den Neuerungen:

- Neue Funktionen von Windows 10
- Startmenü und Desktop effizient nutzen
- Arbeiten mit Ordnern, Dateien und Verknüpfungen
- Programme und Apps unter Windows 10
- Microsoft Edge – der neue Browser
- Sprachassistent Cortana

Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse einer Vorgängerversion

**7161-81** Christa Funk

Di + Do, 14.00 – 17.15 Uhr, **14. Nov. – 21. Nov., 3x**  
VHS Sonnemannstraße; € 64

## Fit im Internet

Sie haben erste Erfahrungen mit dem Computer gesammelt und möchten nun das Internet mit seinen vielseitigen Möglichkeiten kennenlernen. Im Internet kann man bequem von zuhause aus Reisen recherchieren und buchen, Theatertickets kaufen, seine Bankgeschäfte erledigen, Informationen zu allen möglichen Themen nachlesen und vieles mehr. Anhand von vielen praktischen Übungen lernen Sie, wie Sie ins Internet gelangen, wie Sie Informationen im Internet suchen, finden und verwenden („Surfen“) und wie Sie elektronische Post („E-Mails“) senden und empfangen. Dazu benutzen wir den Browser „Internet Explorer“.

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

**7162-62** Christa Funk

Di + Do, 14.00 – 17.15 Uhr, **23. Jan. – 30. Jan., 3x**  
VHS Sonnemannstraße; € 64

## Fotografie und Bildbearbeitung

### Fotografieren und Bildbearbeitung mit Digitalkamera

Sie besitzen eine Digitalkamera oder planen den Kauf einer solchen. Sie möchten den Umgang damit erlernen und einfach gute Fotos machen. Hier lernen Sie alles über die Kamerabedienung, die Arbeit am Computer bis zum fertigen Papierabzug. Behandelt werden: Fotografieren mit der Digitalkamera, die wichtigsten Einstellmöglichkeiten an den verschiedenen Kameramodellen, Einstieg in die Bildbearbeitung mit „Photoshop Elements“, Import der Bilddateien auf den Computer, Aufbereiten der Bilddateien für das Fotolabor oder zur Erstellung eines Fotobuches.

Wir arbeiten mit Ihrer Digitalkamera und dem Programm „Photoshop Elements“ am Computer.

Bitte mitbringen: Kamera mit Bedienungsanleitung und Verbindungskabel zum Computer, falls vorhanden.

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

**7164-66** Stefan Seibert

Mo – Fr, 09.30 – 12.45 Uhr, **18. Sep. – 22. Sep., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 106

### Ein digitales Fotobuch erstellen

Schöne Bilder gehören auf Papier! Bilder einkleben war gestern, ein persönlich gestaltetes Fotobuch ist heute. Mit Hilfe einer Gestaltungssoftware entstehen regelrechte Bildbände, die Urlaubsreisen und Familienfeste und vieles mehr eindrucksvoll präsentieren.

Hier gestalten Sie ein Fotobuch mit der kostenfreien Software von Pixum. Sie erhalten außerdem einen Pixum-Gutschein-Code in Höhe von € 20, den Sie bei der Bestellung Ihres eigenen Fotobuchs einsetzen können.

Bitte mitbringen: 50 – 100 gute digitale Fotos auf einem USB Stick oder Tablet/iPad mit Verbindungskabel zum Computer.

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

**7164-68** Andreas Mann

Di + Do, 09.30 – 12.45 Uhr, **26. Sep. + 28. Sep.**, 2x  
VHS Sonnemannstraße; € 43

**7164-69** Andreas Mann

Mo + Mi, 09.30 – 12.45 Uhr, **04. Dez. + 06. Dez.**, 2x  
VHS Sonnemannstraße; € 43



## Die VHS-Geschenkidee: Gutscheine

Wir stellen Geschenk-Gutscheine für bestimmte Kurse und Veranstaltungen ebenso aus wie Gutscheine über Geldbeträge (ab 10 €).

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

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

Natürlich können Sie einen Gutschein oder einen Kurs auch gegen Barzahlung in unserem Kundenservice (Sonnemannstraße 13) erhalten. Bitte beachten Sie hierbei unsere Öffnungszeiten (siehe Seite 7).



## Mobiltelefon

Es gibt viele verschiedene Handy- und Smartphone-Modelle. Welcher Kurs ist dann der Richtige für Sie?

- Sie besitzen noch kein Smartphone und möchten erst grundlegende Informationen darüber erhalten, um dann entscheiden zu können? Besuchen Sie unsere Vorträge 7166-60 „Brauche ich ein Smartphone?“, 7166-61 „Smartphones, Tablets und die digitale Welt“.
- Sie haben Ihr Handy oder Smartphone (egal welches Modell) noch kaum benutzt und suchen Hilfe bei den allerersten Schritten? Der Kurs 7166-63 „Erste Hilfe...“ bietet einen ersten Einstieg.
- Sie haben ein iPhone oder iPad (von Apple)? Da sind nur die Kurse 7167-59 und -63 geeignet.
- Sie haben ein Smartphone oder internetfähiges Tablet mit dem Betriebssystem Android (z.B. von Samsung, Nexus, HTC, LG)?
  - Wenn Sie noch keine Erfahrung damit haben, besuchen Sie bitte zuerst den Kurs 7166-63 „Erste Hilfe...“.
  - Wenn Sie schon erste Erfahrungen damit gemacht haben, aber sich noch unsicher fühlen, sind die Kurse 7168-66, -67 und -68 „Android I: Grundlagen“ die Richtigen.
  - Nach Besuch des Grundlagenkurses können Sie dann Ihre Kenntnisse in 7168-71 „Android II: Aufbaukurs“ erweitern und vertiefen.

Gerne berate ich Sie auch persönlich:

Julia Shirtliff

Telefon 069 212 37963

E-Mail [j.shirtliff.vhs@stadt-frankfurt.de](mailto:j.shirtliff.vhs@stadt-frankfurt.de)

### Vortrag: Brauche ich ein Smartphone?

Ein Smartphone ist ein Mobiltelefon/Handy, mit dem man nicht nur telefonieren, sondern auch jederzeit ins Internet gehen kann. Man kann z.B. E-Mails oder Kurznachrichten an Freunde schicken, Musik hören, Filme ansehen, seinen Kalender führen, Fotos machen, im Internet recherchieren,

spielen und vieles mehr. Ein Smartphone ist wie ein kleiner Computer, der in jede Hand- oder Hosentasche passt.

In diesem Vortrag erfahren Sie mehr über die Funktionsvielfalt eines Smartphones, Vorteile und Nachteile; unterschiedliche Modelle und Zahlungsmöglichkeiten (z.B. mit Vertrag oder Guthabekarte); worauf Sie beim Kauf eines neuen Gerätes achten sollen; welcher Aufwand mit der Bedienung eines Smartphones verbunden ist.

Es wird ausreichend Zeit für Ihre eigenen Fragen geben. Sie erhalten Hinweise auf weitere Informationsquellen, damit Sie anschließend entscheiden können, ob Sie sich ein Smartphone anschaffen möchten.

**7166-60** Jutta Streibert  
Fr, 15.00 – 16.30 Uhr, **29. Sep., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 9

### Vortrag: Smartphones, Tablets und die digitale Welt

Welche Möglichkeiten bietet mir die digitale Welt der Smartphones? Brauche ich ein Tablet oder ein Smartphone oder gar beides? Was verbirgt sich hinter Begriffen wie Android, App oder Apple?

Der Vortrag gibt einen Überblick über solche und ähnliche Themen und lässt darüber hinaus viel Zeit für Ihre Fragen.

**7166-61** Mechthild Schwetje  
Mi, 14.00 – 15.30 Uhr, **06. Dez., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 9

### Erste Hilfe für frischgebackene Handybesitzer

Sie fühlen sich mit Ihrem Handy oder neuem Smartphone noch unsicher und möchten es besser kennen lernen? Wir bieten eine erste Einführung in die wichtigsten Funktionen und wie Sie diese im Alltag anwenden können, z.B. telefonieren, aufladen, Telefonnummern und Adressen speichern, SMS versenden. Darüber hinaus erhalten Sie interessante Tipps zu Themen wie Wecken mit dem Handy, Rechner, Telefonieren aus dem Ausland.

In dieser kleinen Gruppe (maximal 6 Teilnehmer) sollen vor allem Ihre Fragen beantwortet werden.

NEU im Programm

Bitte mitbringen: Ihr Handy/Smartphone aufgeladen, mit Ladekabel, SIM-Karte und Bedienungsanleitung

**7166-63** Jutta Streibert  
Fr, 10.00 – 12.30 Uhr, **03. Nov., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 20

### VHS-Newsletter

Aktuelle und ausführliche Informationen rund ums VHS-Programm. Abonnieren Sie unseren kostenlosen Newsletter unter [www.vhs.frankfurt.de](http://www.vhs.frankfurt.de)

### iPad und iPhone

#### ● Grundlagen

Das iPad oder das iPhone sind eine einfache und intuitiv zu bedienende Alternative zum Computer oder Laptop. Im Internet surfen, E-Mails verschicken und empfangen, Fotos angucken und weitergeben, fotografieren, Termine verwalten, Musik hören, Bücher lesen oder hören – all dies und noch viel mehr ist mit dem iPad/iPhone möglich. Dabei ist die Bedienung mittels Fingergesten sehr einfach. Wir lernen im Kurs die Grundfunktionen, die das iPad/iPhone bietet, kennen, nutzen die wichtigsten Apps und richten das iPad/iPhone für unseren persönlichen Bedarf ein. Dabei lassen wir uns viel Zeit zum Üben und für Ihre Fragen.

Bitte mitbringen: Ihr eigenes – bereits aktiviertes – iPad/iPhone und Ladekabel

**7167-59** Mechthild Schwetje  
Mi, 09.30 – 12.45 Uhr, **13. Sep. – 27. Sep., 3x**  
VHS Sonnemannstraße; € 64

### ● **Aufbaukurs**

Sie besitzen und nutzen bereits ein iPad oder ein iPhone, möchten aber Ihr Wissen über Funktionen und Apps vertiefen? Über die Grundfunktionen hinaus lernen wir weitere Apps kennen und schauen uns zudem an, wie man die iCloud nutzt um verschiedene Daten zu synchronisieren und damit auf unterschiedlichen Geräten zur Verfügung zu haben. Auch Ihre Fragen und Themen im Umgang mit iPad oder iPhone können Sie im Kurs einbringen.

Bitte mitbringen: Ihr eigenes iPad oder iPhone

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Umgang mit dem iPad oder iPhone, wie sie z.B. in unserem Kurs „iPad und iPhone: Grundlagen“ vermittelt werden

**7167-63 Mechthild Schwetje**

Mi, 09.30 – 12.45 Uhr, **22. Nov. – 06. Dez., 3x**

VHS Sonnemannstraße; € 64

## **Smartphones und Tablets mit Android**

### ● **Android I: Grundlagen**

Smartphones und Tablets mit dem Betriebssystem „Android“ verfügen über umfangreiche Funktionen und Möglichkeiten wie Telefon, SMS, Internet, E-Mail, Adressbuch, Kalender, Kamera, Musikspieler usw. Sie lernen die Grundbedienung von Android kennen, einfache Anpassungen des Systems selbst vorzunehmen sowie Apps aus dem Internet herunterladen und installieren.

Wir arbeiten mit Ihrem Android-Smartphone oder Tablet und am Computer.

Bitte mitbringen: Smartphone oder Tablet, Ladekabel und Bedienungsanleitung, falls vorhanden.

Voraussetzung: Computerkenntnisse

**7168-66 Stefan Seibert**

Mo + Mi + Fr, 14.00 – 17.15 Uhr, **11. Sep. – 15. Sep., 3x**

VHS Sonnemannstraße; € 64

**7168-67 Stefan Seibert**

Mo + Mi + Fr, 14.00 – 17.15 Uhr, **13. Nov. – 17. Nov., 3x**

VHS Sonnemannstraße; € 64

**7168-68 Stefan Seibert**

Mo + Mi + Fr, 14.00 – 17.15 Uhr, **22. Jan. – 26. Jan., 3x**

VHS Sonnemannstraße; € 64

### ● **Android II: Aufbaukurs**

Sie besitzen und nutzen bereits ein Smartphone mit Android, möchten aber Ihr Wissen über Funktionen und Apps vertiefen?

Aufbauend auf den Grundlagenkurs Android I werden hier nach den Wünschen der Teilnehmer/-innen Apps zu bestimmten Themen genauer erläutert: z.B. Wandern mit GPS (GPS-Tracks, Maps), Musik hören (Play Music, Tuneln) oder Film und Foto (Kamera, Galerie, Foto). Hier können Sie Fragen stellen, die wir im Kurs gemeinsam behandeln. Alle Apps können Sie kostenlos oder für ein paar Euro aus dem Internet herunterladen.

Wir arbeiten mit Ihrem Android-Smartphone oder Tablet und am Computer.

Bitte mitbringen: Smartphone oder Tablet, Ladekabel und Bedienungsanleitung, falls vorhanden.

Voraussetzung: Computerkenntnisse und Kursteilnahme am Kurs „Android I: Grundlagen“ oder vergleichbare Kenntnisse

**7168-71 Stefan Seibert**

Mo + Mi + Fr, 14.00 – 17.15 Uhr, **04. Dez. – 08. Dez., 3x**

VHS Sonnemannstraße; € 64

# VHS-Unterrichtsorte

## August-Stunz-Zentrum

Röderbergweg 82, 60314 Frankfurt a.M.

U7, Bus 32 → Habsburgerallee oder U6 → Ostbahnhof



### Begegnungsstätten:

- Am Weingarten 18, 60487 Frankfurt a.M.  
U6+U7 → Leipziger Straße
- Birminghamstraße 20, 65934 Frankfurt a.M.  
Tram 11+21 → Birminghamstraße
- Milseburgstraße 24a, 60388 Frankfurt a.M.  
U4+U7 → Enkheim
- Frankenallee 206-210, 60326 Frankfurt a.M.  
Tram 11+21 → Rebstöcker Straße  
oder Bus 52 → Schneidhainer Straße
- Gebeschusstraße 44, 65929 Frankfurt a.M.  
S1+S2, R10, R12, R13, RB20, Bus 50, 51, 53–55, 58, 59,  
68, 253, 804 → Höchst Bahnhof Nordseite
- Ginnheimer Landstraße 172-174, 60431 Frankfurt a.M.  
U1+U9, Tram 16, Bus 39+64 → Ginnheim
- Hausener Obergasse 15, 60488 Frankfurt a.M.  
U6+U7, Bus 34, 72, 73 → Industriefhof
- Heinrich-Lübke-Straße 32, 60488 Frankfurt a.M.  
U6 → Friedhof Westhausen
- Mörfelder Landstraße 210, 60598 Frankfurt a.M.  
Tram 14, Bus 35, 61, 78 → Stresemannallee/Mörfelder  
Landstraße
- Wiesenstraße 20, 60385 Frankfurt a.M.  
U4, Tram 12, Bus 34, 38, 43, 103 → Bornheim Mitte

### Bethaniengemeinde

Wickenweg 60d, 60433 Frankfurt a.M.

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

## BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum

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

## Depot Oberrad

Offenbacher Landstraße 357, 60599 Frankfurt a.M.

Tram 15, 16, 18, Bus 81+82 → Buchrainplatz



## Dr. Hoch's Konservatorium

Sonnemannstraße 16, 60314 Frankfurt a.M.

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



## EVA Frauenbegegnungszentrum

Saalgasse 15, 60311 Frankfurt a.M.

U4+U5 → Dom/Römer oder  
Tram 11+12 → Römer/Paulskirche

## Evangelische Kreuzgemeinde

Weinstraße 37, 60435 Frankfurt a.M.

U5 → Sigmund-Freud-Straße

## Evangelische Mariengemeinde

Zentgrafensteinstraße 23, 60389 Frankfurt a.M.

Bus 43 → Zentgrafenschule

## Evangelische Miriamgemeinde

Kirchhofsweg 11, 60437 Frankfurt a.M.

U2+U9 → Bonames Mitte  
oder Bus 27+28 → Bonameser Hainstraße

## Haus der Jugend

Deutschherrnufer 12, 60594 Frankfurt a.M.

Tram 14+18, Bus 45+46 → Frankensteiner Platz



## Hufeland-Haus

Wilhelmshöher Straße 34, 60389 Frankfurt a.M.

Bus 38+43 → Hufeland-Haus



## Katholische Kirchengemeinde Heilig Kreuz

Barbarossastraße 59, 60388 Frankfurt a.M.

U4+U7, Bus 42+551 → Enkheim

### **Konrad-von-Preysing-Haus**

Ziegelhüttenweg 151, 60598 Frankfurt a.M.  
Tram 14, Bus 35, 61, 78 → Stresemannallee/Mörfelder  
Landstraße

---

### **Nachbarschaftszentrum Ginnheim**

Ginnheimer Hohl 14 (Hinterhaus), 60431 Frankfurt a.M.  
U1+U9, Tram 16, Bus 39, 64 → Ginnheim

---

### **Nachbarschaftszentrum Ostend**

Waldschmidtstraße 39, 60316 Frankfurt a.M.  
Tram 14 → Waldschmidtstraße

---

### **Nordwestzentrum**

Tituscorso 7, 60439 Frankfurt a.M.   
U1+U9, Bus 29, 60, 71, 72, 73, 251 → Nordwestzentrum

---

### **Pfarrheim St. Mauritius**

Mauritiusstraße 10, 60529 Frankfurt a.M.  
Bus 78 → Mauritiusstraße  
oder Bus 51 → Geisenheimer Straße

---

### **Sozialzentrum Marbachweg**

Dörpfeldstraße 4-8, 60435 Frankfurt a.M.   
U5, Bus 34 → Marbachweg/Sozialzentrum

---

### **Stadtbücherei Frankfurt – Zentralbibliothek**

Hasengasse 4, 60311 Frankfurt a.M.   
S1–S6, S8+S9 → Hauptwache

---

### **VHS Leipziger Straße**

Leipziger Straße 67, 60487 Frankfurt a.M.   
U6+U7 → Leipziger Straße

---

### **VHS Sonnemannstraße – Zentrale**

Sonnemannstraße 13, 60314 Frankfurt a.M.   
S1–S6, S8+S9, Tram 11+14, Bus 31 → Ostendstraße  
oder U6 → Ostbahnhof

---

### **VHS-Zentrum West (BiKuZ)**

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum   
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

**Volkshochschule Frankfurt am Main**

Sonnemannstraße 13  
60314 Frankfurt am Main

**Telefon** 069 212-71501

**Fax** 069 212-71500

**E-Mail** [vhs@frankfurt.de](mailto:vhs@frankfurt.de)

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

