

# Programm Frankfurt-Nord

Das VHS-Kursangebot in den nördlichen  
Stadtteilen.

Ab Herbst 2017  
finden Sie uns  
auch im Nord-  
westzentrum.



Programm  
Herbst/Winter 2017/18

## Kurs auf Nordwest!

### Die VHS im Nordwestzentrum – Ein neuer Ort mit vielen Möglichkeiten

Im Herbst eröffnen wir im Frankfurter Norden eine neue Dependance, das VHS-Zentrum Nord. Die Verortung im Nordwestzentrum – als großes Einkaufszentrum ein Ort, der öffentlicher kaum sein kann – begreifen wir als Chance, im Alltag für viele Menschen sichtbar zu werden und ihnen den Zugang zur Weiterbildung zu erleichtern.

In unserer Stadt ist insbesondere der Frankfurter Norden durch neue Einwohnerinnen und Einwohnern gewachsen, weshalb wir dort unser Programm ausbauen und neue Bildungsangebote gestalten.

Bei uns sollen Menschen zusammen lernen und sich begegnen. Das Nordwestzentrum ist ein Ort, an dem viele verschiedene Menschen und Kulturen zusammenkommen. Am Standort der ehemaligen Feuerwache richten wir auf knapp 2.000 m<sup>2</sup> 14 modern ausgestattete Unterrichtsräume ein. Darunter gibt es eigens für Bildungsurlaube ausgestattete Räume, einen Entspannungsraum, einen Bewegungsraum, ein Atelier, eine Werkstatt und einen EDV-Raum. Ein großes Foyer wollen wir als Veranstaltungsfläche für Diskussionen und Vorträge nutzen.

Zum Programm des neuen Zentrums gehören Kurse aus dem Bereich Gesellschaft, Kultur und Gesundheit, ebenfalls gibt es Sprachkurse und beruflich bildende Kurse. Ab Oktober können Sie sich auch direkt vor Ort zu unseren Kursen anmelden, beachten Sie dazu bitte unsere Servicezeiten auf Seite 5.

### Kursbetrieb ab Oktober 2017

In unserem ersten Halbjahr im Nordwestzentrum starten wir mit rund 160 Kursen und Veranstaltungen. Das Angebot wollen wir über die nächste Zeit sukzessive ausbauen.

In dieser Broschüre haben wir alle Kursangebote zusammengestellt, die in den nördlichen Frankfurter Stadtteilen stattfinden. Unser gesamtes Angebot mit rund 2.800 Kursen und Veranstaltungen je Halbjahr finden Sie im Internet unter [www.vhs.frankfurt.de](http://www.vhs.frankfurt.de) oder in unserem Gesamtprogramm.

**Save the Date!**  
Eröffnungsfeier  
am 4. Nov. 2017

## Inhalt

Informationen und Anmeldung .....	5
Hinweise zur Anmeldung .....	7
VHS-Unterrichtsorte.....	71

### **Gesellschaft**..... 8

Multikulturelles Frankfurt.....	8	Recht .....	9
Frankfurt und Umgebung.....	8	Psychologie, Pädagogik .....	10

### **Kultur** ..... 12

Theater .....	12	Kunst- und handwerkliche	
Tanz.....	12	Techniken.....	16
Fotografie .....	14	Nähen, Textiles Gestalten .....	19
Bildnerisches Gestalten.....	15	Mode- und Farbberatung,	
		Kosmetik.....	23

### **Gesundheit**..... 25

Heilmethoden, Prävention .....	25	Gymnastik.....	33
Massage .....	26	Fitness und Sport .....	35
Entspannung und Meditation .....	28	Ernährung, Kochen, Getränke .....	37
Fernöstliche Methoden .....	28		

### **Sprachen** ..... 38

Deutsch als Fremdsprache .....	39	Italienisch .....	43
Chinesisch.....	42	Japanisch.....	43
Englisch .....	42	Koreanisch .....	43
Französisch .....	42	Spanisch .....	43

### **Beruf**..... 45

Computer und Internet.....	45	Webdesign und -entwicklung .....	54
Textverarbeitung .....	46	Rhetorik, Kommunikation .....	55
Tabellenkalkulation .....	47	BWL, VWL, Rechnungswesen,	
Präsentation.....	50	Betriebspraxis.....	58
Kombinationskurse MS Office .....	51	Office-Training.....	59
Bildbearbeitung, Grafik.....	51		

### *Junge vhs* ..... 60

### *Hochbegabten* *zentrum* ..... 62

### *Aktiv im Alter* ..... 64

## Information und Anmeldung

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

### Persönlich

In unseren VHS-Kundenzentren können Sie sich persönlich zu Kursen und Veranstaltungen anmelden oder informieren lassen.

#### Ab Oktober 2017!

##### VHS-Zentrum Nord (NWZ)

Nordwestzentrum, Tituscorso 7, 60439 Frankfurt a.M.

Di 12 – 18 Uhr

Fr 11 – 16 Uhr

##### VHS Sonnemannstraße – Zentrale

Sonnemannstr. 13, 60314 Frankfurt a.M.

Mo + Mi 13 – 18 Uhr

Do 14 – 19 Uhr

Nach Vereinbarung (Tel. 069 212-71501): Di + Do, 10 – 13 Uhr

##### VHS-Zentrum West (BiKuZ) In den Schulferien geschlossen.

Michael-Stumpf-Str. 2, 65929 Frankfurt a.M./Höchst

Mo 13 – 18 Uhr

Mi 9 – 13 Uhr

### Online

Buchen Sie Ihren Wunschkurs rund um die Uhr im 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

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.

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

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

**Fax** 069 212-71500

## Sprachenberatung

### Deutsch als Fremdsprache (DaF)

Um einen Deutschkurs zu buchen, benötigen Sie einen Einstufungstest und eine Beratung. Die Deutschkursberatung findet an den VHS-Standorten in der Sonnemannstraße 13 und im BiKuZ in Höchst statt. Die aktuellen Beratungszeiten finden Sie auf Seite 39 und im Internet unter [www.vhs.frankfurt.de](http://www.vhs.frankfurt.de)

### Andere Sprachen

Lassen Sie sich bei uns beraten – damit das Niveau stimmt!

### VHS Sonnemannstraße – Zentrale

Sonnemannstr. 13, 60314 Frankfurt a.M.

Do 15 – 19 Uhr

### VHS-Zentrum West (BiKuZ) In den Schulferien geschlossen.

Michael-Stumpf-Str. 2, 65929 Frankfurt a.M./Höchst

Mo 13 – 17 Uhr

### Online-Einstufungstest

Einen Online-Sprachtest finden Sie unter

[sprachtest-frankfurt.portfolio.no](http://sprachtest-frankfurt.portfolio.no)

Zusammen mit einer mündlichen Einstufung – per Telefon – helfen wir Ihnen den passenden Kurs zu finden. Mehr Informationen unter [www.vhs.frankfurt.de](http://www.vhs.frankfurt.de)

## Bildungsberatung

### HESENCAMPUS Frankfurt

- Information und Orientierung zu Fragen des weiteren Bildungs- und Berufsweges
- Möglichkeiten der finanziellen Förderung von Fort- und Weiterbildung (Bildungsprämie, Qualifizierungsscheck)

Termine nach telefonischer Vereinbarung unter Telefon 069 212-46703 oder kommen Sie vorbei:

### Ab Oktober 2017!

### VHS-Zentrum Nord (NWZ)

Nordwestzentrum, Tituscorso 7, 60439 Frankfurt a.M.

Mi 10 – 13 Uhr

Die Beratungszeiten für Grundbildung und Schule sowie Alphabetisierung entnehmen Sie bitte unserer Website [www.vhs.frankfurt.de](http://www.vhs.frankfurt.de)

## 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!

### 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.

### Symbole im Programm

- Keine schriftliche Anmeldung, ⓘ Informationsblatt zur Veranstaltung,
- Angebote für Frauen,  Bildungsurlaub,  Behindertengerechter Zugang,
- TN = Teilnehmer/-in

Änderungen und Druckfehler vorbehalten.

# Gesellschaft

## Multikulturelles Frankfurt

### Märchen aus aller Welt

#### „Wenn der Esel singt, tanzt das Kamel“

Wünsche gehen in Erfüllung – oder eher lieber nicht. Lustige und nachahmenswerte, auch mahnende Beispiele finden sich in Märchen und Geschichten aus aller Welt. Mit ausgewählten Musikstücken bereichert die KonzERTarfenistin Sonja Fiedler den Abend und untermauert musikalisch die geistreich vorgetragenen Märchen.

In Kooperation mit der Stadtbücherei Frankfurt

**0105-50 Nord** *Elfriede Gazis*

Fr, 19.00 – 21.00 Uhr, **19. Jan., 1x**

Treffpunkt: Bibliothekszentrum Nordweststadt, Nidaforum 6; € 10

## Frankfurt und Umgebung

### Auf einen Tee mit Margarete Schütte-Lihotzky

Die Küche bildet seit jeher den Mittelpunkt eines Hauses und so ist auch die Frankfurter Küche das Herzstück des Ernst-May-Hauses. Während die Küchen bislang vorwiegend von Architekten entworfen wurden, ist es um 1926 erstmals eine Architektin, die sich dem Thema Einbauküche annimmt: Margarete Schütte-Lihotzky. Ihr ist dieser Nachmittag gewidmet und selbstverständlich treffen wir uns in ‚ihrer‘ Küche. Die Einrichtung und Gestaltung der Frankfurter Küche sowie ihre Einbindung in den Grundriss des Einfamilienreihenhauses, welches heute ein Musterhaus des Neuen Frankfurt ist, werden bei einer Tasse Tee erläutert.

Die Veranstaltung findet begleitend zur Ausstellung „Frau Architekt: Seit über 100 Jahren Frauen im Architektenberuf.“ im Deutschen Architekturmuseum statt.

Zusatzkosten: Eintritt € 4 (im Kurs zu zahlen)

**0210-59 Nord** *Christina Treutlein*

So, 14.00 – 15.30 Uhr, **12. Nov., 1x**

Treffpunkt: Ernst-May-Haus, Im Burgfeld 136; € 8

## Nachmittagswanderungen im GrünGürtel

### ● Auf der Bonifatiusroute nach Niederursel

Vom Bahnhof Eschborn-Süd geht es zum alten Ortskern von Eschborn und auf der Bonifatiusroute über die Felder mit herrlichem Blick auf die Frankfurter Skyline zur Abschlusseinkehr nach Niederursel.

**0212-54 Nord** *Theda Bunje*

Sa, 14.40 – 19.00 Uhr, **11. Nov., 1x**

Treffpunkt: S-Bahn-Station Eschborn Südbahnhof, S4; € 10

### ● Der Lutherweg von Bad Vilbel nach Frankfurt

Eine feste Größe auf Luthers Weg nach Worms ist die frühere Freie Reichsstadt Frankfurt. Martin Luther soll am 14. April 1521 in Frankfurt eingezogen sein. Auf seiner Rückreise erreichte Luther am 27. April 1521 erneut Frankfurt, wo er übernachtete.

Diese Etappe des Lutherweges führt von Bad Vilbel über Heiligenstock und Lohrberg zur Abschlusseinkehr in Frankfurt-Seckbach.

**0212-58 Nord** *Theda Bunje*

Sa, 14.55 – 19.00 Uhr, **06. Jan., 1x**

Treffpunkt: S-Bahn-Station Bad Vilbel Bahnhof, S6; € 10

## Recht

### Abendkurse für Schöffinnen und Schöffen

NEU im Programm

Schöffinnen und Schöffen sind ehrenamtliche Richter, die, ohne entsprechende juristische Ausbildung, während der Hauptverhandlung das Richteramt in vollem Umfang und mit gleichem Stimmrecht wie Berufsrichterinnen und -richter ausüben. Gemeinsam mit den Berufsrichtern entscheiden sie z.B. über Schuld und Strafe eines Angeklagten. Die Beteiligung ehrenamtlicher Richter in der Rechtspflege ist ein wichtiges Element des demokratischen Rechtsstaates. Sie soll das Vertrauen der Bürger in die Justiz stärken und zu einer lebensnahen Rechtsprechung beitragen. Sie bilden in diesem Sinne ein Bindeglied zwischen Staat und Bürger. Schöffinnen und Schöffen nehmen damit eine wichtige und verantwortungsvolle Aufgabe wahr.

Grundsätzlich ist jede Deutsche und jeder Deutsche verpflichtet, eine Berufung zur Schöffin oder zum Schöffen anzunehmen. Nur ein eng begrenzter Personenkreis kann das Schöffenamt ablehnen. Schöffinnen und Schöffen werden nach dem Gerichtsverfassungsgesetz alle fünf Jahre gewählt.

Beide Abendkurse verstehen sich als Informationsveranstaltungen für amtierende Schöffinnen und Schöffen. Sie sind – im Hinblick auf die neue Schöffenwahl in 2018 aber auch zur Orientierung für Personen gedacht, die sich für die Ausübung dieses Ehrenamtes interessieren.

Klaus-Dieter Drescher ist Vorsitzender Richter am Landgericht Frankfurt am Main a.D.

In Kooperation mit der Vereinigung für ehrenamtliche Richterinnen und Richter e.V. Landesverband Hessen (DVS).

### ● Rechte und Pflichten von Schöffinnen und Schöffen

#### 0707-50 Nord

Klaus-Dieter Drescher; Dr. Harry Herrmann-Hubert (DVS LV Hessen)

Do, 19.00 – 21.00 Uhr, **05. Okt., 1x**

VHS-Zentrum Nord, Nordwestzentrum; € 10

### ● Das Sanktionensystem im Strafverfahren

#### 0707-51 Nord

Klaus-Dieter Drescher; Dr. Harry Herrmann-Hubert (DVS LV Hessen)

Do, 19.00 – 21.00 Uhr, **16. Nov., 1x**

VHS-Zentrum Nord, Nordwestzentrum; € 10

## Psychologie, Pädagogik

### Konflikten mit Gelassenheit begegnen durch Introvision

Wie gelingt es, in schwierigen Situationen gelassen zu bleiben? Und was kann ich tun, um immer wiederkehrende innere Konflikte aufzulösen und handlungsfähig zu sein? Wie lässt sich beispielweise ein Gedanke lösen, der dauerhaft in uns rumort und uns Energie raubt?

An der Universität Hamburg wurde dazu eine Methode erforscht, die sich in verschiedenen Bereichen empirisch und praktisch bereits bewährt hat: Introvision. An drei Abenden erfahren Sie, wie diese Methode funktioniert und Sie lernen schrittweise, innere Konflikte, Ängste, Stress und mentale Blockaden selbständig aufzulösen und so dauerhaft gelassener zu werden. Bereits in den Tagen zwischen den Kurseinheiten können sie die Methode üben und anwenden.

**1006-62 Nord** Antje Weidling

Mi, 18.30 – 21.30 Uhr, **22. Nov. – 06. Dez., 3x**

VHS-Zentrum Nord, Nordwestzentrum; € 50

### Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg

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

Methodik und Bewußtseinshaltung der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) sind ein einfaches Werkzeug für ein konstruktives Miteinander in Beruf, Privatleben und Gesellschaft. In diesem Bildungsurlaub lernen wir die Grundprinzipien der Gewaltfreien Kommunikation kennen. Der Weg in die Umsetzung und Integration in den Alltag,

beruflich und privat, braucht jedoch Übung und Training, denn insbesondere unter Belastung fallen wir gerne in alte, vertraute Muster zurück. Neben der Vermittlung der Grundlagen liegt der Schwerpunkt dieses Seminars auf dem Ausprobieren und Üben der einzelnen GFK-Schritte anhand konkreter Situationen aus dem Alltag. Wir üben, Gelassenheit in herausfordernden Situationen zu bewahren und lernen Konflikte als Veränderungschance zu begreifen und zu nutzen. Wir erfahren, dass in Konflikten Lösungen gefunden werden können, die ein Gewinn für alle sind.

Dieses Intensivtraining in Gewaltfreier Kommunikation ist ein Beitrag zu einer lebensbereichernden Persönlichkeitsentwicklung im gesamtgesellschaftlichen Sinne. Mit einer anregenden Mischung aus Theorie und Praxis lernen Sie mit allen Sinnen und erhalten konkrete Ideen für die nachhaltige Umsetzung im Alltag und Beruf.

**1010-57 Nord**  Elke Wilhelm

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **11. Dez. – 15. Dez., 5x**

VHS-Zentrum Nord, Nordwestzentrum; € 200

### BEziehung statt ERziehung

#### Was Eltern für ein harmonisches Zusammenleben brauchen

Als Eltern möchten wir unseren Kindern Orientierung geben, sie beschützen und gleichzeitig Raum für ihre persönliche Entwicklung gewähren. Wir wünschen uns eine Beziehung, die geprägt ist von Liebe, Nähe, Verständnis und Vertrauen. Im Alltag gerät dies jedoch häufig in den Hintergrund. Wichtiger erscheint es dann, die Kinder wirksam zu erziehen, damit sie das tun, von dem wir denken, dass es richtig sei. Dieses Verhalten führt nicht selten zu Widerstand oder Rebellion.

Die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg ist neben einer Kommunikationsmethode eine Lebenshaltung, die es uns ermöglicht auf unser eigenes Verhalten und das unserer Kinder zu schauen und unsere Bedürfnisse als Eltern als auch die unserer Kinder zu erfüllen.

In diesem Workshop erfahren Sie

- aufrichtig und wertschätzend zu kommunizieren
- Konflikte aufzulösen
- klare Grenzen zu setzen ohne zu bestrafen oder zu belohnen
- einander wirklich zuzuhören und zu verstehen

**1030-54 Nord** Elke Wilhelm

Sa, 09.30 – 18.00 Uhr, **25. Nov., 1x**

VHS-Zentrum Nord, Nordwestzentrum; € 45



# Kultur

## Theater

### Theaterseminar – Theaterbesuche

Wir wollen die in der Spielzeit 2017 gebotene Schauspielkunst intensiv miterleben, kritisch durchleuchten, interpretieren und diskutieren. Gemeinsame Theaterbesuche werden vor- und nachbereitet. Mitwirkende von Schauspiel Frankfurt, freier Theatergruppen und anderer Medien werden dabei unsere Gäste sein. Diese geben Hintergrundinformationen, bieten Einblick in Theorie und Praxis ihrer Arbeit und diskutieren mit uns über Inszenierungen, Stücke und all das, was wir schon immer über die Welt des Theaters wissen wollten.

Zusatzkosten: Theaterkarten zu ermäßigten Preisen, € 5 für Material (im Kurs zu zahlen)

**2106-50 Nord** *Walter H. Krämer*

Mo, 19.15 – 21.30 Uhr, **04. Sep. – 18. Dez., 15x**

Saalbau Dornbusch; € 138

## Tanz

### HipHop und Streetdance

Tanzen, wie Sie es aus Musikvideos von Christina Aguilera oder Musikfilmen wie „Honey“ und „Save the last Dance“ kennen. Es gibt eine Vielfalt von Möglichkeiten sich auf HipHop-Musik zu bewegen, angefangen von HipHop Dance über Streetdance bis hin zu Freestyle. Charakteristisch für alle diese Tanzformen sind Schrittkombinationen, die in einer atemberaubenden Dynamik ausgeführt werden. Nach einem Aufwärmtraining erlernen Sie verschiedene Schritte und Figuren, die zu einer kompletten Choreografie zusammengefügt werden.

Für Anfänger/-innen geeignet, eine gewisse Fitness und Koordinationsfähigkeit wird jedoch vorausgesetzt.

Bitte mitbringen: Turnschuhe mit heller Sohle

**2215-51 Nord** *Heresh Derakhshan*

Do, 20.00 – 21.15 Uhr, **09. Nov. – 01. Feb., 10x**

VHS-Zentrum Nord, Nordwestzentrum; € 59

### Samba

Sie lernen die Samba in ihrer ursprünglichsten Form kennen. Sie entstand aus einer Mischung von Rhythmen westafrikanischer Sklaven mit indianischer und portugiesischer Musik.



NEU im  
Programm

Sie lernen die typischen Bewegungen, Schrittfolgen und -variationen. Sie hören Geschichten zur Samba und erfahren einiges über ihre Entstehung. Getanzt wird alleine und in der Gruppe.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Gymnastik- oder Turnschuhe mit heller Sohle

**2225-51 Nord** *Betania Arcanjo Köhler*

Mi, 19.00 – 20.00 Uhr, **25. Okt. – 13. Dez., 8x**

VHS-Zentrum Nord, Nordwestzentrum; € 50/TN 6

### Bollywood – Tanz

#### Workshop

Der Bollywood-Tanz, ist eigentlich kein einheitlicher Tanzstil, sondern eine Mischung verschiedener Tanzrichtungen, mit Elementen aus Pop, HipHop, Disco-Dancing, Orientalischem Tanz, Bhangra. Der Tanz ist feurig, dynamisch und schildert die Liebe, Freude und Lust am Leben!

Bitte mitbringen: Gymnastikkleidung und Tanzschlappchen

**2242-52 Nord**  *Mridula Singh*

Sa, 10.00 – 15.45 Uhr, **11. Nov., 1x**

VHS-Zentrum Nord, Nordwestzentrum; € 38

### Internationale Folkloretänze, Aufbau

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

Für Teilnehmer/-innen, die bereits über Vorkenntnisse in Folkloretanz verfügen.

Bitte mitbringen: leichte Kleidung, Gymnastik- oder Turnschuhe mit heller Sohle

**2253-51 Nord** *Ehrwart Racky*

Mo, 19.00 – 21.00 Uhr, **04. Sep. – 04. Dez., 11x**

Fried-Lübbecke-Schule; € 103

**2253-52 Nord** *Ehrwart Racky*

Mi, 18.15 – 19.45 Uhr, **06. Sep. – 06. Dez., 12x**

Evangelische Kirchengemeinde Nieder-Eschbach; € 84

### Discofox

Der Discofox ging aus dem Foxtrott hervor. Nach und nach wurden Elemente aus anderen Tänzen wie Rock'n Roll, Swing, Mambo, Salsa und Cha-Cha-Cha integriert. Er ist fast auf der Stelle und deshalb auch in kleinen Räumen tanzbar.

Teilnahme nur zu zweit möglich! Entgelt gilt pro Person.



Bitte mitbringen: Schuhe mit hellen Sohlen (keine High Heels)

### Bitte zu zweit anmelden!

**2262-51 Nord** Swen Moudry; N.N.

Sa, 13.00 – 16.00 Uhr, **18. Nov., 1x**

VHS-Zentrum Nord, Nordwestzentrum; € 21

## Francaise und Quadrille Tanzen

Francaise und Quadrille waren beliebte Gesellschaftstänze des 19. Jahrhunderts. Manchmal werden sie heute noch bei Bällen getanzt. Die Paare stehen sich in Reihen oder Karrees gegenüber und tanzen mit dem Gegenpaar verschiedene Figuren. Durch ihren leicht historischen Charakter mit Verbeugungen, Hand-Touren, und „Mühlen“ nach Ansage macht das Tanzen großen Spaß. Sie können auch ohne Tanzpartner/-in teilnehmen.

**2270-51 Nord** Dagmar von Garnier

Sa, 10.30 – 14.15 Uhr, **02. Dez., 1x**

VHS-Zentrum Nord, Nordwestzentrum; € 22

## Fotografie

### Das Montagstreffen

Sie fotografieren wirklich gerne, finden es aber schwierig, einfach loszugehen und Motive zu finden? Sie brauchen Anregungen, Aufgaben und ausführliche Bildkritik, werfen auch gerne mal einen Blick auf die Fotos anderer? Prima, dann sind Sie hier richtig! Es wartet kein starrer Frontalunterricht, sondern eine Mischung aus eigenständiger Arbeit nach den verschiedensten Themenstellungen und anschließenden Besprechungsabenden, welche auch tatsächlich auf den Punkt kommen. Wir treffen uns im Prinzip alle zwei Wochen... oder nach Absprache.

Gerne gesehen werden fotografische Vorkenntnisse und Spaß an der Sache – sowie Ihre Bilder.

Bitte mitbringen: bereits zum ersten Termin fünf bis sechs ausgedruckte Fotos

**2406-52 Nord** Stefan Köser

Mo, 19.00 – 21.00 Uhr, **11. Sep. – 04. Dez., 6x**

Michael-Ende-Schule; € 66

### Zehn Wochen Fotografie

Sie finden es gelegentlich schwierig, einfach loszugehen und zu fotografieren? Sie brauchen Anregungen, Aufgaben und ausführliche Bildkritik, werfen auch gerne mal einen Blick auf die Fotos anderer? Es erwartet Sie kein starres Rahmenprogramm, sondern eine Mischung aus eigenständiger Arbeit und gemeinsamen Exkursionen, zusammengehalten von regelmäßigen Besprechungsabenden.

Gerne gesehen werden fotografische Vorkenntnisse, etwas Flexibilität bei der Zeiteinteilung und Spaß an der Sache – sowie Ihre Fotos. Am ersten Abend werden die weiteren Treffen abgesprochen.

Bitte mitbringen: eigene Fotos

**2406-53 Nord** Stefan Köser

Mi, 20.00 – 22.00 Uhr, **13. Sep. – 06. Dez., 10x**

Stadtteilbibliothek Rödelheim; € 110

## Bildnerisches Gestalten

### Zeichnen

#### ● Einführung

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

Bitte mitbringen: 1 – 2 Bleistifte HB, B, 1 Radiergummi und 1 Zeichenblock DIN A3

**2512-54 Nord** Sali Musliu

Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **23. Okt. – 27. Nov., 6x**

VHS-Zentrum Nord, Nordwestzentrum; € 63

**2512-58 Nord** Anja Trifunovic

Di, 10.30 – 12.30 Uhr, **07. Nov. – 12. Dez., 6x**

VHS-Zentrum Nord, Nordwestzentrum; € 57

#### ● Aufbau

Für alle, die eine Einführung besucht oder die bereits Erfahrungen im Zeichnen haben. Die Elemente der Grundkurse werden wieder aufgegriffen und erweitert. Sie können verschiedene Techniken erproben (Farbstifte, Pastellkreiden, Tuschen, Kolorieren mit Aquarell), diese Techniken miteinander kombinieren und sich den Themen widmen, die Sie immer schon einmal ausprobieren wollten. Vorlagen können Stillleben sein oder eigene mitgebrachte Fotovorlagen.

**2512-64 Nord** Sali Musliu

Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **04. Dez. – 29. Jan., 6x**

VHS-Zentrum Nord, Nordwestzentrum; € 63

### Malen und Zeichnen mit Pastellkreiden

Pastellkreide fördert wegen ihrer Weichheit eine leichte und schnelle Arbeitsweise. Die fast ungebundenen Pigmente verfügen über eine intensive Farbigkeit. Es entstehen sehr lebendige und reizvolle Bilder. Sie erproben die Handhabung der Kreiden (Auftragen mit



den Fingern, Schraffieren, Lavieren, Abkratzen, Aufstäuben und das Verflüssigen der Farbe mit Hilfsmitteln) sowie das Fixieren. Sie lernen die Wirkung verschiedener Papiersorten und Maloberflächen kennen. Der Themenbereich umfasst Stillleben- und Landschaftsmalerei.

Bitte Info-Blatt anfordern.

**2526-61 Nord** ⓘ *Johannes Westenberger*  
Sa + So, 10.00 – 16.30 Uhr, **09. Dez. + 10. Dez., 2x**  
VHS-Zentrum Nord, Nordwestzentrum; € 64

## Aquarellieren – Einfach anfangen

Nach einer Einführung in die Farbenlehre lernen Sie die Eigenheiten der Aquarellmalerei kennen. Zu Beginn liegt der Schwerpunkt auf dem Einüben der grundlegenden Techniken: Nass-in-Nass-Malerei, Lavieren, Lasieren, Besonderheiten des Farbmischens und der Tonwerte. Die Grundlagen der Motivwahl und des Bildaufbaus werden vermittelt und geübt. Sie gestalten Aquarelle anhand von Vorlagen und eigenen Skizzen. Der Themenbereich umfasst Stillleben und Landschaft.

Bitte mitbringen: vorhandenes Material, alles Weitere wird am ersten Abend besprochen

**2531-60 Nord** *Johannes Westenberger*  
Mi, 18.00 – 20.00 Uhr, **25. Okt. – 13. Dez., 8x**  
VHS-Zentrum Nord, Nordwestzentrum; € 74

## Kunst- und handwerkliche Techniken

### Ebru Kunst

Ebru, zu Deutsch „Wolke“, galt im Osmanischen Reich als Methode der meditativen Versenkung. Mit einem gleichmäßigen Pinselaufschlag, einer sensiblen Handführung und dem perfekten natürlichen Material erzielte die wiederholte Übung des Farbauftrags eine beruhigende Wirkung auf die Seele. Gleichzeitig hatte diese orientalische Form des Marmorierens eine ganz praktische Verwendung: Da jeder Bogen ein Unikat war, wirkte man mit solchen Verzierungen Dokumentenfälschern entgegen.

In einem Becken mit Gallerte aus aufgelöstem Gummi, Wasser und Ochsen-galle werden Pigmente mit dem Pinsel gespritzt und anschließend bearbeitet. Je nach der Art des Auftrags entstehen überraschende Farbwelten und einzigartige Formen, da die Pigmente mit der Ochsen-galle stark reagieren. „Ebru ist eine Leidenschaft, die erst dann zum Vorschein kommt, wenn man vor dem Becken steht. Ein einziger Tropfen Farbe kann Dich traurig machen oder aber zum Lächeln bringen.“ Probieren Sie es aus!

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

**2602-62 Nord** *Orhan Erdogan*  
Mi, 18.00 – 20.00 Uhr, **25. Okt. – 13. Dez., 8x**  
VHS-Zentrum Nord, Nordwestzentrum; € 74

### Silberschmuck aus Silber Clay

Der Kreativität freien Lauf lassen und Schmuckstücke von Hand wie mit gewöhnlichem Ton formen, das erlaubt die SilberClay Modelliermasse! Sie können schnell unikatartige Schmuckstücke anfertigen, ohne lang feilen oder polieren zu müssen. Die geschmeidige Silberknetmasse lässt sich einfach verarbeiten. Das fertige Schmuckstück besteht aus 99,9% Silber (Feinsilber). Sie können in Ihre Schmuckstücke zudem geeignete Steine, Glas und anderes Material einarbeiten.

Bitte mitbringen: Papier, Bleistift und Schere  
Zusatzkosten: € 5 für Nutzung der Geräte und Werkzeug,  
Material nach Verbrauch (im Kurs zu zahlen), ein kleines Schmuckstück kostet ca. € 30

**2604-52 Nord** *Cilmara de Oliveira*  
So, 10.00 – 18.00 Uhr, **05. Nov., 1x**  
VHS-Zentrum Nord, Nordwestzentrum; € 49

### Silber Clay wird bunt Fortgeschrittene

Silber Clay bietet in der Kombination mit Emaille interessante Gestaltungsmöglichkeiten. Sie lernen selbstgefertigte Schmuckstücke aus Silber Clay mit Emailfarben zu kombinieren. Die einzelnen Techniken wie Grubenschmelz oder Stegtechnik lassen sich mit verschiedenen Silber Clay realisieren. Für alle, die schon einen Silber Clay Basiskurs besucht haben.

Bitte mitbringen: Papier, Bleistift und Schere  
Zusatzkosten: € 7 für Nutzung der Geräte und Werkzeug.  
Material nach Verbrauch (im Kurs zu zahlen), ein kleines Schmuckstück kostet ca. € 30

**2604-53 Nord** *Cilmara de Oliveira*  
So, 10.00 – 18.00 Uhr, **03. Dez., 1x**  
VHS-Zentrum Nord, Nordwestzentrum; € 49

### Experimentelles Buchbinden (ohne Kleisterpapier)

Spielerisch steigen wir in die Welt der Buchbindetechniken ein: Japanische Blockbücher, Leporellos, komplexe Faltbücher, Sternbücher oder indische Palmblattbücher – die Möglichkeiten sind vielfältig! Ungewöhnlich gebunden, werden lose Sammlungen von Fotos, Rezepten, Zitaten oder Skizzen auf attraktive Weise zu einem ganz persönlichen Buch zusammengefügt. Die Grundlagen des Buchbin-

NEU im  
Programm

dens wie Falzen, Heften und Leimen werden mit einfachen Werkzeugen vermittelt.

Bitte mitbringen: Arbeitskleidung, Cutter, Schere, Lineal, Bleistift, Lappen, Falzbein, Klebestift, 160er Schleifpapier, Ahle oder Radier- nadel, falls vorhanden

Zusatzkosten: für Material ca. € 15 nach Verbrauch (im Kurs zu zahlen)

### **2607-52 Nord** Beate Rosebrock

Sa, 13.00 – 17.30 Uhr, So, 11.00 – 17.30 Uhr, **14. Okt. + 15. Okt., 2x**  
VHS-Zentrum Nord, Nordwestzentrum; € 59

## **Weihnachtliche Seife, Bodybutter und Badepralinen Basiskurs**

Seife und Badeprodukte selber herzustellen ist im Trend und gar nicht so schwierig – dafür umso individueller und pflegender! Zur Seifenherstellung im sogenannten Kaltverfahren wird für die Verseifung der Öle Lauge verwendet. Nach einer theoretischen Einführung steigen wir schnell in die Praxis der Herstellung ein. Am ersten Termin stellen wir gemeinsam in der Gruppe Seife, Bodybutter und Badepralinen her. Beim zweiten Termin werden sie verarbeitet und dekoriert. Sie können mehrere eigene Stücke von jeder Sorte sowie ein farbiges Skript mit Anleitungen und Rezepten mit nach Hause nehmen! Wir arbeiten ohne Konservierungsmittel und Palmöle, verwenden ausschließlich pflanzliche Rohstoffe und sind somit auch vegan.

Bitte mitbringen: ein altes Hemd oder Kittel, hohe Spülhandschuhe, eine Sicherheitsbrille, einen Taschenrechner sowie Behältnisse für den Transport

Materialkosten: € 13 – 15 bitte im Kurs zahlen.

■ Die Produktion der Seife findet am Samstag statt. Der Sonntag ■ wird zum Ablagern benötigt. Am Montag werden die Produkte verarbeitet und dekoriert.

### **2608-55 Nord** Kerstin Kalajian

Mo, 19.00 – 21.00 Uhr, Sa, 11.00 – 16.00 Uhr, **11. Nov. + 13. Nov., 2x**  
VHS-Zentrum Nord, Nordwestzentrum; € 39

## **Modisches Filzen von Accessoires**

Wir filzen mit nicht-versponnener Wolle in aktuellen Trendfarben. Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene vermitteln wir die Technik des Hohlfilzens, mit der sich leicht eine Vielzahl von textilen Accessoires und Dekorationsartikeln herstellen lässt. Mögliche Ergebnisse der zwei Tage sind Hüte, Clutches, iPad-Hüllen, trendige Kappen, Taschen oder Beutel, aber auch Filz-Gefäße, Weihnachtskränze mit Filzkordel, Weihnachtsdekoration, Schmuckschatullen und Kugeluntersetzer zur Dekoration auf dem Tisch.

Bitte mitbringen: Schmierseife, Wasserkocher, 1x2m Noppenfolie (für den Filzvorgang ganz wichtig!), Messbecher, 4 große Handtücher, Schere, Merinowolle und Flocken können mitgebracht oder bei der Kursleitung gekauft werden.

### **2608-57 Nord** Annette Kallweit

Sa, 12.00 – 18.00 Uhr, So, 11.00 – 17.00 Uhr, **21. Okt. + 22. Okt., 2x**  
VHS-Zentrum Nord, Nordwestzentrum; € 69

## **Florale Gestaltung: Advent**

Duftend, stimmungsvoll und leuchtend soll die Adventszeit sein! Damit Ihr Zuhause richtig gut auf die schönste Zeit im Jahr vorbereitet ist, kreieren Sie Kränze, Girlanden, Türschmuck und Dekorationen zum Verschönern und Verschenken. Eigene Adventsdeko, Bänder und Kerzen können eingearbeitet werden.

### **2610-52 Nord** Friederike Kramm

Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **18. Nov., 1x**  
VHS-Zentrum Nord, Nordwestzentrum; € 34, Mat. Kosten € 22

## **Nähen, Textiles Gestalten**

### **Nähen von Anfang an**

Nähanfänger/-innen erlernen systematisch die ersten Schritte an der Nähmaschine: Aufbauen der Maschine, Oberfaden und Unterfaden einfädeln, Garn aufspulen, Stichtart und Stichtlänge einstellen usw. Dann lernen Sie geradeaus nähen, Zickzackstich, einfache Nähte und den eingeschlagenen Saum – und schon geht es an ein erstes kleines Nähstück; geeignete Übungsstücke werden von der Kursleitung ausgewählt und vorgegeben. Am Ende nehmen Sie z.B. einen Kissenbezug oder Beutel als erstes Erfolgserlebnis mit nach Hause.

Nähmaschinen sind vorhanden.

Bitte mitbringen: Schere, Stecknadeln, Maßband, festen Baumwollstoff und passendes Garn. Stoff und Garn können auch im Kurs erworben werden, je nach Verbrauch entstehen dafür Materialkosten in Höhe von € 4 – 8

### **2800-90 Nord** Jana Krieger

Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, **11. Nov., 1x**  
VHS-Zentrum Nord, Nordwestzentrum; € 31/TN 8

### **2800-91 Nord** Jana Krieger

So, 10.00 – 16.00 Uhr, **12. Nov., 1x**  
VHS-Zentrum Nord, Nordwestzentrum; € 31/TN 8

### **Nähen für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene**

Ob Damen-, Herren- oder Kinderkleidung, Taschen oder Wohnaccessoires: Jede/r näht – entsprechend dem Kenntnisstand – ein eigenes

Wunschstück und bekommt dazu individuelle fachliche Beratung und Anleitung durch eine Schneiderin. Dabei lernt jede/r im eigenen Tempo nach und nach immer mehr Nähtechniken.

Hinweise:

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

### **2803-53 Nord** *Jana Krieger*

Mo, 09.30 – 12.30 Uhr, **06. Nov. – 11. Dez., 6x**  
VHS-Zentrum Nord, Nordwestzentrum; € 92/TN 8

### **2806-58 Nord** *Jana Krieger*

Di, 18.30 – 21.30 Uhr, **07. Nov. – 12. Dez., 6x**  
VHS-Zentrum Nord, Nordwestzentrum; € 92/TN 8

### **2806-64 Nord** *Marion Rutkowski*

Do, 18.30 – 21.30 Uhr, **02. Nov. – 07. Dez., 6x**  
VHS-Zentrum Nord, Nordwestzentrum; € 92/TN 8

## Nähen für Fortgeschrittene

### Tageswerkstatt

Sie möchten Ihr Werk unter fachkundiger Anleitung weitermachen oder fertigstellen, ein Kleidungsstück abändern oder kleine Wohnaccessoires nähen? Bringen Sie Ihr Nähvorhaben und erforderliche Materialien mit, Sie erhalten dazu individuelle fachliche Anleitung und Beratung durch eine Schneiderin.

Grundkenntnisse im Nähen werden vorausgesetzt.  
Nähmaschinen und Overlockmaschine sind vorhanden.

### **2810-60 Nord** *Birgit Hans-Czaplok*

Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, **25. Nov., 1x**  
VHS-Zentrum Nord, Nordwestzentrum; € 42/TN 6

## Selbstgenähtes für Schwangere, Babys und Kleinkinder

Schwangerenmode, die mitwächst und auch hinterher noch tragbar ist oder bequeme Mode für die Minis mit kindgerechten Passformen, Materialien und Designs – da lohnt sich Selberrähen! Eine Modedesignerin stellt Ihnen ihre Schnittmuster zur Verfügung und betreut Sie bei der Umsetzung Ihres Nähvorhabens. Einfache Nähkenntnisse werden vorausgesetzt. Nähmaschinen und Overlockmaschine stehen zur Verfügung.

NEU im Programm

Bitte mitbringen: Schere, Stecknadeln, Maßband, Stoff, Garn, Schnitt soweit vorhanden

### **2823-50 Nord** *Katarina Skupch*

Mi, 09.30 – 12.30 Uhr, **18. Okt. – 15. Nov., 5x**  
VHS-Zentrum Nord, Nordwestzentrum; € 76/TN 8

## Textiles Upcycling

Beleben Sie mit kreativen Ideen alte Lieblingsteile neu! Das zu kurze Kleid wird zum Rock, Omas Spitzendeckchen ziert nun Ihr Top, das mal heißgeliebte Jackett kleidet Ihr Notebook – oder doch lieber das Sofakissen? Bringen Sie Ihre Kleidungsstücke oder Textilien mit! Unter Anleitung einer Modedesignerin entstehen daraus individuelle, modische Unikate.

Kenntnisse im Umgang mit der Nähmaschine werden vorausgesetzt.  
Nähmaschinen und Overlockmaschine sind vorhanden.

### **2836-50 Nord** *Katarina Skupch*

Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, **21. Okt., 1x**  
VHS-Zentrum Nord, Nordwestzentrum; € 36/TN 7

### **2836-51 Nord** *Katarina Skupch*

Fr, 18.30 – 21.30 Uhr, **10. Nov. – 24. Nov., 3x**  
VHS-Zentrum Nord, Nordwestzentrum; € 46/TN 8

## Nähen, upcyclen, bedrucken Kinderleicht und kunterbunt

Oft gewaschene Kleidung ist schadstoffärmer und damit ideal als Stoff für Baby- und Kleinkindsachen. Aus Ihren nicht mehr benötigten Herrenhemden, Jeans, Kleider, Sweatshirts werden unter Anleitung einer Modedesignerin süße Kleidchen, bequeme Pumphosen, niedliche Kuscheltiere. Wer will kann seine Sachen auch mit bunter Stofffarbe und Schablonen individuell beschriften, bedrucken oder bemalen. Evtl. entstehende Zusatzkosten für Farbe sind im Kurs zu zahlen.

Grundkenntnisse im Nähen werden vorausgesetzt.  
Nähmaschinen sind vorhanden.

Bitte mitbringen: abgelegte Kleidung, passendes Garn, Schere, Nadeln, Maßband etc.

### **2838-50 Nord** *Katarina Skupch*

Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, **18. Nov., 1x**  
VHS-Zentrum Nord, Nordwestzentrum; € 36/TN 7

### **2838-51 Nord** *Katarina Skupch*

Mi, 09.30 – 12.30 Uhr, **22. Nov. – 06. Dez., 3x**  
VHS-Zentrum Nord, Nordwestzentrum; € 46/TN 8

NEU im Programm

## Schönes aus Nähresten

Reste gehören zum Nähen einfach dazu, sind aber viel zu schade, um weggeworfen zu werden. Bringen Sie mit, was sich so angesammelt hat: Reststücke von Stoffen, Bändern, Borten, Spitze, Vlies, Garnreste, Reißverschlüsse, einzelne Knöpfe oder auch abgelegte Kleidung. Wir nähen daraus schöne neue Dinge zum selber behalten oder verschenken: individuelle Täschchen, Schals, Pulswärmer, Stulpen, Kissenhüllen, Tischsets, Brotkörbchen, Utensilos, Kosmetikbeutel, Wimpelfahnen, Handyhüllen, Kuscheltiere ...

Einfache Nähkenntnisse werden vorausgesetzt.  
Nähmaschinen sind vorhanden.

**2841-50 Nord** Marion Rutkowski

Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, **02. Dez., 1x**

VHS-Zentrum Nord, Nordwestzentrum; € 31/TN 8

## Einführung ins Häkeln

Häkeln ist ganz leicht! Sie brauchen nur zwei Dinge: Garn und eine Häkelnadel. Und es gibt nur drei verschiedene Grundmaschen: Luftmaschen, feste Maschen und Stäbchen. Daraus werden dann viele andere Muster abgeleitet. Sie erlernen und üben diese Grundtechniken, sowie Fadening und Maschen abnehmen oder zunehmen zum Verändern der Form.

Garn und Nadeln zum Üben können auch im Kurs erworben werden; Kosten je nach Verbrauch € 1 – 3

**2850-51 Nord** Christine Bodner

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

VHS-Zentrum Nord, Nordwestzentrum; € 25/TN 8

## Einführung ins Stricken

Flauschige Schals oder Loops, kreativ gestaltete Socken oder Mützen, trendige Kissen ... mit nur wenigen Grundkenntnissen können Sie sich individuelle Kleidungsstücke oder Accessoires selber machen! Sie erlernen und üben die Grundtechniken des Strickens: Maschen anschlagen, Randmaschen, Abketten; rechte Masche, linke Masche und daraus abgeleitete Muster, sowie Maschen abnehmen oder zunehmen zum Verändern der Form.

Garn und Nadeln zum Üben können auch im Kurs erworben werden; Kosten je nach Verbrauch € 1 – 3

**2851-53 Nord** Christine Bodner

Sa, 10.00 – 15.00 Uhr, **28. Okt., 1x**

VHS-Zentrum Nord, Nordwestzentrum; € 25/TN 8

## Werkstatt Stricken und Häkeln

Sie verfügen über Grundkenntnisse im Häkeln und Stricken, trauen sich aber noch nicht alleine an Pulli, Socken, Decke oder Sonstiges

NEU im Programm

heran. Sie häkeln oder stricken Ihr Wunschstück und erhalten dazu individuelle Anleitung und Beratung.

**2852-53 Nord** Christine Bodner

Do, 15.00 – 17.30 Uhr, **09. Nov. – 23. Nov., 3x**

VHS-Zentrum Nord, Nordwestzentrum; € 38/TN 8

**2852-54 Nord** Christine Bodner

Fr, 09.30 – 12.00 Uhr, **10. Nov. – 24. Nov., 3x**

VHS-Zentrum Nord, Nordwestzentrum; € 38/TN 8

## Einführung ins Sticken

Sticken ist eine alte Kulturtechnik, die wieder sehr modern ist. Das Gestalten mit den eigenen Händen bietet Ausgleich, Entspannung, Raum für kreative Entfaltung – und Vergnügen, wenn dann noch was Individuelles, Schönes und Nützliches dabei rauskommt. Sie lernen die wichtigsten Handstick-Stiche und Stickmaterialien kennen und sticken Ihr eigenes kleines Projekt.

Materialien (Stickrahmen, Nadeln, Schere, Stickgarn etc.) bitte mitbringen, soweit vorhanden. Ansonsten können sie im Kurs ausgeliehen oder gekauft werden. Je nach Verbrauch entstehen dann Zusatzkosten in Höhe von € 4 – 5

**2855-51 Nord** Christine Bodner

Di, 15.00 – 17.30 Uhr, **14. Nov. – 28. Nov., 3x**

VHS-Zentrum Nord, Nordwestzentrum; € 38/TN 8

## Mode- und Farbberatung, Kosmetik

### Stil-Farbe-Typ

Finden Sie unter professioneller Anleitung heraus, welche Farben, Muster, Schnitte und Accessoires zu Ihnen passen, damit Sie immer „gut angezogen“ wirken, sich wohlfühlen und Fehlkäufe vermeiden!

**2910-54 Nord** Karin Jolas

So, 10.00 – 17.15 Uhr, **12. Nov., 1x**

VHS-Zentrum Nord, Nordwestzentrum; € 52

### Make-up typgerecht

Sie lernen die wichtigsten Schminktechniken und kosmetischen Produkte kennen und erfahren, wie Sie ohne großen Aufwand ein typgerechtes Make-up herstellen können.

Bitte kommen Sie ungeschminkt!

Bitte mitbringen: Aufstellspiegel, Handtuch, Hautreinigungspräparate, Gesichtsscreme und eigene Make-up-Produkte soweit vorhanden

**2920-52 Nord** Karin Jolas

So, 10.00 – 16.30 Uhr, **24. Sep., 1x**

VHS-Zentrum Nord, Nordwestzentrum; € 45, Mat. Kosten € 8

## Naturkosmetik selbst gemacht

Mit unkomplizierten Rezepten aus der Naturkosmetik erhalten Sie das nötige Basiswissen, um verschiedene Pflegemittel ohne künstliche Emulgatoren, Konservierungsstoffe usw. schnell und einfach herzustellen. Wir werden Cremes, Bodylotionen, Lippenbalsam, Haarpflege, Deodorant und sprudelige Badezusätze mischen.

Die Materialkosten beziehen sich auf die Bereitstellung von Kosmetikbehältern und -rohstoffen.

**2955-62 Nord** Karin Jolas

So, 14.00 – 18.00 Uhr, **03. Dez., 1x**

VHS-Zentrum Nord, Nordwestzentrum; € 19, Mat. Kosten € 22



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

# Gesundheit

## Heilmethoden, Prävention

### Aromatherapie für die Gesundheit Workshop

NEU im  
Programm

Für alle, die sich mit Wohlgerüchen beschäftigen möchten, um gesundheitsbewusst zu leben. Besondere Eigenschaften der Aromastoffe und deren praktische Anwendungen fürs Wohlbefinden werden erklärt. Allgemeine Gesundheitsvorsorge, wie einfache Einreibungstechniken mit verträglichen ätherischen Ölen werden gezeigt. Die therapeutischen Eigenschaften der ätherischen Öle werden vorgestellt und Anleitungen zum Selbermischen gegeben. Spezifische Rücken-, Hand- und Fußmassagen ergänzen das Programm.

Materialkosten: € 5 (im Kurs zu zahlen)

Bitte mitbringen: Wolldecke, kleines Kissen, zwei Badetücher, Handtuch, bequeme Kleidung, Socken, Bikini und Schreibmittel

**3031-51 Nord** Huase Kim-Beickler

Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **09. Dez., 1x**

VHS-Zentrum Nord, Nordwestzentrum; € 36

### Gesundheit stärken – beruflich und privat Bewegung/Entspannung – Ressourcen in Zeiten gesellschaftlichen Wandels

Bewegung ist der einfachste Beitrag für eine gesunde Lebensführung. In diesem Bildungsurlaub können Sie in fünf Tagen ganz praktisch Ihre Gesundheit fördern durch Erlernen und Verfeinern des Nordic Walkings und eines Programms zur Förderung der Rückenbeweglichkeit und des Haltungsaufbaus. Außerdem lernen Sie unterschiedliche körperbezogene Entspannungsmethoden kennen. Hierzu gehört die Progressive Muskelentspannung genauso wie bewegte Meditationen und Phantasiereisen. Zusätzlich betrachten wir gemeinsam die Hindernisse, die einem bewegten Alltag oft im Wege stehen und entwickeln Strategien auf individueller und beruflicher Ebene, um ihnen konstruktiv zu begegnen.

Bitte mitbringen: Nordic-Walking-Stöcke (falls vorhanden), regenfeste Kleidung, Sportkleidung, Walking- oder Laufschuhe, Schreibzeug und Getränke

Zusatzkosten: Bei Bedarf € 5 Gesamtleihgebühr für Nordic-Walking-Stöcke (an Dozentin zu zahlen). Bei geplanter Neuanschaffung, bitte die Beratung am ersten Tag abwarten.

**3070-72 Nord**  Katharina Peters

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **09. Apr. – 13. Apr. 2018, 5x**

VHS-Zentrum Nord, Nordwestzentrum; € 240

## Stressbewältigung im Berufsalltag durch Yoga Prävention und Stressbewältigung in Gesellschaft und Beruf

Um den vielfältigen Anforderungen im Beruf und Alltag gerecht werden zu können, bedarf es der Balance zwischen den Anforderungen von außen sowie den eigenen Bedürfnissen und Interessen. Es gilt eine innere Haltung zu finden, die uns ermöglicht, gelassener, entscheidungsfreudiger und selbstbewusster zu werden. Yoga bietet hierzu ein ganzheitliches und differenziertes Instrumentarium zur individuellen Stressbewältigung, das Körper, Geist und Psyche gleichermaßen anspricht. Die wichtigsten Methoden hierbei sind: Studium des Selbst (Svadhya), Körperübungen (Asanas), Atemtechniken (Pranayama), Konzentrations- und Achtsamkeitsübungen sowie Meditation (Dhyana) und Hormonyoga, das besonders auf die Hormone wirkt. Darüber hinaus bietet Yoga ein breites Spektrum an Entspannungstechniken.

Der Kurs ist für Frauen geeignet, die bereits mit Yoga in Berührung gekommen sind. Yogamatten und Decken sind vorhanden.

**3074-51 Nord** ⓘ ⓘ ⓘ *Nicole Kettenring*  
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **09. Okt. – 13. Okt., 5x**  
VHS-Zentrum Nord, Nordwestzentrum; € 240

## Massage

### Massage zum Wohlfühlen und Genießen

#### Berührung, die unter die Haut geht

Schenken Sie sich einen Tag zum Entspannen und Wohlfühlen. Erlernen Sie eine sanfte und doch tiefgehende Körpermassage, eine wohltuende Gesichts- und Kopfmassage und Körperübungen, die entspannen und gleichzeitig neue Kraft geben.

■ Teilnahme nur zu zweit möglich; beide Teilnehmer/innen müssen  
■ sich bitte separat anmelden. Entgelt gilt pro Person!

Bitte mitbringen: Massageöl, bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Laken, großes Kissen, Schreibmaterial

#### Bitte zu zweit anmelden

**3101-51 Nord** *Eva Pünter*  
Sa, 10.00 – 18.00 Uhr, **21. Okt., 1x**  
VHS-Zentrum Nord, Nordwestzentrum; € 45

**3101-52 Nord** *Eva Pünter*  
Sa, 10.00 – 18.00 Uhr, **27. Jan., 1x**  
VHS-Zentrum Nord, Nordwestzentrum; € 45

### Ganzkörpermassage

Fast jede/r kennt das Wohlgefühl, das sich nach einer Massage einstellt. Sie erlernen eine ganzheitlich orientierte Massage und erleben

die ausgleichende Wirkung dieser „besonderen Art der Berührung“ auf den Körper und die Seele.

■ Teilnahme nur zu zweit möglich; beide Teilnehmer/innen müssen  
■ sich bitte separat anmelden. Entgelt gilt pro Person!

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke, großes Kissen, Laken, Massageöl, Schreibmaterial

#### Bitte zu zweit anmelden

**3103-52 Nord** *Eva Pünter*  
Fr, 18.00 – 21.00 Uhr, Sa, 10.00 – 18.00 Uhr, **24. Nov. + 25. Nov., 2x**  
VHS-Zentrum Nord, Nordwestzentrum; € 63

### Ganzheitliche Massage und Meditation

Tief entspannen, in die eigene Mitte kommen, ausgeglichen im Alltag sein. Wer möchte das nicht? Sie erlernen eine besonders ausgleichende und revitalisierende Technik für eine komplette Ganzkörpermassage, die immer wieder glücklich macht! Sanfte kalifornische Massage, klassische Massage und traditionelles Wissen sind die Basis dieser leicht erlernbaren Technik.

■ Teilnahme nur zu zweit möglich; beide Teilnehmer/innen müssen  
■ sich bitte separat anmelden. Entgelt gilt pro Person!

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke, großes Handtuch, Laken, Massageöl, Schreibmaterial

#### Bitte zu zweit anmelden

**3107-51 Nord** *Diana Schreiner*  
Fr, 18.00 – 21.00 Uhr, Sa, 10.00 – 18.00 Uhr, **27. Okt. + 28. Okt., 2x**  
VHS-Zentrum Nord, Nordwestzentrum; € 63

### Traditionelle Thaiändische Massage

Diese Heilmassage ist eine Form der Ganzkörperbehandlung, die an Akupressur und Reflexzonentherapie angelehnt ist. Durch die Kombination von Massage, Akupressur und Dehnungstechnik wird der Energiefluss im Körper positiv verändert. Man spricht auch vom „Yoga für Faule“. Diese Massageform führt zu tiefer körperlicher sowie geistig/seelischer Entspannung. Die Behandlung findet nicht auf einer Massageliege, sondern auf dem Boden statt.

■ Teilnahme nur zu zweit möglich; beide Teilnehmer/innen müssen  
■ sich bitte separat anmelden. Entgelt gilt pro Person!

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke  
Zusatzkosten: € 2 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

#### Bitte zu zweit anmelden

**3110-52 Nord** *Manfred Scherhag*  
Fr, 18.00 – 21.00 Uhr, Sa, 10.00 – 18.00 Uhr, **10. Nov. + 11. Nov., 2x**  
VHS Leipziger Straße; € 63



## Entspannung und Meditation

### Aktiv entspannt in Beruf und Alltag

Sie lernen Spannungszustände und erste Stressanzeichen zu erkennen und mit bewährten Entspannungsmethoden, wie progressiver Muskelentspannung, autogenem Training sowie Atem- und Achtsamkeitsübungen gegenzusteuern. Sie werden Schritt für Schritt in die Methoden eingeführt. Mit zunehmendem Training lernen Sie, sich immer schneller und wirkungsvoller zu entspannen und so Ihre seelische Stabilität, wie auch körperliche Befindlichkeit zu verbessern. Sie bekommen praktische Anregungen, die Sie auch leicht im Alltag umsetzen können.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke – bitte keine Kontaktlinsen tragen

**3240-53 Nord** *Gisela Krug*

Mo, 20.15 – 21.30 Uhr, **06. Nov. – 11. Dez., 6x**

VHS-Zentrum Nord, Nordwestzentrum; € 38

NEU im  
Programm

### Entspannungstraining – ein Wohlfühltag Workshop

Für alle, die in verschiedene Entspannungsübungen reinschnuppern möchten oder keine Zeit haben, einen längeren Kurs zu besuchen, aber sich dennoch Ruhe, Erholung und Entspannung wünschen. Sie lernen bewährte Übungen zur Entspannung kennen, genießen einen Tag völliger Ruhe und bauen effektiv Stress ab.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke

**3242-52 Nord** *Franziska Meng*

Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **02. Dez., 1x**

VHS-Zentrum Nord, Nordwestzentrum; € 36

## Fernöstliche Methoden

### Meridian Dehnübungen

In Anlehnung an fernöstliche Körperübungen stimulieren diese sechs Grundübungen den Energiefluss in den unseren Körper durchlaufenden Meridianen. Geführt durch die Atmung, helfen sie, Körperbereiche zu dehnen und an Beweglichkeit und Vitalität zu gewinnen. Informationen zum Verständnis der Meridianfunktionen sowie Tipps für den Alltag begleiten die Übungen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, großes Tuch oder Decke, 1-2 kleine Kissen

**3312-51 Nord** *Annette Diefenthal*

Di, 18.00 – 19.30 Uhr, **07. Nov. – 05. Dez., 5x**

VHS-Zentrum Nord, Nordwestzentrum; € 35

### Lu Jong – tibetisches Körpertraining

Im Lu Jong werden ausgesuchte Übungen aus dem Körpertraining der tibetischen Medizin vorgestellt. Die Übungen sind leicht zu erlernen und werden im Stehen und im Sitzen ausgeführt. Die Bewegungen dienen dem Ausgleich der Körperenergien, können vorhandene Blockaden lösen und bringen die Elemente Raum, Erde, Wind, Feuer und Wasser in Balance und, regelmäßig ausgeführt, Körper und Geist in Einklang.

In diesem Kurs werden alle 21 Übungen des tibetischen Bewegungstrainings nach Tulku Lobsang erlernt, um sie dann zuhause ausführen zu können.

Der Kurs umfasst folgende Übungen:

- I Bewegungen der fünf Elemente
- II Die Bewegungen für die Beweglichkeit der fünf Körperteile
- III Die Bewegungen für die fünf Vitalorgane
- IV Die Bewegungen für die sechs Befindlichkeiten

Bitte mitbringen: Bequeme (Trainings-)Kleidung, Getränk.

**3315-52 Nord** *Eva Fuchs*

Di, 20.15 – 21.30 Uhr, **07. Nov. – 30. Jan., 10x**

VHS-Zentrum Nord, Nordwestzentrum; € 59

### Lu Jong I – tibetisches Bewegungstraining Die Bewegungen der 5 Elemente – Workshop

In diesem Kurs werden die fünf Grundübungen des tibetischen Bewegungstrainings nach Tulku Lobsang erlernt, um sie dann zuhause praktizieren zu können. Die Bewegungen dienen dem Ausgleich der Körperenergien, balancieren die Elemente Raum, Erde, Wind, Feuer und Wasser und bringen damit, regelmäßig ausgeführt, Körper und Geist in Einklang. Die Übungen sind leicht zu erlernen und können im Stehen oder im Sitzen ausgeführt werden.

Bitte mitbringen: Bequeme (Trainings-)Kleidung.

**3316-52 Nord** *Eva Fuchs*

So, 10.00 – 14.00 Uhr, **08. Okt., 1x**

VHS-Zentrum Nord, Nordwestzentrum; € 23

### Hatha-Yoga

Yoga ist ein ganzheitlicher Gesundheitsweg zur Harmonisierung von Körper, Geist und Seele. Eine Vielfalt von Körper-, Atem- und Entspannungsübungen führen zu mehr Körperbewusstsein. Die Muskeln und Bänder werden gedehnt und gekräftigt, die Wirbelsäule und die Gelenke gewinnen an Beweglichkeit. Die Funktion der inneren Organe und das Nervensystem werden gestärkt. Die Yogapraxis hat das Ziel, eine Balance zwischen Aktivität und Ruhe herzustellen und so das Wohlbefinden, Kraft und Lebendigkeit auch in alltäglichen Situationen zu steigern. In der langen Yoga-Geschichte sind unterschiedli-



che Schulen entstanden. Wenn in einem Kurs nach einer bestimmten Tradition unterrichtet wird, ist dies im Kurstitel ausgewiesen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke

### **3340-52 Nord** ☒ *Dilek Karagöz*

Mo, 10.00 – 11.30 Uhr, **06. Nov. – 11. Dez., 6x**  
VHS-Zentrum Nord, Nordwestzentrum; € 42

### **3341-63 Nord** *Dagmar Hajrovic*

Di, 19.30 – 21.00 Uhr, **22. Aug. – 05. Dez., 12x**  
Begegnungsstätte Hausener Obergasse 15; € 84

### **3341-68 Nord** *Dagmar Hajrovic*

Do, 19.30 – 21.00 Uhr, **24. Aug. – 23. Nov., 12x**  
Begegnungsstätte Hausener Obergasse 15; € 84

### **3341-72 Nord** *Corinna Wiedicke*

Di, 19.45 – 21.15 Uhr, **29. Aug. – 28. Nov., 12x**  
Gemeindezentrum Crutzenhof (Ev. Miriamgemeinde); € 84

### **3341-88 Nord** *Caroline Pauls-Albert*

Do, 18.00 – 19.30 Uhr, **02. Nov. – 14. Dez., 7x**  
VHS-Zentrum Nord, Nordwestzentrum; € 49

## Hatha-Yoga – Aufbau

Für Teilnehmer/-innen, die bereits an einem oder mehreren Grundkursen teilgenommen haben oder über vergleichbare Kenntnisse verfügen. Aufbauend auf grundlegenden Asanas, Atem- und Entspannungsübungen lernen Sie Variationen und komplexere Yogastellungen kennen. Die Asanas werden länger gehalten und es wird ein besonderes Augenmerk auf die Atemführung gelegt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke

### **3351-56 Nord** *Corinna Wiedicke*

Di, 18.00 – 19.30 Uhr, **29. Aug. – 28. Nov., 12x**  
Gemeindezentrum Crutzenhof (Ev. Miriamgemeinde); € 84

## Yoga in italiano

### Workshop

Ormai dappertutto si sente parlare di Yoga. Ma che cos'è e che benefici può portare lo Yoga?

Durante questo incontro daremo una risposta a queste e altre domande e scoprirete che l'Hatha Yoga è un ottimo sistema per migliorare lo stato di salute e per ricaricarsi di energia.

Attraverso le diverse posizioni, semplici tecniche di respirazione e di yoga del rilassamento profondo (yoga Nidra) imparerai a sciogliere le tensioni avvertendo una sensazione di benessere, di rilassamento e di pace interiore.

NEU im  
Programm

Per favore venga in abbigliamento comodo, con calzini caldi e porti una coperta.

### **3352-52 Nord** *Roberta Simeoni*

So, 10.30 – 16.15 Uhr, **10. Dez., 1x**  
VHS-Zentrum Nord, Nordwestzentrum; Entgeltfrei

## Viniyoga

In Viniyoga werden kleine Bewegungsabläufe im ruhigen Fluss der Atmung praktiziert. Das Tempo wird alleine bestimmt durch den eigenen Atemfluss. Wenn die Bewegungsabläufe vertraut sind, wird das Üben langsamer und nach und nach immer mehr zu einer Meditation in Bewegung. Sie werden vertraut mit Ihrem eigenen inneren Rhythmus und finden einen Gegenpol zur Hektik des Alltags.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke und eine Yogamatte

### **3356-51 Nord** ☒ *Caroline Pauls-Albert*

Fr, 18.15 – 19.45 Uhr, **18. Aug. – 15. Dez., 16x**  
Bethaniengemeinde; € 112

### **3356-52 Nord** *Caroline Pauls-Albert*

Do, 19.45 – 21.15 Uhr, **02. Nov. – 14. Dez., 7x**  
VHS-Zentrum Nord, Nordwestzentrum; € 49

## Faszien dehnen mit Yin Yoga

Im Yin Yoga halten Sie die Yogastellungen (Asanas) über einen längeren Zeitraum. Die Dehnungen erfolgen passiv und erreichen so auch tiefer liegende Schichten des Körpers (Faszien, Bänder, Sehnen, Gelenke). Yin Yoga fördert Ihre Flexibilität und Beweglichkeit und trägt dazu bei, tiefe Verspannungen zu lösen. Es eignet sich daher besonders als Ausgleich zu dynamischen, kraftbetonten Sportarten (z.B. Joggen, Radfahren, Ballsport). Achtsam und konzentriert ausgeführt, wirken die Übungen harmonisierend auf Körper und Geist.

Geeignet für Einsteiger/innen wie auch für Menschen mit Übungserfahrung, die neue Impulse für ihre Yoga-Praxis erhalten möchten. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, eine Decke und eigene Yogamatte (wenn vorhanden)

### **3360-51 Nord** *Roberta Simeoni*

Mi, 19.45 – 21.15 Uhr, **25. Okt. – 13. Dez., 8x**  
VHS-Zentrum Nord, Nordwestzentrum; € 50

## Hormonyoga® für Frauen

Hormonyoga nach Dinah Rodriguez ist eine dynamisch ausgeführte Übungsreihe kombiniert mit der Atmung, die die weiblichen Organe und Hormondrüsen anregt und harmonisiert. Körperliche, seelische, hormonelle und energetische Dysbalancen können damit günstig beeinflusst werden.

Geeignet für

- Frauen mit PMS oder Menstruationsbeschwerden
- Frauen mit unerfülltem Kinderwunsch
- Frauen vor, während und nach der Menopause
- Frauen mit verfrühter Menopause

Nicht geeignet

- bei hormonell bedingtem Brustkrebs
- akuter Endometriose
- bestehender Schwangerschaft

Im Zweifelsfall wird um vorherige Rücksprache mit dem behandelnden Arzt gebeten. Willkommen sind Frauen mit und ohne Yoga-Vorerfahrung.

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, Socken und Getränk

**3361-51 Nord**  Nicole Kettenring

Mo, 18.00 – 20.00 Uhr, **06. Nov. – 11. Dez., 6x**

VHS-Zentrum Nord, Nordwestzentrum; € 60

## Business Yoga

Das Wechselspiel zwischen dynamischen und ruhigen Übungen aus dem Hatha-Yoga führt in relativ kurzer Zeit zu körperlicher und geistiger Regeneration. Der Kreislauf wird aktiviert, Spannungen werden abgebaut, der Atem wird befreit. Nutzen Sie die Mittagspause, um sich zu erholen und starten sie erfrischt und ausgeglichen in den Nachmittag!

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke

**3362-55 Nord** Nicole Kettenring

Do, 11.45 – 12.30 Uhr, **26. Okt. – 14. Dez., 8x**

VHS-Zentrum Nord, Nordwestzentrum; € 26

## Partner-Yoga

Im Partner Yoga kommen zwei Menschen zusammen, die sich offen und achtsam begegnen, um eine neue Intensität des Yoga zu erleben. Diese Yogastunden geben Ihnen den Raum, mit einem ihrer liebsten Menschen Yoga zu üben, zu lachen und zu entspannen. Der Hauptunterschied zwischen Partner Yoga und Yoga in der Einzelpraxis besteht darin, das Mitgefühl und die Offenheit füreinander zu entwickeln, sich gemeinsam zu stärken und sich gegenseitig beim Aufbau der Fähigkeiten zu unterstützen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken

**3363-51 Nord** Roberta Simeoni

Mi, 18.00 – 19.30 Uhr,

**25. Okt. – 13. Dez., 8x**

VHS-Zentrum Nord,  
Nordwestzentrum; € 56

NEU im  
Programm

Beachten Sie auch  
unser **Gymnastik-, Fitness-  
und Entspannungs-Angebot  
im Programmbereich**

*Aktiv im Alter*

## Gymnastik

### Bewegung entspannt genießen

#### Körper und Geist sanft in Bewegung bringen

Körperliche Aktivität ist von großer Bedeutung für den Körper, aber auch für Geist und Gedächtnis. Das alles wissen wir, dennoch gelingt es uns oft nicht, Bewegung dauerhaft in unseren Alltag einzubauen. An diesem Tag sind Sie eingeladen, freundlich zu Ihrem Körper zu sein, in Bewegung zu kommen und innere Hemmnisse abzubauen. Hilfreich hierzu sind Übungen auf der mentalen Ebene, die den inneren Schweinehund in ein munteres Tierchen verwandeln können. Es erwarten Sie Übungen von Schwingen, Schütteln, Dehnen, Federn, über gymnastische Übungen, die Ihrem Rücken gut tun bis hin zu Walkingeinheiten. Entspannungspausen sorgen für Erfrischung zwischendurch und spezielle koordinative Spiele fordern Ihr Gedächtnis heraus.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschlappchen, Handtuch, wetterfeste Kleidung, Turnschuhe für draußen

**3401-52 Nord** Katharina Peters

Fr, 14.00 – 18.00 Uhr, **10. Nov., 1x**

VHS-Zentrum Nord, Nordwestzentrum; € 25

**3401-53 Nord** Katharina Peters

Fr, 14.00 – 18.00 Uhr, **19. Jan., 1x**

VHS-Zentrum Nord, Nordwestzentrum; € 25

NEU im  
Programm

### Bewegte Mittagspause

Nacken verspannt? Schultern steif? Die Bewegte Mittagspause schafft schnell Abhilfe durch sanfte Bewegungen. Schütteln, schwingen, gehen im Raum, dazu Rückenstärkung im Sitzen und Stehen mit den entsprechenden Informationen, damit Sie auch wissen, wie positive Wirkungen entstehen können. Motto: Handlungs- und Effektwissen in guter Laune sammeln und zu einer fröhlichen Aktivstunde verbinden, die angenehm erfrischend aber nicht schweißtreibend sein wird.

Sie können in Alltagskleidung und Socken teilnehmen.

**3402-51 Nord** Katharina Peters

Do, 12.30 – 13.30 Uhr, **26. Okt. – 14. Dez., 8x**

VHS-Zentrum Nord, Nordwestzentrum; € 38

NEU im  
Programm

### Flotte Gymnastik mit Stuhl und Schlagermusik

Bodengymnastik muss nicht sein! Sie werden staunen, wie effektiv Übungen mit dem Trainingsgerät Stuhl sein können. Kein Muskel, kein Knochen, kein Band und keine Sehne – die nicht von der flotten Stuhlgymnastik profitieren – mit Schlagermusik aus den Hitparaden.

NEU im  
Programm

Sie kommen wegen Knie- oder Hüftproblemen nicht so gut auf den Boden oder nicht wieder hoch, dann sind Sie hier genau richtig. Sie lieben außerdem Schlagermusik, umso besser.

**3407-51 Nord** *Martina Emge*  
Fr, 11.00 – 12.00 Uhr, **10. Nov. – 15. Dez., 6x**  
VHS-Zentrum Nord, Nordwestzentrum; € 28

## 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.

Der Kurs ersetzt keine krankengymnastische Behandlung. Bei akuten Beschwerden empfehlen wir Ihnen Rücksprache mit Ihrem Arzt.

**3412-53 Nord** *Sabine Remberger-Jordan*  
Di, 09.30 – 10.30 Uhr, **07. Nov. – 20. Feb., 12x**  
VHS-Zentrum Nord, Nordwestzentrum; € 57

**3412-58 Nord** *Patricia Reuter*  
Do, 19.00 – 20.00 Uhr, **17. Aug. – 14. Dez., 16x**  
Michael-Ende-Schule Außenst.; € 75

**3412-60 Nord** *Meike Oestreicher*  
Do, 17.30 – 18.30 Uhr, **24. Aug. – 07. Dez., 15x**  
CheckPoint Sport- & Figurstudio; € 93/TN 6

**3412-69 Nord** *Sabine Remberger-Jordan*  
Do, 19.00 – 20.00 Uhr, **09. Nov. – 15. Feb., 12x**  
VHS-Zentrum Nord, Nordwestzentrum; € 57

## Rücken- und Fitness-Gymnastik

### Wirbelsäulengymnastik und Herz-Kreislauftraining

Eine ausgewogene Wirbelsäulengymnastik mit Dehnungs-, Kräftigungs- und Entspannungsübungen. Das Rückenprogramm wird mit einem Herz-Kreislauf-Training kombiniert. Dazu kommen Übungen zur Körperwahrnehmung und zur Haltungsschulung.

**3421-57 Nord** *Yvonne Voß*  
Mo, 18.00 – 19.00 Uhr, **21. Aug. – 27. Nov., 12x**  
Otto-Hahn-Schule; € 57

**3421-58 Nord** *Yvonne Voß*  
Mo, 19.00 – 20.00 Uhr, **21. Aug. – 27. Nov., 12x**  
Otto-Hahn-Schule; € 57

## GYROKINESIS®

GYROKINESIS® ist ein ganzheitliches Bewegungssystem, das der Tänzer Juliu Horvarth entwickelt hat. 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® hilft gegen Rückenschmerzen und Verspannungen, trainiert die Wirbelsäule, Bauch- und Beckenbodenmuskulatur.

**3425-52 Nord** *Eva Fuchs*  
Di, 17.30 – 19.00 Uhr, **07. Nov. – 30. Jan., 10x**  
VHS-Zentrum Nord, Nordwestzentrum; € 70

## Faszientraining

Die Faszien (das Bindegewebe) durchziehen den Körper wie ein Spinnennetz, schützen und stützen dabei alle Muskeln und Organe und geben dem Körper Form und Elastizität. Sie erhalten einen Einblick in das Trainingskonzept und erfahren wie Sie ihr Bindegewebe für den Alltag oder unterstützend im Sport elastisch halten können. Regelmäßiges Training hilft, Verletzungen vorzubeugen, alte Verklebungen zu lösen und das Wohlbefinden zu fördern.

**3435-53 Nord** *Eva Fuchs*  
Di, 19.00 – 20.00 Uhr, **07. Nov. – 30. Jan., 10x**  
VHS-Zentrum Nord, Nordwestzentrum; € 63/TN 6

### ● Schnupperkurs

**3436-53 Nord** *Eva Fuchs*  
Sa, 12.30 – 15.30 Uhr, **25. Nov., 1x**  
VHS-Zentrum Nord, Nordwestzentrum; € 18

## Fitness und Sport

### Fitness-Mix

Ein forderndes Herz-Kreislauftraining kombiniert mit Kräftigungs- und Dehnübungen für alle Muskelgruppen bietet Ihnen einen idealen Ausgleich zu einseitigen oder überwiegend sitzenden Tätigkeiten. Bei regelmäßiger Ausübung verbessern Sie Ihre Kondition und Beweglichkeit. Das Muskeltraining unter Einsatz von Kleingeräten, wie Kurzhanteln oder Therabändern, unterstützt zudem den ausgewogenen Muskelaufbau.

**3515-54 Nord** *Silvia Cucek*  
Mi, 10.30 – 11.30 Uhr, **08. Nov. – 31. Jan., 10x**  
VHS-Zentrum Nord, Nordwestzentrum; € 47

## Bauch-Beine-Po

Nach einer Aufwärmphase arbeiten wir mit gezielten Kräftigungsübungen an den Problemzonen Bauch, Beine und Po, zum Teil unterstützt durch Kleingeräte. Anschließendes Stretching und Lockerungsübungen runden das Training ab.

**3542-51 Nord** Patricia Reuter  
Mo, 19.00 – 20.00 Uhr, **14. Aug. – 11. Dez., 15x**  
Michael-Ende-Schule Außenst.; € 71

**3542-52 Nord** Patricia Reuter  
Mo, 20.00 – 21.00 Uhr, **14. Aug. – 11. Dez., 15x**  
Michael-Ende-Schule Außenst.; € 71

**3542-53 Nord** Martina Emge  
Fr, 10.00 – 11.00 Uhr, **10. Nov. – 15. Dez., 6x**  
VHS-Zentrum Nord, Nordwestzentrum; € 28

## Bodystyling

Nach einem ausdauer- und koordinationsfördernden Warm-Up folgen Kräftigungsübungen für Bauch, Po, Oberschenkel, Arme, Brust und Rücken. Entspannendes Dehnen der beanspruchten Muskulatur rundet das Programm ab. Kleingeräte wie Tubes, Hanteln, Gymnastikbälle verbessern die Effektivität der Übungen.

**3544-51 Nord** Patricia Reuter  
Do, 20.00 – 21.00 Uhr, **17. Aug. – 14. Dez., 16x**  
Michael-Ende-Schule Außenst.; € 75

## 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!

**3550-58 Nord** Silvia Cucek  
Mi, 11.30 – 12.30 Uhr, **08. Nov. – 31. Jan., 10x**  
VHS-Zentrum Nord, Nordwestzentrum; € 50

## Zumba® Gold

Zumba® Gold ist die einfachste und leichteste Form von Zumba®! Sie 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!

**3552-52 Nord** Satu Panzner  
Mo, 18.00 – 19.00 Uhr, **06. Nov. – 29. Jan., 10x**  
VHS-Zentrum Nord, Nordwestzentrum; € 66/TN 6

## Nordic-Walking an der Nidda

Nordic Walking ist eine effektive, aber moderate und wenig verletzungsanfällige Outdoor-Sportart. Die schwingvolle Bewegung beansprucht Herz und Kreislauf, regt den Stoffwechsel an, stärkt Muskeln und Knochen und rückt überschüssigen Pfunden zu Leibe.

Stöcke werden gestellt.

**3585-53 Nord** Sabine Remberger-Jordan  
Do, 16.00 – 17.00 Uhr, **14. Sep. – 14. Dez., 12x**  
VHS-Zentrum Nord, Nordwestzentrum; € 75

## Ernährung, Kochen, Getränke

### ICH nehme ab

Bye, bye Jojo Effekt – „ICH nehme ab“ hilft Ihnen dabei, Ihr Gewicht durch Bewegung, Entspannung und ausgewogene Ernährung langfristig zu verringern und zu halten. Sie erhalten eine Einführung in das praxisorientierte 12-Schritte-Programm der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE). Sie lernen, Ihr Gewicht zu beurteilen, Ihre ganz persönlichen Ziele festzulegen, sich beim Essen und Trinken zu beobachten, kleine Ernährungsfehler zu entlarven, Ihren Energiebedarf zu bestimmen und ganz besonders eine positive Haltung zu sich und Ihrem Körper einzunehmen. Leckere Rezepte ergänzen das Programm.

Geeignet für Personen mit leichtem und mittlerem Übergewicht oder nach ärztlicher Rücksprache.

Zusatzkosten: € 35 am ersten Kurstag bei der Kursleitung zu zahlen  
Um mehr Bewegung in den Alltag zu bringen, empfehlen wir Ihnen kursbegleitend die Teilnahme an Nordic-Walking (3585-53) oder Wirbelsäulen-Gymnastik (3412-40).

**3800-51 Nord** Sabine Remberger-Jordan  
Di, 10.30 – 12.00 Uhr, **07. Nov. – 20. Feb., 12x**  
VHS-Zentrum Nord, Nordwestzentrum; € 112

**3800-52 Nord** Sabine Remberger-Jordan  
Do, 17.30 – 19.00 Uhr, **09. Nov. – 15. Feb., 12x**  
VHS-Zentrum Nord, Nordwestzentrum; € 112

### Besichtigung des Dottenfelderhofs

Ein Mitglied der Landwirtschaftsgemeinschaft stellt Ihnen bei einem Hofrundgang vor, wofür das Biosiegel „demeter“ steht und wie ökologische Landwirtschaft in der Praxis aussieht: kontrolliert biologisch-dynamischer Obst-, Gemüse- und Getreideanbau; artgerechte Haltung von Rindern, Schweinen und Hühnern; eigene Saatzucht; Holzofenbäckerei und Gutskäserei.

**3801-50 Nord** Margarethe Hinterlang  
Sa, 14.00 – 16.00 Uhr, **09. Sep., 1x**  
Dottenfelderhof; € 8

# Sprachen

In unseren Kursen lernen Sie gemeinsam mit anderen eine Sprache, um schnell miteinander ins Gespräch zu kommen.

Unsere Sprachkurse, -prüfungen und -zertifikate sind nach den Kompetenzstufen A1 bis C2 des „Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens“ (GER, s. Seite 41) aufgebaut.

Um die hohe Qualität unserer Kurse zu wahren, bilden sich unsere qualifizierten Dozentinnen und Dozenten regelmäßig fort.

## Welcher Kurs ist der richtige für mich?

Wichtig ist, im richtigen Kurs weder über- noch unterfordert zu sein. Nutzen Sie daher vor einer Anmeldung unser kostenloses Einstufungs- und Beratungsangebot.

## Wie melde ich mich an?

Sie können sich persönlich, online oder schriftlich anmelden. Einige Sprachkurse sind mit  gekennzeichnet. Hier ist eine Anmeldung nur nach einer Beratung (persönlich, online und/oder telefonisch) möglich. Wenn Sie zu uns in die persönliche Beratung kommen, können Sie sich direkt im Anschluss anmelden. Nach einem telefonischen Einstufungsgespräch erhalten Sie einen Buchungscode und können sich bequem online anmelden (Informationen s. Seite 5 und 6).

## Muss ich das Lehrbuch selbst besorgen?

Bei jeder Kursbeschreibung finden Sie einen Hinweis auf die benötigten Lernmaterialien. Bitte besorgen Sie sich – wenn fest steht, dass der Kurs stattfindet – die angegebenen Lehrbücher im Buchhandel und bringen sie zum Kurs mit.

## Prüfungen und Zertifikate

Bei uns können Sie sich auf international anerkannte Prüfungen vorbereiten und diese auch ablegen:

- telc – the European Language Certificates
- Englisch: Cambridge-Prüfungen
- Italienisch: CELI-Prüfungen

## Auf folgende Abschlüsse bereiten wir vor:

- Spanisch: DELE (Diplomas de Español como Lengua Extranjera)
- Portugiesisch: CELPE-Bras (Certificado de Proficiência em Língua Portuguesa para Estrangeiros)
- Chinesisch: HSK (Hànyǔ Shuǐpíng Kǎoshì)
- Japanisch: JLPT (Japanese Language Proficiency Test)

## Deutsch als Fremdsprache

### Deutschkurse

Im VHS-Zentrum Nord im Nordwestzentrum bietet die Volkshochschule Deutschkurse in unterschiedlichen Kursformaten an:

- Deutschkurse in den Niveaustufen A1 bis B1
- Allgemeine Integrationskurse und Alphabetisierungskurse
- Zu verschiedenen Tageszeiten

### Beratung und Einstufungstest kostenlos

Für die Einstufung in das für Sie passende Kursformat ist vor jeder ersten Anmeldung zum Deutschkurs ein Beratungsgespräch inklusive eines Tests notwendig. Bitte planen Sie für die Einstufungsberatung zum Deutschkurs genügend Zeit ein.

Die persönliche Beratung mit Test ist kostenlos und findet an diesen Standorten der VHS Frankfurt statt:

#### VHS Sonnemannstraße

Sonnemannstraße 13, 60314 Frankfurt a.M.

- Beratung für Deutschkurse:  
Mo + Mi 13 – 17 Uhr, Di + Do 10 – 12 Uhr
- Beratung für Alphabetisierungskurse: Mi 13 – 17 Uhr  
In den Schulferien geschlossen.

Bitte tragen Sie sich an den Beratungstagen in der Sonnemannstraße zunächst ab 8 Uhr in die im 1. OG ausliegende Anwesenheitsliste ein.

#### VHS-Zentrum West (BiKuZ)

Michael-Stumpf-Straße 2, 65929 Frankfurt a.M.

Mo 13 – 17 Uhr, Mi 9 – 12 Uhr

In den Schulferien geschlossen.

### Bitte mitbringen:

- Personalausweis oder Reisepass
- Bescheid über Leistungen nach SGB II bzw. XII
- Berechtigung zum Integrationskurs und ggf. Kostenbefreiung
- bereits erworbene Deutsch-Zertifikate

### Mehr Informationen

Mehr Informationen zum Thema „Deutsch als Fremdsprache“ und Alphabetisierung finden Sie im Internet unter [www.vhs.frankfurt.de](http://www.vhs.frankfurt.de)

## Schätzen Sie Ihre Sprachkenntnisse selbst ein

Der Gemeinsame Europäische Referenzrahmen für Sprachen (GER) des Europarats ist der europaweit gültige Standard zur Beschreibung von Sprachkenntnissen. Für die Grundfertigkeiten Hör- und Leseverstehen, Sprechen und Schreiben sind in sechs Niveaustufen (A1, A2, B1, B2, C1 und C2) Sprachkompetenzen/-fähigkeiten beschrieben.

Wenn Sie bereits über Sprachkenntnisse verfügen und einen unserer Sprachkurse belegen wollen, finden Sie hier erste Anhaltspunkte für Ihr aktuelles Sprachniveau.

Nutzen Sie auch die Möglichkeit im Internet unter

**sprachtest-frankfurt.portfolio.no**


einen ausführlicheren Online-Einstufungstest durchzuführen. Ein Online-Test ist für die Sprachen Englisch, Französisch, Griechisch, Italienisch, Norwegisch, Rumänisch, Spanisch und Schwedisch verfügbar. Alternativ besuchen Sie unsere Fremdsprachenberatung (s. Seite 6). Wir unterstützen Sie bei der Feststellung Ihres Sprachniveaus.

Weitere Informationen zum GER finden Sie im Internet unter

**www.vhs.frankfurt.de**

**telc**

**Jetzt neu!**



### Einfach gut!

Lehrwerk und Test aus einer Hand

- sichtbar mehr Unterrichts- und Prüfungserfolg
- optimale Vorbereitung auf den *Deutsch-Test für Zuwanderer*
- konsequente Orientierung am BAMF-Rahmencurriculum für Integrationskurse

Alle sechs Teilbände A1.1 bis B1.2 von *Einfach gut!* sind bereits komplett lieferbar und können unter [www.telc.net/shop](http://www.telc.net/shop) bestellt werden.

Weitere Informationen und Zusatzmaterialien: [www.telc.net/einfach-gut](http://www.telc.net/einfach-gut)  
Gern beraten wir Sie: **Telefon 069/956246-0**

## Ich kann ...

**A1**

... vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden.

... mich und andere vorstellen, anderen Fragen zu ihrer Person stellen und ebensolche Fragen beantworten.

... mich auf einfache Art verständigen, wenn die Gesprächspartner langsam und deutlich sprechen und bereit sind, zu helfen.

**A2**

... Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke/Wörter verstehen, wenn es z.B. um einfache Informationen zur Person, zu Familie, Einkaufen oder Arbeit geht.

... mich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen und mit einfachen Mitteln die eigene Herkunft und Ausbildung, die direkte Umgebung und alltägliche Dinge beschreiben.

**B1**

... die Hauptpunkte verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Bereiche wie Arbeit, Schule oder Freizeit geht.

... die meisten alltäglichen Situationen sprachlich bewältigen und mich zusammenhängend zu vertrauten Themen, z.B. Familie, Hobbies und Beruf äußern.

... über Erfahrungen Ereignisse berichten und Meinungen und Ansichten begründen.

**B2**

... längeren Redebeiträgen und komplexer Argumentation in Standardsprache sowie den meisten Nachrichtensendungen folgen.

... mich im privaten und beruflichen Bereich so spontan und fließend verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachlern möglich ist und kann mich an Diskussionen beteiligen.

... klare detaillierte Texte über eine Vielzahl von Themen schreiben, Aufsätze verfassen, persönliche und formelle Briefe schreiben und deutlich machen, was wichtig ist.

**C1**

... längeren Reden und Gesprächen mit komplizierten Zusammenhängen folgen, lange und komplexe Sach- und literarische Texte, Fachartikel und lange technische Anleitungen verstehen, auch wenn sie nicht in Beziehung zu meinem Spezialgebiet stehen.

... mich fast mühelos spontan und fließend ausdrücken, die Sprache im gesellschaftlichen und beruflichen Leben und in der Ausbildung angemessen und präzise anwenden.

... mich schriftlich klar und präzise ausdrücken, Texte über komplexe Sachverhalte verfassen und den für den Leser angemessenen Stil wählen.

**C2**

... gesprochene und schriftliche Sprache problemlos verstehen.

... mich an allen Gesprächen und Diskussionen mühelos beteiligen und bin auch mit umgangssprachlichen und idiomatischen Ausdrucksweisen sehr vertraut.

... die Sprache in allen privaten und beruflichen Situationen in anspruchsvollen Zusammenhängen schriftlich wie mündlich angemessen und präzise anwenden.



## Chinesisch

### Chinesisch 1 (A1)

Sie üben vor allem das Hören und Sprechen, aber auch das Lesen und Schreiben – in einigen wichtigen Alltagssituationen, damit Sie sich rasch auf Chinesisch verständigen können.

Lehrwerk: Ni Xing Chinesisch für Anfänger, Klett Verlag, Lektion 1 – 6

**4160-64 Nord** *Zuobing Du*

Sa, 14.30 – 16.45 Uhr, **21. Okt. – 10. Feb., 14x**

VHS-Zentrum Nord, Nordwestzentrum; € 175

## Englisch

### Conversation and More B1

Sie üben und verbessern Ihr mündliches Englisch durch gezielte Hör- und Sprechübungen zu interessanten Themen. Auch Vokabeltraining und Wiederholung grammatischer Strukturen kommen nicht zu kurz, damit Sie sicherer bei der Konversation in englischer Sprache werden.

Zusatzkosten: für Kopien (im Kurs zu zahlen)

**4246-81 Nord**  *David Mc Gettrick*

Mo, 18.00 – 19.30 Uhr, **28. Aug. – 15. Jan., 15x**

Nachbarschaftszentrum Ginnheim; € 115

**4246-93 Nord**  *Anna Schanty*

Do, 09.30 – 11.45 Uhr, **31. Aug. – 21. Dez., 15x**

Evangelische Miriamgemeinde; € 170

**4246-96 Nord**  *N.N.*

Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **24. Okt. – 23. Jan., 10x**

VHS-Zentrum Nord, Nordwestzentrum; € 115

### Englisch 11 (B2)

Nach Abschluss der Stufen 11 oder 12 können Sie eine Prüfung der Europäischen Sprachenzertifikate ablegen: „telc English B2“. Weitere Informationen unter [www.telc.net](http://www.telc.net) oder über Ihre Kursleitung.

Lehrwerk: English File Upper Intermediate (Third Edition), Student's Book, Oxford University Press, Lektion 7 – 9

**4260-80 Nord**  *Karla Lourenco*

Di, 09.30 – 11.45 Uhr, **29. Aug. – 30. Jan., 16x**

Evangelische Miriamgemeinde; € 170

## Französisch

### Französisch 12 (C1/C2)

Dans une atmosphère amicale, vous aurez l'occasion d'utiliser et de parfaire vos connaissances lexicales et grammaticales au cours de

discussions dont les thèmes sont soit proposés (articles paraissant dans la „Revue de la Presse“), soit choisis par les participants (sujets d'actualité, vie pratique, voyages, histoire, films, livres...)

**4325-24 Nord** *Danielle Rothacher*

Mi, 09.30 – 11.45 Uhr, **13. Sep. – 13. Dez., 12x**

Sozialzentrum Marbachweg; € 140

## Italienisch

### Italienisch 1 (A1)

#### Moderates Lerntempo

Für Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse in anderen Romanischen Sprachen oder Lernungewohnte.

Lehrwerk: Chiaro! A1, Hueber Verlag, Lektion 1 – 4

**4404-30 Nord** *N.N.*

Mi, 18.00 – 20.15 Uhr, **01. Nov. – 14. Feb., 12x**

VHS-Zentrum Nord, Nordwestzentrum; € 140

## Japanisch

### Japanisch 1 (A1)

Lehrwerk: Japanisch im Sauseschritt, Band 1, Doitsu Center Ltd., Lektion 1 – 7

**4441-67 Nord** *Yoko Hosoda*

Fr, 15.00 – 17.15 Uhr, **27. Okt. – 09. Feb., 12x**

VHS-Zentrum Nord, Nordwestzentrum; € 150

## Koreanisch

### Koreanisch 1 (A1)

Lehrwerk: Koreanisch Sprachkurs Plus Anfänger, Cornelsen Verlag, Lektion 1 – 3

**4448-55 Nord** *Seung Yeon Lee*

Mi, 19.00 – 21.15 Uhr, **25. Okt. – 31. Jan., 12x**

VHS-Zentrum Nord, Nordwestzentrum; € 150

## Spanisch

### Lateinamerikanische Woche A1

Sie erwerben elementare Sprachkenntnisse bezogen auf wichtige Alltagssituationen, wobei Sie vor allem das Hören und Sprechen üben.



Darüber hinaus erarbeiten Sie anhand von authentischem Textmaterial ausgewählte Aspekte der spanischen Landeskunde.

Lehrwerk: Con Gusto A1, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag

### ● Teil 1: Lektion 1 – 6

Sprache und Landeskunde für Anfänger/-innen ohne/mit geringen Vorkenntnissen.

**4503-51 Nord**   Kursleiter/-innen Team  
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **23. Okt. – 27. Okt., 5x**  
VHS-Zentrum Nord, Nordwestzentrum; € 240

### ● Teil 2: Lektion 7 – 12

Sprache und Landeskunde für Anfänger/-innen mit geringen Vorkenntnissen in der spanischen Sprache (ca. 50 Ustd.).

**4503-53 Nord**   Kursleiter/-innen Team  
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **13. Nov. – 17. Nov., 5x**  
VHS-Zentrum Nord, Nordwestzentrum; € 240

## Spanisch 1 (A1)

Lehrwerk: Con Gusto A1, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag

### ● Lektion 1 – 6

**4511-57 Nord** *Claudia Blijham-Sievers*  
Mo + Mi, 14.30 – 16.45 Uhr, **23. Okt. – 13. Dez., 16x**  
VHS-Zentrum Nord, Nordwestzentrum; € 185

**4511-58 Nord** *Julia Angelica Escolar de Gruben*  
Di + Do, 10.00 – 12.15 Uhr, **24. Okt. – 19. Dez., 16x**  
VHS-Zentrum Nord, Nordwestzentrum; € 185

### ● Lektion 1 – 5

**4512-65 Nord** *Elena Garcia Fuente*  
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **23. Okt. – 29. Jan., 12x**  
VHS-Zentrum Nord, Nordwestzentrum; € 140

**4512-66 Nord** *Claudia Blijham-Sievers*  
Di, 10.00 – 12.15 Uhr, **24. Okt. – 06. Feb., 12x**  
VHS-Zentrum Nord, Nordwestzentrum; € 140

**4512-67 Nord** *Claudia Blijham-Sievers*  
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **24. Okt. – 06. Feb., 12x**  
VHS-Zentrum Nord, Nordwestzentrum; € 140

**4512-70 Nord** *Carola Olga Del Rio de Friedrich*  
Fr, 10.00 – 12.15 Uhr, **27. Okt. – 09. Feb., 12x**  
VHS-Zentrum Nord, Nordwestzentrum; € 140

**4512-71 Nord** *Alejandro L. Flores Bustamante*  
Sa, 10.00 – 12.15 Uhr, **28. Okt. – 03. Feb., 12x**  
VHS-Zentrum Nord, Nordwestzentrum; € 140

# Beruf

## Computer und Internet

### Grundlagen: Computer und Internet Unter dem Betriebssystem Windows 10

Dieser Kurs bietet Ihnen einen schnellen Einstieg in die Bedienung und den Umgang mit dem Betriebssystem Windows 10. Sie werden in kurzer Zeit in der Lage sein, die wesentlichen Funktionen von Windows 10 effizient zu nutzen und mit der Benutzeroberfläche intuitiv zu arbeiten. Ein Ausflug ins Internet rundet den Kurs ab.

Inhalte:

- Effizient mit Tastatur und Maus arbeiten
- Die Windows-Oberfläche kennenlernen und Windows-Hilfe nutzen
- Das neue Startmenü verwenden, Apps und Programme starten
- Den Windows-Explorer einsetzen
- Wichtige Windows-Anpassungen vornehmen
- Internet: Browsereinstellungen und Google-Suche

Voraussetzung: Keine oder wenig Erfahrung im Umgang mit dem Computer

### 5016-80 Nord N.N.

Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **06. Nov. – 15. Nov., 4x**  
VHS-Zentrum Nord, Nordwestzentrum; € 110, Mat. Kosten € 10

### 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. Windows-Grundlagen können nicht mehr erläutert werden!

Inhalte:

- 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

### Nicht für PC-Anfänger geeignet!

**5017-80 Nord** *Biljana Varzic*  
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **18. Nov., 1x**  
VHS-Zentrum Nord, Nordwestzentrum; € 55

## Textverarbeitung

### Word 2016 I

#### Basiswissen für Einsteiger

Ziel ist das sichere, praktische Beherrschen der grundlegenden Arbeitswerkzeuge von Word 2016, die ein schnelles Gestalten von Textdokumenten gestatten.

Themen sind u.a.: Benutzeroberfläche, Texteingabe und -korrektur, Zeichen-, Absatz- und Seitenformatierung, Sonderzeichen einfügen, Listen und WordArt erstellen, Formen und Textfelder einfügen, Hilfe, Rechtschreib- und Grammatikprüfung, Autokorrektur und Silbentrennung, Seitenlayout und -druck, Speichern, PDF, OneDrive

Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse, Dateiverwaltung

**5170-80 Nord** N.N.

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **21. Okt. + 22. Okt., 2x**

VHS-Zentrum Nord, Nordwestzentrum; € 120, Mat. Kosten € 10

### Word 2016 II

#### Professionelle Textgestaltung

Für alle, die bereits Grundkenntnisse besitzen und diese vertiefen möchten. Ziel ist das sichere, praktische Beherrschen der wichtigsten Arbeitswerkzeuge von Word 2016, die ein schnelles und professionelles Gestalten von Textdokumenten gestatten.

Themen sind u.a.: Designs und Schnellformatvorlagen, Tabulatoren und Mehrspaltentext, Grafiken, Tabellen und SmartArt, Automatische Arbeitshilfen (Suchen und Ersetzen, Schnellbausteine), Kopf- und Fußzeilen, Fuß- und Endnoten, Anpassung von Word an die eigenen Arbeitsbedürfnisse

Voraussetzung: Word 2016 I – Basiswissen für Einsteiger bzw. vergleichbare Kenntnisse

**5171-80 Nord** N.N.

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

VHS-Zentrum Nord, Nordwestzentrum; € 120, Mat. Kosten € 12

### Word 2016 für Auffrischer, Fortgeschrittene und Umsteiger

Dieses Seminar richtet sich an diejenigen, die ihre selbstständig erworbenen Kenntnisse in Word systematisch auffrischen wollen und die letzten Feinheiten von Word entdecken möchten. Sie erhalten Tipps und Tricks für effektive Arbeitsweisen, hilfreiche Funktionen für Ihren (Büro-) Alltag und lernen, wie Sie grafisch ansprechende Dokumente erstellen. Egal, ob Sie eine Vorlage, einen mehrseitigen Bericht, eine Einladung als Serienbrief oder ein Formular erstellen müssen, nach diesem Kurs ist Schluss mit langem Ausprobieren.

Es werden ausgewählte Inhalte aus dem Basiswissen-Kurs wiederholt, weitere Themen sind u.a.: Dokumente gestalten durch sinnvollen Einsatz von Textfeldern, Rahmen, Grafiken und SmartArts; Dokument- und Formatvorlagen gekonnt einsetzen; Formulare erstellen mit Steuerelementen; Automatisieren Ihrer Arbeit durch Einsatz von Feldfunktionen und Schnellbausteinen; Verzeichnisse in langen Dokumenten erstellen; Dokumente im Team bearbeiten; mit Tabellen und Diagrammen umgehen; Serienbriefe erstellen.

Voraussetzung: Grundlegende Word-Erfahrungen (routiniertes Erfassen von Texten, einfache Zeichen- und Absatzformatierung, Kopieren und Einfügen) bspw. erworben mit dem Kurs Word 2016 I Basiswissen für Einsteiger, Dateiverwaltung  
Bitte mitbringen: USB-Stick

**5175-80 Nord**  Anja Geiling

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

VHS-Zentrum Nord, Nordwestzentrum; € 260, Mat. Kosten € 20

## Tabellenkalkulation

### Excel 2016 I

Die Oberfläche von Windows bietet ein einheitliches Konzept für die Darstellung und Benutzung auf Mobiltelefonen, Tablets und Desktopcomputern. Auch die Oberfläche von Excel 2016 wurde teilweise verändert. Sie erinnert stark an das Aussehen von Windows und soll somit auch für Touchscreens geeignet sein. Mit der Einbindung von Microsoft OneDrive ist es möglich, sämtliche Dokumente direkt in der Cloud zu speichern.

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 und Mappen.

Themen: Struktur und Handhabung des Excel-Arbeitsbildschirms; Aufbau und Aufbereitung von Tabellen und Mappen; einfache Rechenoperationen; Formatieren von Tabellen und Mappen; elementare statistische Funktionen; Ausfüllen und Sortieren von Datenreihen; relative und absolute Zell-Adressierung.

Voraussetzung: Windows Basiswissen und Dateimanagement mit dem Explorer bzw. vergleichbare Kenntnisse.

**5220-23 Nord** Klaus-Dieter Schmidt

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **07. Okt. + 08. Okt., 2x**

VHS-Zentrum Nord, Nordwestzentrum; € 120, Mat. Kosten € 12

## Excel 2016 I + II

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 umfassenden Überblick anhand praxisorientierter Beispiele. Die Inhalte entsprechen denen der Bausteine Excel I und II.

Voraussetzung: Windows Basiswissen und Dateiverwaltung mit dem Explorer oder vergleichbare Kenntnisse

**5221-25 Nord**  Klaus-Dieter Schmidt

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **11. Dez. – 15. Dez., 5x**

VHS-Zentrum Nord, Nordwestzentrum; € 260, Mat. Kosten € 20

## Excel 2016 II

Die Oberfläche von Windows bietet ein einheitliches Konzept für die Darstellung und Benutzung auf Mobiltelefonen, Tablets und Desktopcomputern. Auch die Oberfläche von Excel 2016 wurde teilweise verändert. Sie erinnert stark an das Aussehen von Windows und soll somit auch für Touchscreens geeignet sein. Mit der Einbindung von Microsoft OneDrive ist es möglich, sämtliche Dokumente direkt in der Cloud zu speichern.

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

Inhalt: Diagramme; Sortieren und Filtern von Daten; erweiterte Formatierungsfunktionen; die Arbeit mit Formeln und Funktionen; Bereichsnamen.

Voraussetzung: Windows Basiswissen, Dateiverwaltung mit dem Explorer und Excel I bzw. vergleichbare Kenntnisse.

**5222-23 Nord** Klaus-Dieter Schmidt

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **28. Okt. + 29. Okt., 2x**

VHS-Zentrum Nord, Nordwestzentrum; € 120, Mat. Kosten € 12

## Excel 2016 II + III

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

Themen u.a.: erweiterte Formatierungsfunktionen; die Arbeit mit Formeln und Funktionen (u.a. WENN, SVERWEIS, WVERWEIS, INDEX, VERGLEICH; SUMMEWENN, ZÄHLENWENN); Verwendung von Namen; Arbeiten mit mehreren Arbeitsblättern (3D-Bezug) und Dateien (4D-Bezug); Szenario-Manager; Gültigkeitsprüfung; be-

dingte Formatierungen; dynamischer Datenaustausch mit anderen Windows-Anwendungen.

Voraussetzung: Kenntnisse entsprechend Excel I

**5223-25 Nord** Oliver Ochßner

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

VHS-Zentrum Nord, Nordwestzentrum; € 260, Mat. Kosten € 20

## Excel 2016 III

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

Themen: Arbeiten mit mehreren Arbeitsblättern (3D-Bezug) und Mappen (4D-Bezug), Szenario-Manager, Gültigkeitsprüfung, bedingte Formatierungen, dynamischer Datenaustausch mit anderen Windows-Anwendungen. Weitere EXCEL Funktionen z.B. SUMMEWENN; INDEX; VERGLEICH; ISTFEHLER

Voraussetzung: Excel I und II oder vergleichbare Kenntnisse

**5224-21 Nord** Klaus-Dieter Schmidt

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

VHS-Zentrum Nord, Nordwestzentrum; € 120, Mat. Kosten € 12

## Excel 2016 – Pivot Tabellen

Excel bietet die Möglichkeit, Listen, die z.B. aus Datenbanken übernommen wurden, in übersichtliche Tabellen zu überführen. Das Instrument hierzu – die Pivot Funktion – wird ausführlich behandelt. Es besteht die Möglichkeit, eigene Tabellenblätter zur Bearbeitung mitzubringen.

Themen u.a.:

- Excel-Tabellen-Objekte
- Große Datenlisten als Excel-Tabellen verwalten
- Einfaches Filtern mit Datenschnitt
- Tabelle-Daten mit PivotTables auswerten
- PivotTables erstellen und formatieren
- PivotTables mit Datenschnitten filtern
- Daten mit PivotCharts grafisch darstellen
- Komplexe Auswertungen mit PowerPivot
- Datenmodelle in Excel abbilden
- Beziehungen zwischen Tabellen in PowerPivot erstellen
- Daten aus verschiedenen Datenquellen auswerten
- Verbindung mit Datenbanksystemen herstellen und Daten auswerten

Voraussetzung: Gute Excel Kenntnisse

**5225-26 Nord** N.N.

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **20. Jan. + 21. Jan., 2x**

VHS-Zentrum Nord, Nordwestzentrum; € 130

## VBA mit Excel I + II

Sie lernen die Möglichkeiten der Automatisierung an dem Programm Excel mit Hilfe der Programmiersprache VBA (Visual Basic for Applications) kennen.

Themen: Formeleingabe; benutzerdefinierte Funktion entwickeln und erweitern; einfache und zusammengesetzte Prozeduren entwickeln; Arbeiten mit großen Tabellen und Arbeitsmappen; Objekte mit Eigenschaften und Methoden verwenden; eingebaute Funktionen und vb-Konstanten verwenden; Parametermechanismus mit benannten Parametern verwenden; Formalparameter, Aktualparameter, Eingebauten Dialog und Benutzerdefinierten Dialog entwickeln; Programmierhilfen und Fehler behandeln.

Sie können die Programmierung mit VBA in den Excel Versionen 2010 bis 2016 anwenden.

Voraussetzung: Gute Excel-Kenntnisse, Programmierkenntnisse sind hilfreich, aber keine Voraussetzung

**5232-30 Nord**  *Oliver Ochßner*

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **29. Jan. – 02. Feb., 5x**

VHS-Zentrum Nord, Nordwestzentrum; € 260, Mat. Kosten € 18

## Präsentation

### PowerPoint 2016 I

#### Basiswissen für Einsteiger

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.

In diesem Kurs lernen Sie eine einfache Präsentation zu erstellen, Folientexte ansprechend zu gestalten, Folien und Handzettel zu drucken sowie die Präsentation u.a. mit OneDrive zu speichern. Außerdem werden Sie anhand der Bildschirmpräsentation Ihr Werk überprüfen und Folienübergänge einsetzen.

Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse, Dateiverwaltung

**5310-80 Nord** N.N.

Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **19. Nov., 1x**

VHS-Zentrum Nord, Nordwestzentrum; € 60, Mat. Kosten € 10

### PowerPoint 2016 II

#### Professionell Visualisieren

Sie besitzen bereits Grundkenntnisse im Präsentations-Programm PowerPoint und möchten diese vertiefen? In diesem Kurs lernen Sie

Präsentationsfolien mittels Grafiken, Schaubildern, Diagrammen und Tabellen optisch aufzuwerten und die zu präsentierenden Inhalte anschaulich zu visualisieren. Sie werden individuelle Vorlagen mit Hilfe des Folienmasters erstellen und erfahren, wie Sie Ihre Bildschirmpräsentation animieren und professionell steuern können.

Voraussetzung: PowerPoint 2016 I – Basiswissen für Einsteiger bzw. vergleichbare Kenntnisse

**5311-80 Nord** N.N.

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **27. Jan. + 28. Jan., 2x**

VHS-Zentrum Nord, Nordwestzentrum; € 120, Mat. Kosten € 12

## Kombinationskurse – MS Office

### Word, Excel und PowerPoint 2016 II

#### Aufbaukurs

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

- Word: Designs und Schnellformatvorlagen, Grafische Objekte und Tabellen, Schnellbausteine, mehrspaltige Texte, Suchen und Ersetzen
- Excel: Erweiterte Formeln und Funktionen (u.a. WENN-Funktion, SVERWEIS und WVERWEIS), Sortieren und Filtern, Diagrammfunktion
- PowerPoint: Designs und eigene Vorlagen gestalten, Arbeiten mit dem Folienmaster, Daten verknüpfen, SmartArt-Grafik, Animieren

Die Kursinhalte Word und Excel sind identisch mit den einzelnen Kursbausteinen Word 2016 II und Excel 2016 II.

Voraussetzung: Word, Excel, PowerPoint 2016 I für Einsteiger bzw. vergleichbare Kenntnisse

**5361-80 Nord**  *Klaus-Dieter Schmidt*

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

VHS-Zentrum Nord, Nordwestzentrum; € 260, Mat. Kosten € 32

## Bildbearbeitung, Grafik

### Bildbearbeitung mit Photoshop Elements

Photoshop Elements ist der „kleine Bruder“ der Bildbearbeitungs-Software Photoshop. Das Programm bietet neben leistungsfähigen Bearbeitungswerkzeugen intuitive Funktionen zum Verwalten und Austauschen digitaler Fotos.

Inhalte:

- Grundlagenwissen, die Arbeitsoberfläche, Bildmodus (RGB, CMYK)

- Die Auswahlwerkzeuge zum Freistellen von Bildbereichen
- Bildkorrekturen- und Bildoptimierung
- Auflösung, Helligkeit, Kontrast

Voraussetzung: Erfahrung im Umgang mit dem PC

**5411-27 Nord** N.N.

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

VHS-Zentrum Nord, Nordwestzentrum; € 130

**5411-29 Nord** N.N.

Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **22. Nov. – 13. Dez., 4x**

VHS-Zentrum Nord, Nordwestzentrum; € 130

## Bildbearbeitung mit Affinity Photo

Affinity Photo ist eine preiswerte Alternative zu Photoshop für alle die Bildbearbeitung auf vergleichbarem Niveau betreiben möchten. Es stehen eine Vielzahl wichtiger Tools zur Verfügung: Füllwerkzeug, Verlaufswerkzeug, magischer Bereichswähler, Reparierwerkzeug, Gradationskurve, Helligkeitsregler, Farbjustierer Werkzeug zur Wahl.

Voraussetzung: Erfahrung im Umgang mit dem PC

**5413-92 Nord** Helge Neubauer

Mo + Di + Mi, 10.00 – 17.00 Uhr, **15. Jan. – 17. Jan., 3x**

VHS-Zentrum Nord, Nordwestzentrum; € 195

## Videobearbeitung mit Premiere Elements

Mit der Videokamera eine Familienfeier, den Urlaub oder eine Dokumentation im Job aufnehmen, am Computer bearbeiten und speichern oder gleich im Internet veröffentlichen.

- Vermittlung der Grundkenntnisse und Erklärung der wichtigsten Fachbegriffe
- Aufnahme und Digitalisieren von Video und Ton
- Schneiden und Verwalten
- Filtereffekte und Farbkorrekturen
- Texte, Unter- und Filmtitel
- Ton und Musik
- Komprimieren, Archivieren und Kopien für CD/DVD und Internet
- Präsentieren der fertigen Filme

Wir arbeiten mit Adobe Premiere Elements auf dem PC. Bitte bringen Sie Ihre Kamera, Bedienungsanleitung, Verbindungskabel und Kopfhörer mit.

Voraussetzung: Sicherer Umgang mit dem Computer

**5417-23 Nord** Stefan Seibert

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

VHS-Zentrum Nord, Nordwestzentrum; € 260

## Photoshop I

Sie erlernen die Grundfunktionen des Programms Photoshop: Anwendungsfenster, Auswahlwerkzeuge, Textwerkzeug, Pipette, Hand-Werkzeug, Lupe, Arbeitshilfen, Bilder bearbeiten, Bildbereiche auswählen und bearbeiten, Arbeiten mit Filtern, Einstellungen der Ansicht und Bildgröße, Arbeitsfläche, Arbeiten mit Farben, Malen und Zeichnen, Texte, Veränderungen der Bildqualität, Tonwerte, Kontraste, Helligkeit und Farben.

Voraussetzung: Windows-Kenntnisse

**5420-23 Nord** Helge Neubauer

Mo + Di + Mi, 10.00 – 17.00 Uhr, **09. Okt. – 11. Okt., 3x**

VHS-Zentrum Nord, Nordwestzentrum; € 195

**5420-27 Nord** Helge Neubauer

Fr + Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **01. Dez. – 03. Dez., 3x**

VHS-Zentrum Nord, Nordwestzentrum; € 195

## Photoshop II

Die Themen des Grundkurses werden vertieft und erweiterte Funktionen erarbeitet.

Themen: Arbeiten mit Ebenen, Arbeiten mit Pfaden, Farbeinstellungen, Arbeiten mit Textwerkzeugen, Bildoptimierung, Bilder retuschieren, Fotomontagen erstellen, Bildformate und Auflösung, Bilder für die Ausgabe vorbereiten.

Voraussetzung: Photoshop I oder vergleichbare Kenntnisse

**5422-27 Nord** Helge Neubauer

Mo + Di, 10.00 – 17.00 Uhr, **18. Dez. + 19. Dez., 2x**

VHS-Zentrum Nord, Nordwestzentrum; € 130

## InDesign I

Sie lernen grundlegende Funktionen und Leistungsmerkmale des DTP-Programms InDesign. Es ermöglicht das Erstellen von Falbblättern, Broschüren und Büchern und auch das Entwerfen von Briefbogen und Visitenkarten.

Themen: Grundlagen der Bedienung, Arbeitsbereich, Aufbau von Dokumenten, Arbeiten mit Objekten, Rahmen erstellen und editieren, Texteingabe und -gestaltung, typografische Grundbegriffe, Satzspiegel und Musterseiten, Importieren von Daten (Texte/Bilder), Druckausgabe.

**5430-25 Nord** Helge Neubauer

Fr + Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **13. Okt. – 15. Okt., 3x**

VHS-Zentrum Nord, Nordwestzentrum; € 195

**5430-27 Nord** Helge Neubauer

Mo + Di + Mi, 10.00 – 17.00 Uhr, **27. Nov. – 29. Nov., 3x**

VHS-Zentrum Nord, Nordwestzentrum; € 195

## InDesign II

Sie beherrschen die Grundfunktionen des Programms und wollen für das professionelle Arbeiten weitere Fähigkeiten erwerben.

Themen: Absatzgestaltung (Ausrichten, Abstände, Einzüge, Linien, Initialen, Zeichen und Absatzformate, Zeichen- und Wortabstände festlegen, Layoutprobleme erkennen), Farben, Verläufe und Kontereinstellungen (Farbräume und Farbmodelle, Farben im Druck, Farbverläufe), Tabellen erstellen und editieren, Arbeiten mit Ebenen, Datenaustausch, plazierte Bilder und Grafiken bearbeiten, Arbeiten mit Bibliotheken.

Voraussetzung: InDesign-Grundkenntnisse

**5432-23 Nord** Helge Neubauer

Mi + Do, 10.00 – 17.00 Uhr, **20. Dez. + 21. Dez., 2x**

VHS-Zentrum Nord, Nordwestzentrum; € 130

## Webdesign und Webentwicklung

### Webseiten selbst gestalten

Sie wollen in den Bereich der Webgestaltung einsteigen und sich einen Überblick über die wichtigsten Techniken verschaffen? Sie erlernen HTML und CSS in den Grundzügen und erhalten eine Einführung in die Bild-Erstellung und -Bearbeitung für Webseiten.

Themen: Erstellen, Gestalten und Einpflegen von Web-Seiten für das Internet.

Voraussetzung: Erfahrungen im Umgang mit dem Internet

**5500-25 Nord** N.N.

Mo, 18.00 – 21.15 Uhr, **20. Nov. – 11. Dez., 4x**

VHS-Zentrum Nord, Nordwestzentrum; € 130

### Erste Webseiten mit WordPress

Sie möchten Ihre erste Webseite mit dem Programm WordPress erstellen und haben keine Erfahrung im Erstellen von Webseiten.

Themen: Allgemeine Grundkenntnisse über Webseiten-Aufbau, HTML+CSS, Providerwahl, FTP-Upload, Web-Adresse, Veröffentlichung der Webseite, Impressum, Copyright, WordPress-Installation und -Konfiguration, Erstellen einer einfachen Webseite mit WordPress.

Voraussetzung: Sicheres Arbeiten mit dem Computer

**5501-27 Nord** Carolyn Krüger

Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **24. Okt. – 14. Nov., 6x**

VHS-Zentrum Nord, Nordwestzentrum; € 195

## WordPress – Webseiten erstellen

Sie lernen die grundlegenden Schritte zur Installation, Einrichtung und Benutzung von WordPress. Inhalte: Aufbau eines CMS, Einstieg in WordPress, mit fertigen Themes arbeiten, WordPress-Themes verstehen und anpassen, Beiträge verfassen, Seiten erstellen, Administration, Benutzerverwaltung, neue Funktionen durch Plugins hinzufügen. Komplexere Anforderungen lösen Sie mit Eingriffen in den HTML, CSS und PHP-Code der Vorlagen. Sie füllen Artikel und Seiten mit Texten und Bildern, anschließend ordnen Sie den Inhalten Menüpunkte zu. Zusätzliche Themen sind Installation und Sicherung, Export und Import der Datenbank-Tabellen und einfache Änderungen im Stylesheet Code von Vorlagen.

Voraussetzung: gute PC-Kenntnisse, Grundkenntnisse über das Erstellen von Webseiten. HTML und CSS-Kenntnisse sind bei der Anpassung des Layouts hilfreich.

**5507-92 Nord**  Carolyn Krüger

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

VHS-Zentrum Nord, Nordwestzentrum; € 260

## Rhetorik, Kommunikation

### Die Magie der Kommunikation

Haben Sie sich schon öfter gewünscht, selbstbewusster, präsenter und emotional gefestigter in Gesprächssituationen zu gehen? Wie schön wäre es, mit einem robusten Selbstbild und voller Vertrauen in die eigene kommunikative Kompetenz ausgestattet zu sein, in entspannter Weise neuen Aufgaben anzugehen und zu wissen, wie man Probleme und Konflikte strategisch löst?


Dieser Bildungsurlaub beinhaltet eine ganze Reihe hochwertige Tools aus den Bereichen NLP, Kommunikationspsychologie, Life-Work-Balance und Konfliktmanagement. Wir wollen Ihnen helfen, Ihre kommunikativen Fähigkeiten deutlich zu stärken und Ihnen ermöglichen, Ihren Berufsalltag im Umgang mit anderen kooperativer und mit innerer Leichtigkeit zu meistern.

Themen:

- Integrität und Authentizität als Schlüssel zum Erfolg
- Der virtuose Umgang mit kommunikativen Energien
- Pacing-Leading (NLP-Format)
- Aktives Zuhören / Paraphrasieren nach C. Rogers
- Gewaltfreie Kommunikation nach M. Rosenberg
- Die Kommunikationsebenen nach Schulz von Thun
- Grundzüge des Konfliktmanagements
- Stressmanagement und Umgang mit Emotionen
- Grundzüge der Transaktionsanalyse
- Strategien für leise Menschen



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

**5560-20 Nord**  *Dr. Dennis Teschner*  
Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **16. Okt. – 20. Okt., 5x**  
VHS-Zentrum Nord, Nordwestzentrum; € 240

## Professionelle Gesprächsführung

### Top-Techniken für Beruf, Beratung und Management

Ein „gutes Gespräch“, wer schätzt es nicht? Beide Gesprächspartner drücken sich klar und deutlich aus, haben ein offenes Ohr für die Wünsche des Anderen und finden gemeinsam Lösungen zu Problemen, die beiden Seiten gerecht werden. Leider bleibt diese Form des Dialogs oft eine Wunschvorstellung. In diesem praxisnahen Kurs können Sie Techniken der Gesprächsführung lernen, wie sie Berater und Führungskräfte einsetzen, um Konflikte partnerschaftlich zu lösen. Dies gelingt am besten mit sanften Mitteln, etwa dem „Führen durch Fragen“, damit am Ende beide Gesprächspartner vom Ergebnis überzeugt sind. Üben Sie die Formen der harten und weichen Verhandlung, lernen Sie die Erfolgsrezepte guten Coachings und erfahren Sie, wie sie sich vor Bluffs und Machtspielen wirksam schützen.

**5564-22 Nord**  *Dirk Hannemann*  
Mo – Fr, 09.30 – 17.00 Uhr, **15. Jan. – 19. Jan., 5x**  
VHS-Zentrum Nord, Nordwestzentrum; € 240

## Visualisieren mit Sketchnotes & Co.

### Kreative Techniken für Beruf, Bildung und Beratung

Handgemachte Visualisierungen liegen im Trend. Dieser Kurs stellt verschiedene Methoden vor, wie man Themen aus dem beruflichen Alltag in ansprechende Schaubilder übersetzt. Sketchnotes zum Beispiel ist eine Technik für visuelle Notizen, mit der Sie Sitzungen oder Vorträge dokumentieren. Linien und Rahmen schaffen Übersichtlichkeit, einfache Symbole bringen die Botschaft auf den Punkt. Diese Art des Protokolls macht Spaß und lässt die Inhalte glänzen. Beim Präsentieren mit Flipchart oder Whiteboard lernen Sie Zeichnen im großen Format. Nehmen Sie Ihr Publikum mit auf eine Reise und erzählen ihm eine Geschichte in Bildern. Auch wer nach kreativen Lösungen sucht, kann zum Stift greifen. Mit der richtigen Methode benötigen Sie in Zukunft nicht mehr als eine Serviette, um Ihr Konzept mit ein paar Strichen zu skizzieren.

Themen

- Grundformen des Zeichnens
- Grafische Protokolle mit Sketchnotes
- Visual Storytelling mit Flipchart und Whiteboard
- Das richtige Diagramm für jede Aussage
- Effektives Lernen und Lehren

Geeignet für Teilnehmer/innen mit und ohne Vorkenntnisse.  
Zusätzliche Materialkosten für Stifte, Papier und Skript € 20 (im Kurs zu zahlen)

**5580-22 Nord**  *Dirk Hannemann*  
Mo – Fr, 09.30 – 17.00 Uhr, **22. Jan. – 26. Jan., 5x**  
VHS-Zentrum Nord, Nordwestzentrum; € 240

## Train the Trainer

In diesem praxisorientierten Workshop erwerben Sie das Rüstzeug, um Trainings und Seminare im Bereich Soft Skills erfolgreich zu konzipieren und selbst zu leiten. Sie erfahren, wie man Kenntnisse und Fertigkeiten zu Kommunikation und Persönlichkeitsentwicklung auf lebendige Weise vermittelt. Sie lernen, wie man Flipchart und Pinnwand richtig einsetzt. Auch Teamübungen anleiten und Rollenspiele durchführen will geübt sein. Natürlich erfahren Sie auch alles Wichtige zu Struktur und Aufbau eines Trainings, insbesondere zu Anfangs- und Schlussituationen. Sie gewinnen schnell an Sicherheit in der Rolle der Leitung. Selbst Störungen oder schwierige Teilnehmer werfen Sie nicht aus der Bahn.

Am Ende des Kurses führen Sie ein Modul zum Thema Rhetorik, Team oder Führung als Team eigenständig durch. Dieser Kurs orientiert sich an den Bedürfnissen von Anfänger(innen) ohne jede Vorkenntnisse. Studierende können den Kurs zur Berufsvorbereitung nutzen und aktive Weiterbildner(innen) ihre Methoden auffrischen. Ziel ist, dass Sie in Zukunft in Ihren Veranstaltungen noch oft den Satz hören, Schon Schluss? Schade! Ich habe gar nicht gemerkt, wie die Zeit vergeht.

Zusatzkosten: € 12 für Skript (im Kurs zu zahlen)

**5596-22 Nord**  *Dirk Hannemann*  
Mo – Fr, 09.30 – 17.00 Uhr, **20. Nov. – 24. Nov., 5x**  
VHS-Zentrum Nord, Nordwestzentrum; € 240

## Einführung in das NLP

Das Bildungsurlaubs-Seminar lehrt und trainiert einerseits alle relevanten Basis-Formate der „Neurolinguistischen Programmierung“ (NLP) und verschafft dadurch einen umfassenden Überblick, wie dieser Ansatz konstruktiv in den Bereichen der beruflichen und persönlichen Entwicklung eingesetzt werden kann. Andererseits wird dabei aber auch durchgehend eine gesunde skeptische Grundhaltung gegenüber NLP vermittelt und gleichsam gegenüber verschiedenen gesellschaftspolitischen Gefahren, etwa im Zusammenhang mit Motivationsveranstaltungen („Tschaka-NLP“), Sekten, Esoterik, Verkaufs- und Verführungsmanipulation, sensibilisiert. Darüber hinaus verschafft das Seminar zur inhaltlichen Abrundung auch einen Einblick in verschiedene kommunikationspsychologische Ansätze wie „Aktives Zuhören“ und „Paraphrasieren“ nach Carl Rogers, „Gewalt-



freie Kommunikation“ nach Marshall Rosenberg und die „Transaktionsanalyse“ nach Eric Berne

Zusatzkosten: € 2,00 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

**5597-22 Nord**  Dr. Dennis Teschner

Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **09. Okt. – 13. Okt., 5x**

VHS-Zentrum Nord, Nordwestzentrum; € 240

## BWL, VWL, Rechnungswesen, Betriebspraxis

### Projektmanagement

#### Projekte professionell planen und kontrollieren

Viele Bereiche unterliegen heute zunehmend schnelleren Veränderungs- und Verwertungszyklen: Anpassung ist erforderlich. Das lässt sich nur mit professionellem Projektmanagement erreichen. Daher stehen die Themen Erfolgsfaktoren, Planung, Durchführung, Kontrolle, Abschluss, sowie Einbettung von Projektmanagement in die Ablauforganisation im Mittelpunkt der Veranstaltung. Die Seminarinhalte orientieren sich an in der Wirtschaft anerkannten Projektmanagement-Methoden. Weiterhin erhalten Sie Informationen zu den Zertifizierungsmöglichkeiten.

Themen:

- Projektauftrag
- Projektmanagement-Organisation
- Projektplanung: Projekte im Kontext verschiedener Einflussgrößen: Zeit, Geld, Qualität, Umfang, Risiken, Leistungen
- Projektdurchführung
- Projektcontrolling und –steuerung
- Change Management
- Qualitätsmanagement
- Ausnahmen: Was tun wenn Toleranzen überschritten werden?
- Berichtswesen
- Projektabschluss: Übergabe des Projektergebnisses
- Führungsthemen im Projekt
- Tools für die Projektarbeit

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

**5721-22 Nord**  Volkward Schmid

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

VHS-Zentrum Nord, Nordwestzentrum; € 240

**5721-24 Nord**  Volkward Schmid

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **29. Jan. – 02. Feb., 5x**

VHS-Zentrum Nord, Nordwestzentrum; € 240

## Office-Training

### 10-Finger-Schreibtechnik am PC

#### Anfänger/-innen

Ob am PC oder an der Schreibmaschine, wenn Sie das 10-Finger-Tastsystem beherrschen, schreiben Sie schneller und vermeiden Fehler.

Ziel: Das Beherrschen des 10-Finger-Tastsystems

**5790-24 Nord** Gabriele Endisch

Mo + Mi, 18.00 – 20.15 Uhr, **02. Okt. – 01. Nov., 10x**

VHS-Zentrum Nord, Nordwestzentrum; € 168

### 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)**

# junge vhs

## Nähmaschinenführerschein für Jugendliche ab 10 Jahren

Ihr habt Lust eigene Sachen zu Nähen? Dann macht den „Nähmaschinenführerschein“! In diesem Einführungskurs lernt ihr den Umgang mit der Maschine (einfädeln, aufspulen, geradeaus nähen und Zickzackstich) und näht schon ein erstes eigenes Stück (Tasche oder Kissen).

Nähmaschinen, Stoff, Garn sind vorhanden.

Bitte mitbringen: Schere, Geodreieck und einen Snack für die gemeinsame Pause.

**6728-51 Nord** Birgit Hans-Czaplok

Sa, 10.00 – 14.00 Uhr, **28. Okt., 1x**

VHS-Zentrum Nord, Nordwestzentrum; € 22/TN 7, Mat. Kosten € 4

%

### Ermäßigung\*

Alle Schüler/-innen mit erstem Wohnsitz in Frankfurt erhalten **eine Ermäßigung von 20% auf das Kursentgelt.**

Der Ermäßigungsanspruch ist mit einem gültigen Schülerausweis nachzuweisen.

\*Auf Studienreisen, Prüfungsentgelte und Materialkosten kann keine Ermäßigung gewährt werden.

## Ferien-Nähkurse für Teenies

### für Anfänger/innen und Fortgeschrittene, ab 10 Jahren

Nähen macht Spaß! Ob Shirt, Top, Rock, Boxershirt, Handytäschchen oder große Tasche – entsprechend eurem Kenntnisstand wählt ihr ein geeignetes Wunschstück und euren Lieblingsstoff aus. Dann lernt jede/r an seinem Stück die Grundfertigkeiten des Nähens: Nähmaschine einfädeln, geradeaus nähen, Zickzackstich, Schnitte übertragen, Stoff zuschneiden. Am Schluss habt ihr ein Modell nach euren Wünschen – und vielleicht ein neues Hobby.

Zum Kurspreis kommen noch ca. € 10 – 20 für Stoff, Garn etc. hinzu, je nach gewählter Qualität und Menge. Weitere Informationen und auf Wunsch individuelle Beratung über geeignete Nähprojekte/Stoffe erfolgt vor Kursbeginn durch die Kursleitung.

Nähmaschinen sind vorhanden, ihr dürft aber auch gerne eure eigene Maschine mitbringen.

**6728-60 Nord** ① Jana Krieger

Mo – Do, 11.00 – 15.00 Uhr, **09. Okt. – 12. Okt., 4x**

VHS-Zentrum Nord, Nordwestzentrum; € 82/TN 8

## Inline Skating

### 8 – 12 Jahre

Ihr lernt vorwärts und rückwärts zu fahren, zu bremsen und richtig zu fallen. Am zweiten Samstag wollen wir zu einer kleinen Tour starten.

Unbedingt mitbringen: Skates, Helm (es geht nicht ohne!) und Schutzkleidung (Knie-, Ellenbogen- und Handgelenk-Schoner) und bitte bei Sonnenschein die Sonnencreme nicht vergessen!

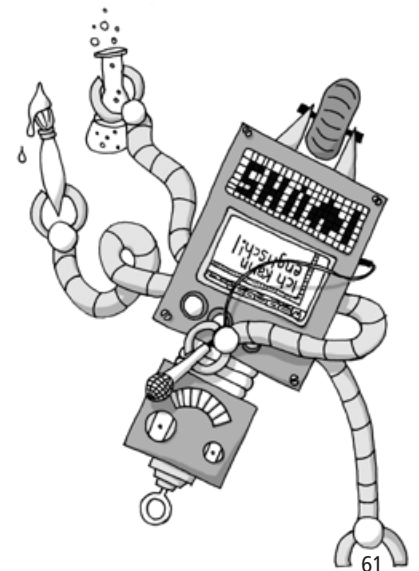
Bitte bei Regen-Wetter 1 Stunde vor Kursbeginn Kontakt zur Kursleitung aufnehmen (siehe Brief!).

Bitte noch mitbringen: einen Imbiss und ein Getränk für die gemeinsame Pause

**6736-31 Nord** Silke Dolze; Danilo Dolze

Sa, 10.00 – 13.00 Uhr, **02. Sep. + 09. Sep., 2x**

Treffpunkt: Alter Flugplatz Bonames, neben dem Tower Café, Parkplatzseite; € 39



# Hochbegabten zentrum

## Information und Beratung

### Telefonische Sprechzeiten\*

Mo + Mi 10 – 13 Uhr

Di + Do 13 – 17 Uhr

Petra Laubenstein, Telefon 069 2045725-11

Julia Dinsenbacher, Telefon 069 2045725-12

\*Nicht während der hess. Schulferien.

**Fax** 069 2045725-18

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

**Internet** www.hochbegabtenzentrum.de  
www.vhs.frankfurt.de

## Anmeldung

In Schriftform, nach einem Informationsgespräch. Bei Ermäßigungsanspruch legen Sie bitte eine Kopie der Berechtigung bei.

**Post** Hochbegabtenzentrum der  
Volkshochschule Frankfurt a.M.

Mehrgenerationenhaus

Idsteiner Straße 91, 60326 Frankfurt a.M.

**Fax** 069 2045725-18

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

## Schneller Propeller

Durch die Kraft eines Gummiband, die sich auf den Propeller überträgt, wird unser Mobil angetrieben. Je nachdem wie ihr eure Fahrzeuge konstruiert, ergeben sich schnelle Flitzer oder Mobile, die besonders weit fahren. Leichte Konstruktionen sind gefragt, aber auch interessantes Aussehen! Ihr lernt dabei einiges über Leichtbau, die Optimierung von Rotorblättern, Aerodynamik und natürlich über den praktischen und immer wieder aufladbaren Energiespeicher: das Gummiband. Euer fertiges Mobil nehmt ihr mit nach Hause.

Bitte mitbringen: einen Imbiss

Zusatzkosten: für Material € 4 (im Kurs zu zahlen)

**7008-66 Nord**  Aeronautenwerkstatt e.V.

Sa, 10.00 – 15.00 Uhr, **27. Jan., 1x**

Alter Flugplatz Bonames; € 40

## Mars Rover

Mit langgestrecktem Körper und griffigen Laufrädern bewegt sich der Mars Rover über die steinige Marsoberfläche. Ihr taucht in eine fremde Welt ein und baut aus Karton kleine, geländegängige Solarmaschinen. Wer wissen will, was es mit Photovoltaik auf sich hat, wird es erfahren. Ein leistungsfähiges Solarmodul bringt euer Forschungsfahrzeug in Bewegung. Wenn ihr Antriebstechnik und Roboterräder geschickt ausklügelt, wird euer Expeditionsfahrzeug auch zuhause über Stock und Stein wackeln.

Bitte mitbringen: einen Imbiss

Zusatzkosten: für Material € 23 (im Kurs zu zahlen)

**7010-56 Nord**  Aeronautenwerkstatt e.V.

Sa, 10.00 – 15.00 Uhr, **02. Sep., 1x**

Alter Flugplatz Bonames; € 40

## Luftschiff mit Propellerantrieb

Lautlos schweben unsere Fluggefährte durch den Raum. Ihre mit Helium gefüllte Hülle lässt sie schweben. Über die Höhenruder könnt ihr das Luftschiff nach oben oder unten steuern, mit dem Seitenruder könnt ihr es Kreise und Spiralen fliegen lassen. Das fertige Flugobjekt schwebt mit euch nach Hause.

Bitte mitbringen: einen Imbiss

Zusatzkosten: für Material € 10 (im Kurs zu zahlen)

**7010-57 Nord**  Aeronautenwerkstatt e.V.

Sa, 10.00 – 15.00 Uhr, **23. Sep., 1x**

Alter Flugplatz Bonames; € 40

## Startbahnsegler

Pfeilschnell flitzt er über die Startbahn. Unser dreirädriges Fahrzeug nutzt die Energie des Windes um volle Fahrt aufzunehmen. Egal ob Segel, Starrsegel oder Flettnerrotor, wir testen unter unterschiedlichen Windverhältnissen welcher Antrieb der Beste ist. Ich bin gespannt, ihr auch?

Bitte mitbringen: einen Imbiss

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

**7010-58 Nord**  Aeronautenwerkstatt e.V.

Sa, 10.00 – 15.00 Uhr, **11. Nov., 1x**

Alter Flugplatz Bonames; € 40



# Aktiv im Alter

## 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 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. Aug. – 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

## 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

## 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**

VHS-Zentrum Nord, Nordwestzentrum; € 38

## 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

**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**

VHS-Zentrum Nord, Nordwestzentrum; € 72

## 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**  
VHS-Zentrum Nord, Nordwestzentrum; € 37

## 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

## 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.

**7134-60 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

**7134-66 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

**7134-72 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

**7134-80 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

**7134-83 Nord** Yvonne Voß  
Di, 14.00 – 15.00 Uhr, **28. Nov. – 06. Feb., 8x**  
VHS-Zentrum Nord, 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.

**7136-55 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

**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 Gesellschaftstanzes 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**

VHS-Zentrum Nord, 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 Squaeretänze 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

**7137-62 Nord** *Anja Engelhardt*Fr, 14.00 – 15.30 Uhr, **29. Sep. – 02. Feb., 15x**

Sozialzentrum Marbachweg; € 85

**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**

VHS-Zentrum Nord, Nordwestzentrum; € 91

**Englisch Lernstufe A2**

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

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 PopatMo, 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

**7142-66 Nord** Ursel SchoeltzkeDo, 13.15 – 14.45 Uhr, **09. Nov. – 01. Feb., 10x**

VHS-Zentrum Nord, Nordwestzentrum; € 70

**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****7142-79 Nord** Alka PopatMi, 09.30 – 11.45 Uhr, **13. Sep. – 24. Jan., 15x**

St. Katharinenstift; € 168

● **Lernstufe B2****7142-95 Nord** Leonore VanScheidtDo, 11.15 – 12.45 Uhr, **26. Okt. – 08. Feb., 13x**

VHS-Zentrum Nord, Nordwestzentrum; € 97

**VHS-Unterrichtsorte****Begegnungsstätten:**

- 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

**Bethanienegemeinde**, Wickenweg 60d, 60433 Frankfurt a.M.

Bus 66 → Weißer Stein, Bus 63 → Fliederweg oder

S6 → Frankfurter Berg Bahnhof

**CheckPoint Sport- & Figurstudio**, Berner Straße 107, 60437 Frankfurt a.M.

Bus 29 → Seniorenwohnanlage Bügel

**Evangelische Kirchengemeinde Nieder-Eschbach**

Alt-Niedereschbach 16, 60437 Frankfurt a.M.

U2+U9 → Nieder-Eschbach, Bus 27 → Urseler Weg oder Bus 29 → Glockengasse

**Evangelische Kreuzgemeinde**, Weinstraße 37, 60435 Frankfurt a.M.

U5 → Sigmund-Freud-Straße

**Evangelische Miriamgemeinde**, Kirchhofsweg 11, 60437 Frankfurt a.M.

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

**Gemeindezentrum Crutzenhof**, An der Grünhohl 9, 60437 Frankfurt a.M.

Bus 28+29 → Schule Kalbach

**Michael-Ende-Schule**, Niddagastraße 29, 60489 Frankfurt a.M.

S3–S5 → Rödelheim Bahnhof, U6, Bus 55+60 → Hausener Weg oder

Bus 34 → Reifenberger Straße

**Nachbarschaftszentrum Ginnheim**

Ginnheimer Hohl 14 (Hinterhaus), 60431 Frankfurt a.M.

U1+U9, Tram 16, Bus 39, 64 → Ginnheim

**Otto-Hahn-Schule**, Urseler Weg 27, 60437 Frankfurt a.M.

Bus 29 → Otto-Hahn-Schule oder U2+U9, Bus 27 → Nieder-Eschbach

**Saalbau Dornbusch**

Eschersheimer Landstraße 248, 60320 Frankfurt a.M.

U1–U3, U8, Bus 34+64 → Dornbusch

**Sankt Katharinenstift**, Kreuzerhohl 24-30, 60439 Frankfurt a.M.

U3, U8, U9 → Niederursel

**Sozialzentrum Marbachweg**

Dörpfeldstraße 4-8, 60435 Frankfurt a.M.

U5, Bus 34 → Marbachweg/Sozialzentrum

**Stadtteilbibliothek Rödelheim**

Radilostraße 17-19, 60489 Frankfurt a.M.

S3–S5, Bus 34, 55, 60, 916 → Rödelheim Bahnhof

**VHS-Zentrum Nord**

Nordwestzentrum, Tituscorso 7, 60439 Frankfurt a.M.

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





**Volkshochschule Frankfurt am Main**

Sonnemannstraße 13  
60314 Frankfurt am Main

**Ab Oktober 2017!**

**VHS-Zentrum Nord (NWZ)**

Nordwestzentrum  
Tituscorso 7, 60439 Frankfurt a.M.

**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)

