

Programm Frankfurt-West






Das VHS-Kursangebot in Höchst, Nied,
Schwanheim, Sindlingen und Unterliederbach.



Programm
Herbst/Winter 2017/18

Inhalt

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

Informationen für Sie.....	4
Hinweise zur Anmeldung	6
VHS-Unterrichtsorte.....	66
 Gesellschaft	7
Studium Generale.....	7
Frankfurt und Umgebung.....	7
Natur, Umwelt.....	9
Psychologie.....	9
Gewaltprävention.....	13
 Kultur	14
Tanz.....	14
Musik	15
Bildnerisches Gestalten.....	17
Kunst- u.handwerkli. Techniken	18
Nähen, Textiles Gestalten	19
Mode-/Farbberatung,	
Kosmetik.....	21
 Gesundheit	22
Heilmethoden, Prävention	22
Massage	26
Entspannung u. Meditation ...	27
Fernöstliche Methoden	29
Gymnastik.....	35
Fitness u. Sport	38
Selbstverteidigung.....	41
Ballsport	42
Wassersport	42
 Sprachen	44
Deutsch als Fremdsprache	45
Englisch	48
Französisch	51
Italienisch	53
Russisch.....	54
Spanisch	54
 Beruf	56
Computer und Internet.....	56
Textverarbeitung	57
Tabellenkalkulation	58
Präsentation.....	59
Kombinationskurse Office	59
Webdesign/-entwicklung	60
<i>Junge vhs</i>	61
<i>Aktiv im Alter</i>	63
FilmForum höchst	65

Informationen für Sie

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.

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) Nicht in den Schulferien.

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

Telefonisch

Info-Telefon 069 212-71501

Mo – Do 9 – 16 Uhr

Fr 9 – 13 Uhr

So umgehen Sie lange Wartezeiten bei der Anmeldung

- Vereinbaren Sie einen **Termin** (069 212 -71501). Telefonisch vereinbarte Termine finden in unserer Zentrale, Sonnemannstraße 13 statt.
- Melden Sie sich **online** www.vhs.frankfurt.de oder **per E-Mail** vhs@frankfurt.de an.
- Für Sprachkurse informieren Sie sich vorab über eine evtl. notwendige **Sprachenberatung**.

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

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!

VHS Sonnemannstraße – Zentrale

Die aktuellen Beratungszeiten finden Sie im Internet unter www.vhs.frankfurt.de

VHS-Zentrum West (BiKuZ) Nicht in den Schulferien.

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

Mo 13 – 17 Uhr

Mi 9 – 12 Uhr

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) Nicht in den Schulferien.

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

Zusammen mit einer mündlichen Einstufung – per Telefon – helfen wir Ihnen den passenden Kurs zu finden. Mehr Informationen unter www.vhs.frankfurt.de

Die Beratungszeiten für Grundbildung und Schule sowie Alphabetisierung und der Bildungsberatung HESSENCAMPUS entnehmen Sie bitte dem Internet unter 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 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

Studium Generale

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

Ist der Mensch das Maß aller Dinge?

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

Anmeldung unter Kurs-Nr. 0010-00

Termine: Mo – Do, 26. Sep. – 14. Dez.

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

Kosten: € 110

Studienzeiten

Montag 11.00 – 12.30 Uhr

Dienstag und Donnerstag 19.00 – 20.30 Uhr

Information und Beratung

Miriam Claudi

Telefon 069 212-44093

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



Frankfurt und Umgebung

Zu Gast bei Frankfurter Persönlichkeiten aus Kultur, Wirtschaft und Politik

Einigen „Machern“ Frankfurts mal in die Karten schauen? Hier haben Sie die Gelegenheit dazu. Zehn Persönlichkeiten, die Frankfurt zu dem ma-

chen, was es ist, stehen Ihnen in lockerer Gesprächsrunde ganz persönlich Rede und Antwort. Was sind ihre Motivationen, was ihre Ziele? Sicher werden Sie Frankfurt danach mit etwas anderen Augen sehen.

0210-50 West *Sigrid Peicke*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **20. Sep. – 13. Dez., 11x**
BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 80

Nachmittagswanderungen im GrünGürtel

Durch die Schwanheimer Dünen

Diese Runde führt durch die Schwanheimer Wiesen, das Naturschutzgebiet Schwanheimer Dünen und am Main entlang zurück zur Abschlusseinkehr nach Schwanheim.

0212-52 West *Theda Bunje*
Sa, 14.40 – 19.00 Uhr, **14. Okt., 1x**
Treffpunkt: Straßenbahnhaltstelle Rheinlandstraße, Linie 12; € 10

Wiesbaden – Die Stadt der heißen Quellen

Es waren die Römer die vor rund 2000 Jahren die heißen Quellen entdeckt und genutzt haben. Zur Weltkurhauptstadt wurde Wiesbaden dann Mitte des 19. Jahrhunderts. Viele prominente Kurgäste kamen, um das aus 2000 m Tiefe kommende, bis 67° C heiße und mineralstoffreiche Heilwasser zu trinken, zu inhalieren oder darin zu baden. Mit seinen 27 Quellen verfügt Wiesbaden über die meisten heißen Quellen in Hessen. Rund um das Kuren entstanden das Kurhaus, das Theater, das Kaiser-Friedrich-Bad und zahlreiche prächtige Hotels im Stil des Historismus. Bringen Sie einen Becher mit, um einen Schluck von der „uralten Heilkraft für ewige Jugend“ kosten zu können.

0216-50 West *Monika Öchsner*
Fr, 17.00 – 19.00 Uhr, **15. Sep., 1x**
Treffpunkt: Wiesbaden, Schlossplatz, Marktbrunnen; € 10

Der Garten der Avantgarde

Ausstellungsbesuch und Stadtspaziergang in Wiesbaden

Anhand der ehemaligen Kunstsammlung von Heinrich Kirchoff kann die Entwicklung der deutschen Kunst vom atmosphärischen Impressionismus über den farbenkräftigen Expressionismus bis zur Abstraktion nachvollzogen werden. Hochkarätige Kunstwerke von Slevogt, Jawlensky, Kandinsky, Nolde, Beckmann oder Moholy Nagy sind zu sehen. Im Anschluss an die Ausstellungsführung spazieren wir in das nahe Villengebiet am Bierstadter Hang. Zu der prächtigen Villa des Kunstsammlers gehörte einst ein ausgedehnter „Botanischer Garten“. Unmittelbar gegenüber wohnte der befreundete expressionistische Künstler Alexej von Jawlensky.

Zusatzkosten: Museumseintritt (im Kurs zu zahlen)

0216-62 West *Monika Öchsner*
Sa, 14.00 – 17.00 Uhr, **11. Nov., 1x**
Treffpunkt: Wiesbaden, Museum Wiesbaden Foyer, Friedrich-Ebert-Allee 2; € 14

NEU im
Programm

Natur, Umwelt

Rund um den Garten

● Hier blüht Ihnen was! Mit dem Landschaftsarchitekten zum individuellen Garten(t)raum

Sie wollen den grünen Raum rund um Ihr Wohnhaus neu planen und suchen hierfür sowohl professionelle Anleitung, als auch Gleichgesinnte für den Erfahrungsaustausch? Dann sind Sie hier richtig.

In kleiner Gruppe wollen wir anhand Ihres Gartengrundstückes erarbeiten, was einen gelungenen Garten ausmacht. Geplant werden sowohl feste Elemente wie Wege, Sitzplätze und Wasseranlagen als auch Bepflanzungen, wie üppig wogende Staudenbeete.

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

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

0310-50 West *Christof Sandt*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, So, 10.00 – 15.45 Uhr, **28. Okt. + 29. Okt., 2x**
BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 96

● Pflanzliche Bestform! Gehölzschnitt leicht gemacht

Obstbaum, Zierstrauch, Rose und Co. brauchen den Schnitt wie Haare das Schneiden der Spitzen. Und wie beim Friseur gilt: Ein guter Schnitt stärkt und sieht schick aus.

In diesem Wochenendkurs lernen Sie, wie man seine Gehölze richtig stutzt: In kleiner Gruppe und mit viel Zeit für Fragen lernen Sie Theorie (Freitag) und Praxis (Samstag).

Eine Begleitschrift (€ 12) kann beim Kursleiter erworben werden.

0310-55 West *Christof Sandt*
Fr, 19.00 – 21.15 Uhr, Sa, 10.00 – 14.00 Uhr, **01. Dez. + 02. Dez., 2x**
BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 27

Psychologie

Resilienztraining – so stärken Sie Ihre innere Kraft!

Wir leben in einer Zeit, die uns täglich vor neue Herausforderungen stellt. Stress, Zeitdruck und komplexe Anforderungen kosten uns viel Kraft. Ein Ansatz, um Abhilfe zu schaffen, ist das Resilienztraining. Vergleichbar mit unserem Immunsystem, das unseren Körper vor Krankheiten schützt, steht die Resilienz für das Immunsystem unserer Psyche oder unserer Seele. Dieses unterstützt uns im Umgang mit Stress, Belastungen und Krisen. Sie sind eingeladen, das Thema Resilienz für sich zu entdecken. In einer ausgewogenen Mischung aus einfachen Übungen und Kurzvorträgen lernen Sie Ihr Denken und Handeln aktiv zu gestalten, um Ihre Energie produktiv einzusetzen und Herausforderungen souverän zu bewältigen. Ziel des Bildungsurlaubes ist es, den Teilnehmenden Einsichten, Strategi-

en und praxiserprobte Wege zu mehr Lebensfreude und Selbstbewusstsein zu vermitteln.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken und eine Decke
Zusatzkosten: € 5 für Material (im Kurs zu zahlen)

1003-60 West  Sabine Pütz

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

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 200

Focusing

Focusing oder Lernen, der inneren Stimme zu vertrauen

Focusing ist ein Weg zur Selbsthilfe in jeder Lebenslage. Sei es um stimmige Entscheidungen zu treffen, eine Blockade zu überwinden, sich aus destruktiver Selbstkritik zu lösen oder Zugang zur eigenen Kreativität zu bekommen. Dabei denken wir vorrangig nicht über ein Problem/Anliegen nach, sondern wir erfahren es unmittelbar am eigenen Leib. In dem wir die Weisheit unseres Körpers nutzen lernen, beginnen wir unser Leben aus einer umfassenderen Perspektive zu betrachten und daraus nächste stimmige Schritte zu entwickeln. Focusing ermöglicht es die innere Weisheit und Intuition zu nutzen, um Blockaden zu lösen und stimmige Entscheidungen zu treffen. Wir lernen uns selbst zu vertrauen und authentisch zu handeln. Auf der Entdeckungsreise zum eigenen inneren Reichtum leitet uns ein roter Faden: Alles ist willkommen und darf sein.

In diesem Workshop lernen Sie die Grundprinzipien des Focusing kennen und anzuwenden.

1003-63 West Jasminka Lesar

Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **07. Okt., 1x**

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 37

● Focusing in der Praxis

Wir begleiten und unterstützen uns an diesem Tag auf der Basis von Focusing gegenseitig in unseren Prozessen.

Dieser Kurs richtet sich an alle, die bereits Grundkenntnisse in Focusing mitbringen.

1003-64 West Jasminka Lesar

Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **20. Jan., 1x**

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 37

Den inneren Kritiker zähmen und Freundschaft mit sich selbst schließen

Eine Stimme begleitet uns auf Schritt und Tritt: Der innere Kritiker. Seine nörgelnde, ewig unzufriedene Stimme beurteilt alles was wir tun. Immer hat er etwas auszusetzen, zu kritisieren und zu bemängeln. Er legt seine Finger in offene Wunden, untergräbt unseren Selbstwert, macht uns Angst vor Veränderungen, blockiert unsere Stärke und Lebendigkeit und nimmt uns den Mut, neue Wege zu gehen. Zudem ist er oftmals so überzeugend, dass wir ihm jedes Wort glauben.

In Kurzvorträgen und praktischen Übungen lernen Sie Strategien und Methoden kennen, um Ihren inneren Kritiker zu identifizieren und zu

zähmen. Das Ziel des Seminars ist: Endlich Freundschaft mit uns selbst schließen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken und eine Decke

1003-72 West Sabine Pütz

Sa, 10.00 – 15.45 Uhr, **02. Dez., 1x**

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 33

Gelassenheit beginnt im Kopf

Abschalten und Entspannen statt Grübeln und Kopfkino

Belastende Situationen in Partnerschaft, Freundschaften und Beruf sowie innere Ängste und Befürchtungen führen oft zum Grübeln. Gerade auch in der Nacht kreisen häufig die Gedanken und lassen uns nicht schlafen und entspannen. Stattdessen läuft das „Kopfkino“, in dem Menschen und Situationen in unserer Vorstellung schnell „schlimmer“ werden, als sie wirklich sind.

Sie erfahren von Wegen und Möglichkeiten, um besser abzuschalten und zu entspannen. Sie lernen wie Sie positivere Vorstellungen und Gedanken entwickeln sowie Kraft und Energie tanken können, um mit Selbstvertrauen, Selbstbewusstsein und Gelassenheit Herausforderungen anzugehen.

1006-63 West Dr. Reinhard Müller

So, 09.00 – 17.00 Uhr, **10. Dez., 1x**

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 43

Zwiegespräch: Wie Offenheit die Liebe stärkt

Grundsätzlich und ganz besonders in Zeiten der Veränderung, wie beispielsweise dem Übergang vom Paar zum Eltern-Sein, bei Erkrankung einer der Partner o. ä., ist es sehr hilfreich und unterstützend, wenn das Paar im guten Austausch miteinander ist. In solchen Phasen sind jedoch Zeit und Ressourcen häufig knapp und die Verpflichtungen groß, so dass es schnell „kriselt“. Diese besondere und aufregende Zeit können wir konstruktiv gestalten, wenn wir gezielt für Gesprächszeiten sorgen. Hierfür ist das „Zwiegespräch“ nach Michael Lukas Moeller und Celia Maria Fatia gut geeignet. Es ist einfach, effektiv und hochwirksam.

Wenige Regeln im Zwiegespräch erzeugen eine gute Atmosphäre, in der alles besprochen werden kann, was gerade bewegt. Das Zwiegespräch ermöglicht einen tiefen, persönlichen Austausch, hilft die Liebe zu stärken und Konflikte zu lösen. Die Methode des Zwiegesprächs lässt sich auch mit Freunden, Kindern u.a. anwenden.

In diesem Vortrag wird das Zwiegespräch vorgestellt und praktisch ausprobiert. Willkommen sind sowohl Paare wie auch Einzelpersonen.

1010-52 West Dr. Petra Saltuari

Mi, 15.00 – 18.00 Uhr, **25. Okt., 1x**

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 17

Gewaltfreie Kommunikation n. Marshall B. Rosenberg

Methodik und Bewußtseinshaltung der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) sind ein einfaches Werkzeug für ein konstruktives Miteinander in Beruf, Privatleben und Gesellschaft.

● **Miteinander statt Gegeneinander**

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

1010-54 West Elke Wilhelm

Sa, 09.30 – 18.30 Uhr, So, 09.30 – 17.30 Uhr, **28. Okt. + 29. Okt., 2x**
BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 92

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

In diesem Bildungsurlaub lernen wir die Grundprinzipien der GFK 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.

1010-56 West  Elke Wilhelm

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **13. Nov. – 17. Nov., 5x**
BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 200

Positive Kommunikation in Alltag, Beruf und Partnerschaft

Positive Kommunikation misslingt oft. Schuldzuweisungen, Vorurteile, „in Schubladen stecken“, Kritik und Vergleiche erschweren sie. Aggressionen, Druck und Machtkonflikte entstehen häufig durch lang unterdrückte Gefühle. Kommunikationsmodelle, wie z.B. die niederlagenlose Konfliktlösung nach Thomas Gordon oder die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg, führen zu einer neuen Form des mitmenschlichen Umgangs, die von einfühlsamer Aufmerksamkeit, Vorurteilsfreiheit und Aufrichtigkeit geprägt ist. Diese Modelle können gut umgesetzt werden in Beziehungen, Familien, Organisationen sowie bei gesellschaftlichen und interkulturellen Konflikten.

1010-60 West Dr. Reinhard Müller

Mo, 17.30 – 20.30 Uhr, **06. Nov., 1x**
BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 17

Mich kränkt so schnell keiner

Oft erfahren wir in Partnerschaften, Freundschaften und beruflichen Kontakten Kränkungen und gefühlsmäßige Verletzungen, die uns aufgrund unserer Empfindsamkeit oft tagelang beschäftigen und Gefühle

der Niedergeschlagenheit und Abwertung auslösen. Es werden Wege zu mehr Selbstwert, Selbstbewusstsein und Selbstbehauptung gezeigt. Hierbei geht es um die Themen Schlagfertigkeit, Einordnen der Probleme anderer Menschen im Zusammenhang mit kränkenden Äußerungen und die positive Bearbeitung der eigenen Empfindsamkeit.

1010-65 West Dr. Reinhard Müller

Fr, 17.30 – 20.30 Uhr, **24. Nov., 1x**
BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 17

Wieso nervt mich der Andere eigentlich so? Von Gereiztheit und Ärger zum Annehmen und innerer Gelassenheit

Ob am Arbeitsplatz, in der Partnerschaft und Familie oder im Freundeskreis: Zuweilen gehen uns Verhaltensweisen, Gewohnheiten, Körperbewegungen, Worte und Sätze von Anderen so richtig auf die Nerven und lösen Gefühle von Gereiztheit, Ärger, Wut und oftmals auch Unterlegenheit aus. Wir spüren den Druck, häufig mit anderen Menschen über diese Empfindungen sprechen zu müssen und fühlen uns außerstande, es mit dem Betreffenden selbst zu klären. Der Kurs zeigt Wege, zu stärkerem Selbstbewusstsein und innerer Gelassenheit zu kommen sowie Möglichkeiten, sich gleichzeitig besser abgrenzen und bei sich selbst bleiben zu können. Ferner wird über Möglichkeiten der Konfliktlösung gesprochen.

1010-66 West Dr. Reinhard Müller

Sa, 09.00 – 17.00 Uhr, **25. Nov., 1x**
BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 43

Gewaltprävention

„Gewalt – Sehen – Helfen“

Couragiertes Verhalten in gefährlichen Situationen

Diese Veranstaltungen, die die Volkshochschule im Rahmen der stadtweiten Gewaltpräventionskampagne anbietet, vermitteln in kompakter Form Kenntnisse und intensive Eindrücke der Handlungsabläufe zwischen aggressiven Akteuren, Opfern und Helfenden. Sie kennen vielleicht die Situationen drohender oder manifester Gewalt, in denen weggesehen oder falsch reagiert wird. An diesem Nachmittag soll die eigene Rolle und Aktivität „beleuchtet“ werden.

Zum Teil in Rollenspielen werden Verhaltensweisen geübt, die verhindern sollen, in die Position des Opfers zu geraten und die andererseits Helfende in die Lage versetzen sollen, zu intervenieren, ohne sich selbst zu gefährden.

Eine Anmeldung ist erforderlich.

1020-55 West Susanne Bender

Sa, 14.00 – 18.00 Uhr, **18. Nov., 1x**
BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; Entgeltfrei



Kultur

Tanz

Stepptanz

Grundschrirte wie z.B. „Shuffle“ und „Flap“ oder kleine Schrittabfolgen wie „Time Step“ sowie „Buffalo“ werden geübt. Gegen Ende wird eine leichte Schrittkombination einstudiert.

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

2213-51 West Dr. Stefanie Rummel

Mo, 17.15 – 18.15 Uhr, **21. Aug. – 13. Nov., 11x**

Institut Rummel; € 150

● Aufbau I

Es wird auf den Kenntnissen des Grundkurses aufgebaut. Die Schritte werden etwas komplexer und schneller. Eine Choreografie wird einstudiert.

2213-52 West Dr. Stefanie Rummel

Mo, 18.15 – 19.15 Uhr, **21. Aug. – 13. Nov., 11x**

Institut Rummel; € 150

● Aufbau II

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

2213-53 West Dr. Stefanie Rummel

Mo, 19.15 – 20.15 Uhr, **21. Aug. – 13. Nov., 11x**

Institut Rummel; € 150

● Aufbau III

Komplexe und auch sehr schnelle Choreografien werden einstudiert. Getanzt wird zu traditioneller, moderner und irischer Musik.

2213-54 West Dr. Stefanie Rummel

Mo, 20.15 – 21.30 Uhr, **21. Aug. – 13. Nov., 11x**

Institut Rummel; € 180

Orientalischer Tanz

Der Orientalische Tanz mit seinen fließenden, weichen und dann auch wieder temperamentvollen, schnellen Hüftbewegungen ist einer der ältesten Tänze, den Frauen tanzen. Sie lernen Grundschrirte und -bewegungen, die in einer Choreografie tänzerisch umgesetzt werden.

Bitte mitbringen: Gymnastikkleidung oder weiten Rock, Tuch für die Hüfte, Tanzschlappchen

2245-51 West  Nuran Zinnel

Mo, 18.00 – 19.00 Uhr, **18. Sep. – 11. Dez., 10x**

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 47

● Aufbau

Für Teilnehmerinnen mit Vorkenntnissen in Orientalischem Tanz oder Bollywood. Die Basics des Orientalischen Tanzes werden vertieft und als Schrittkombinationen und Bewegungsabläufe in einer Choreografie tänzerisch umgesetzt.

2247-52 West  Nuran Zinnel

Mo, 19.00 – 20.00 Uhr, **18. Sep. – 11. Dez., 10x**

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 63

Musik

Didgeridoo

Das Didgeridoo ist das rituelle Instrument der australischen Aborigines. Wer sich damit vertraut machen möchte, hat dazu hier die Gelegenheit. Zwei Tage bieten Zeit und Raum, um mit Spaß und ohne Leistungsdruck zu experimentieren und so die wichtigsten Grundbausteine des Didgeridoospiels kennen zu lernen. Vom Grundton bis zur Zirkularatmung wird alles gezeigt, damit anschließend auch alleine weiter mit dem Didgeridoo geübt werden kann. Vor allem werden viele Möglichkeiten aufgezeigt, das Spiel bewusst zu erleben, den Atem als kraftgebende Basis wahrzunehmen und die Stimme befreit auszuüben.

Das Spielen und Üben mit dem Didgeridoo hat sich auch bei denjenigen bewährt, die unter Schlaf-Apnoe leiden. Das spezielle Training der Rachenmuskulatur kann sich hier sehr positiv auswirken.

Originalinstrumente aus Australien werden dafür zur Verfügung gestellt. Wer schon ein Didgeridoo hat, kann es aber gerne mitbringen.

Bitte mitbringen: warme, rutschfeste Socken

Leihgebühr für Instrumente: € 20 (im Kurs zu zahlen)

2342-50 West Matthias Eder

Sa + So, 10.00 – 16.00 Uhr, **23. Sep. + 24. Sep., 2x**

BiKuZ Sporthalle; € 88

Gitarre

● Aufbau I

Lernziele: Ausbau des Melodiespiels und der Liedbegleitung unter Einbeziehung von Melodien aus der traditionellen und zeitgenössischen Gitarrenmusik, Übungen im Solospiel, mehrstimmiges Zusammenspiel. Lehrbücher und Noten nach Absprache mit den Kursleitern.

Quereinsteiger sind nach Absprache immer willkommen.

2353-61 West Tillman Suhr

Di, 18.00 – 19.30 Uhr, **19. Sep. – 23. Jan., 12x**

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 92

● Liedbegleitung-Grundlagen

Für Einsteiger/-innen, die lernen möchten, Songs mit der Gitarre zu begleiten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Anhand einfacher Rock- und Popsongs werden Ihnen die grundlegenden Begriffe des Gitarrenspiels, sowie einfache Akkorde, Rhythmen und Begleitmuster vermittelt. Anregungen zum Repertoire werden gerne aufgenommen.

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

2355-52 West *Oliver Kramer*

Do, 20.00 – 21.30 Uhr, **28. Sep. – 25. Jan., 13x**

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 99

● **Jazz- und Pop-Arrangements für die Gitarre**

Anhand von Solo- und Duo-Arrangements werden typische Begleittechniken und das Akkordmelodiespiel geübt. Das Spielmaterial besteht aus eigenen Stücken des Kursleiters.

Voraussetzung: Spielpraxis

2358-50 West *Tillman Suhr*

Di, 19.30 – 21.00 Uhr, **19. Sep. – 23. Jan., 12x**

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 92

Allgemeine Hinweise für Instrumentalkurse

Das Erlernen eines Musikinstrumentes an der VHS ist nur in Gruppen möglich, in der Regel für mindestens fünf bis sechs Teilnehmer/-innen. Bei Instrumentalkursen kann es aus pädagogischen Gründen erforderlich werden, Kurse zu teilen; dadurch können sich Unterrichtszeiten verändern und ggf. verkürzen.

Belegen Sie keine Aufbaukurse nach eigenem Ermessen. Lassen Sie sich beraten, um einen Kurs zu finden, der Ihren Vorkenntnissen entspricht: Tel. 069 212-38473.

Und noch etwas: Erfolg hängt hier in besonderem Maße vom eigenen Übungengagement ab.

Unsere Instrumentalkurse sind nicht geeignet für Jugendliche unter 16 Jahren!



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

2512-52 West *Dorothea Gräßner*

Do, 20.00 – 22.00 Uhr, **14. Sep. – 02. Nov., 6x**

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 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.

2512-60 West *Dorothea Gräßner*

Do, 20.00 – 22.00 Uhr, **09. Nov. – 14. Dez., 6x**

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 57

Offenes Atelier Acryl- und Ölmalerei

Wenn Sie mit dem Malen beginnen wollen, werden Ihnen die Grundlagen der Acrylmalerei vermittelt, aber auch der spielerische, freie Umgang mit Malerei kultiviert. Die Handhabung des Materials, verschiedene technische Spielarten, Farbharmonien und Kompositionstechniken werden thematisiert. Sie können selbst entscheiden, ob Sie in Acryl oder Öl oder in einer Kombination aus beiden Techniken arbeiten möchten.

Weiter fortgeschrittenen Teilnehmer/-innen wird die Gelegenheit gegeben, ihre Fertigkeiten und Fähigkeiten zu vertiefen.

Für den ersten Kursabend bitte vorhandenes Material und Schreibzeug mitbringen. Die benötigten Materialien werden besprochen und Einkaufsstipps gegeben.

Eine Zahlung in zwei Raten ist vorgesehen.

2566-50 West *Anna-Lisa Theisen*

Di, 18.30 – 21.00 Uhr, **12. Sep. – 19. Dez., 11x**

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 127

Ausdrucksmalen

Haben Sie Lust auf Malen? Möchten Sie die Freude spüren, sich kreativ auszudrücken? Ein Wochenende einfach nach Herzenslust malen, ohne Interpretationen, Bewertung oder Leistungsdruck. In einer freien Atmosphäre können Sie mit Händen, Pinseln, Spachtel, Schwämmen, etc. auf großen Blättern in Farbe schmelgen und Ihren Impulsen freien Lauf lassen. Dabei werden Ihnen verschiedene bekannte Situationen begegnen – vor einem leeren weißen Blatt stehen, Entscheidungen treffen, schwierige Situationen meistern, Altes aufarbeiten, sich vom Überflüssigen verabschieden, neue Wege ausprobieren, eigenen Impulsen trauen und folgen, ohne zu wissen, wohin sie führen ... und am Ende überrascht vor Ihren eigenen Werken stehen.

Auch wenn Sie von sich sagen, Sie können nicht malen, sind Sie beim Ausdrucksmalen herzlich willkommen. Gemalt wird mit Gouachefarben.

Bitte mitbringen: Malkittel oder altes Oberhemd, alte Hose und Schuhe

2568-50 West Annett Heide

Sa + So, 10.00 – 16.30 Uhr, **28. Okt. + 29. Okt., 2x**

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 64, Mat. Kosten € 15

Kunst- und handwerkliche Techniken

Seifengeschenke zu Weihnachten für Fortgeschrittene

Sie haben bereits Grundkenntnisse aus dem Basiskurs Seifensieden nach dem Kaltverfahren und möchten nun Ihre Fähigkeiten erweitern? In kleinen Teams siedeln wir z.B. eine Milchseife oder eine Luxusseife mit Seide und Babassuöl. Dabei können Sie verschiedene Swirl-Techniken ausprobieren und mit Farben und Mustern experimentieren. Idealerweise ist am Ende des ersten Tages zudem noch Zeit, um eine Duschbutter zu erstellen. Beim zweiten Termin formen wir die Seifen aus, dekorieren und stempeln sie. Am Ende können Sie mehrere Stücke Seife sowie ein farbiges Skript mit Anleitungen und Rezepten mit nach Hause nehmen! Wir arbeiten ohne Konservierungsmittel und Palmöl und verwenden außer der Seide ausschließlich pflanzliche Rohstoffe.

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

Zusatzkosten: für Material von ca. € 18 – 20 (im Kurs zu zahlen)

Die Produktion der Seife findet am Samstag statt. Dann wird eine Zeit zum Ablagern benötigt. Am Montag werden die Produkte verarbeitet und dekoriert.

2608-56 West Kerstin Kalajian

Sa, 11.00 – 16.00 Uhr, Mo, 19.00 – 21.15 Uhr, **25. Nov. + 27. Nov., 2x**

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 38

„Do-it-yourself“ Heimwerken für Frauen

Wir zeigen Ihnen, wie sie anfallende handwerkliche Arbeiten zukünftig selbst erledigen können. Es werden Geräte, Zubehör, Techniken und Materialien erklärt. Sie werden sägen, schleifen, tapezieren, bohren, spachteln und streichen sowie anhand Ihres erlangten Wissens eine eigene Pinnwand herstellen.

Bitte mitbringen: einen Arbeitskittel

Zusatzkosten: € 12 (im Kurs zu zahlen)

2701-50 West Sabine Christof

Sa + So, 14.30 – 19.00 Uhr, **02. Sep. + 03. Sep., 2x**

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 40

2701-51 West Sabine Christof

Sa + So, 14.30 – 19.00 Uhr, **07. Okt. + 08. Okt., 2x**

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 40

2701-52 West Sabine Christof

Sa + So, 14.30 – 19.00 Uhr, **04. Nov. + 05. Nov., 2x**

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 40

Nähen, Textiles Gestalten

Nähen von Anfang an

Nähanfänger/-innen erlernen systematisch die ersten Schritte an der Nähmaschine: Aufbau 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 Materialkosten in Höhe von € 4 – 8

2800-52 West Marianne Pantel

Mo, 14.45 – 17.45 Uhr, **11. Sep. – 25. Sep., 3x**

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 46/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.

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

2805-50 West Marianne Pantel
Mo, 14.45 – 17.45 Uhr, **06. Nov. – 11. Dez., 6x**
BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 92/TN 8

2806-50 West Marianne Pantel
Mo, 18.00 – 21.00 Uhr, **21. Aug. – 25. Sep., 6x**
BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 92/TN 8

2806-51 West Marianne Pantel
Mo, 18.00 – 21.00 Uhr, **06. Nov. – 11. Dez., 6x**
BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 92/TN 8

Patchworkdecken

Ob wärmende Decke oder trendiger Überwurf – Sie nähen eine farbenfrohe Patchworkdecke aus vielen unterschiedlichen Stoffen. Bringen Sie geeignete Stoffe für Ihr Projekt mit – gerne auch vorhandene Stoffreste, abgelegte Kleidungsstücke, Tisch- oder Bettwäsche für einen Scrap-Quilt! Unter fachlicher Beratung entstehen daraus kreative handmade Unikate.

Grundkenntnisse im Nähen werden vorausgesetzt.
Nähmaschinen, Schneidmatten, Rollcutter etc. sind vorhanden.

2845-60 West Gisela Hafer
Fr, 18.00 – 21.00 Uhr, Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, **22. Sep. + 23. Sep., 2x**
BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 45/TN 8

Crazy-Patchwork bunt und frei

Patchwork mal ganz anders: Bunte Stoffe werden frei – ohne Raster oder genaues Abmessen – zerschnitten und zu neuen phantasievollen Kompositionen zusammengenäht. Ein Spiel mit Farben, Formen und der Nähmaschine, bei dem ein eigenes textiles Kunstwerk entsteht.

Grundkenntnisse im Nähen werden vorausgesetzt.
Nähmaschinen, Schneidmatten und Cutter sind vorhanden.
Bitte mitbringen: 5 Stücke bunte Stoffe ca. 30 x 30 cm (uni oder mit Muster, gerne auch aus alter Kleidung, Bettwäsche etc.), Schere, Garn

2846-61 West Gisela Hafer
Fr, 18.00 – 21.00 Uhr, Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, **27. Okt. + 28. Okt., 2x**
BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 45/TN 8

Textilien bedrucken

T-Shirts, Taschen und andere Textilien lassen sich mit verschiedenen Handdrucktechniken ganz einfach individuell gestalten. Vorgestellt werden Modelldruck, Monotypie und Siebdruck. Man kann experimentieren, vorhandene Schablonen und Stempel benutzen oder eigene Muster kreieren.

Farben sind vorhanden und im Entgelt (Mat. Kosten) enthalten. Hinweise zu geeigneten Textilien, Arbeitskleidung etc. erhalten Sie vor Kursbeginn.

2849-50 West  Gisela Hafer
Fr, 18.00 – 21.00 Uhr, Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, **10. Nov. + 11. Nov., 2x**
BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 39, Mat. Kosten € 5

Mode- und Farbberatung, Kosmetik

Make-up typgerecht

Das Besondere betonen und kleine Mängel kaschieren, das ist die Kunst beim Schminken. 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, Gesichtsschminken und eigene Make-up-Produkte soweit vorhanden

2920-58 West Stefanie Romacker
So, 11.00 – 17.30 Uhr, **26. Nov., 1x**
BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 45, Mat. Kosten € 8

Haarstyling

Eine gute Frisur trägt entscheidend zu einem gepflegten Erscheinungsbild bei und unterstreicht Ihren Typ. Sie lernen einfache Styling-Möglichkeiten und Kniffe kennen, mit deren Hilfe Sie auch ohne Spezialgeräte langes Haar verwandeln können: Hochsteckfrisuren, Locken, Drehen, Flechten, Toupieren.

Ihre mindestens schulterlangen Haare sollten gewaschen (ohne Pflege-spülung!) und trocken sein.

Bitte mitbringen: Aufstellspiegel, Kamm, Bürste

2930-60 West Stefanie Romacker
Sa, 11.00 – 17.30 Uhr, **07. Okt., 1x**
BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 45

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.

2955-61 West Karin Jolas
So, 14.00 – 18.00 Uhr, **29. Okt., 1x**
BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 19, Mat. Kosten € 22



Buchen Sie Ihren
Wunschkurs rund um die
Uhr im Internet unter:
www.vhs.frankfurt.de

Gesundheit

Heilmethoden, Prävention

Augen aktiv entspannen, Workshop

Gerade bei einseitigen Belastungen (z.B. Bildschirmarbeit) können Ihre Augen mit Trockenheit, Brennen und nachlassender Sehkraft reagieren. Durch gezielte Entspannungsmethoden und Augenübungen arbeiten Sie diesen negativen Effekten entgegen. Entdecken Sie Wege, um die Selbstheilungskraft der Augen zu unterstützen und lernen Sie zu spüren, was Ihren Augen gut tut!

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke, kleines Kopfkissen, ggf. Brille (bitte keine Kontaktlinsen)

3006-50 West *Gisela Krug*
So, 14.00 – 17.30 Uhr, **26. Nov., 1x**
BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 18

Augenschule

Workshop: Die Augen stärken, den Blick erweitern

Arbeitsbelastung, z.B. am Bildschirmarbeitsplatz und das Alter beeinträchtigen die Sehkraft. Sie erlernen einfache Aktivierungs- und Entspannungsübungen für die Augen und können so die Sehgewohnheiten korrigieren und die Augen entlasten. Geübt wird im Sitzen und im Liegen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, kleines Kissen, Decke

3006-51 West *Christina Mundt-Beisel*
Sa, 10.00 – 15.45 Uhr, **14. Okt., 1x**
BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 32

Der aufrechte Gang

Workshop: Füße, Knie, Hüften

Wir Menschen richten uns gegen die Schwerkraft auf. Dies stellt eine Belastung für unsere Füße, Knie und Hüften dar und hat Auswirkungen auf unsere gesamte Körperstatik. Es können Beschwerden in den Fuß-, Knie- und Hüftgelenken, allen Bereichen des Rückens, den Schultergelenken bis hin zu Kopfschmerzen entstehen.

Themen:

- Ganganalyse, Fehlbelastungen, Schonhaltungen
- Ausgleichsübungen für die gesamte Körperstatik
- Gelenkschule zur Entlastung der Gelenke
- Übungen bei Fuß-, Knie- und Hüftbeschwerden
- Übungen für Venen und Meridiane

Das umfangreiche Selbsthilfeprogramm beinhaltet einfache, sanfte, wirkungsvolle Übungen aus verschiedenen Systemen und Elemente aus der Klangmassage nach Peter Hess.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke, Nackenkissen

3011-53 West *Heidi Ninomiya-Rehm*
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **27. Jan., 1x**
BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 36

Die Wechseljahre der Frau

Workshop: Hilfen aus der klassischen chinesischen Medizin

Das „Versiegen des himmlischen Wassers“, wie die Chinesen das Ausbleiben der Monatsblutung in den Wechseljahren nennen, ist eine Zeit des Abschieds und der Neuorientierung. In der Vorstellung der klassischen chinesischen Medizin fördert es die Reifung zur „weisen Frau“.

Sie erhalten eine Einführung in die Frauenheilkunde der klassischen chinesischen Medizin, wobei der Schwerpunkt auf den körperlichen und psychischen Vorgängen während der Wechseljahre liegt. Des Weiteren werden praktische Anregungen zur Lebensführung, die auf dem mehrere Tausend Jahre alten Erfahrungswissen der chinesischen Medizin basieren, gegeben. Dazu gehören Empfehlungen zur Ernährung, eine Kräutertee-Verköstigung, das Erlernen grundlegender Akkupressurpunkte, Bauchmassage und einfache Qigong-Übungen. Ein wichtiger Aspekt ist außerdem das Erkennen von Chancen in der neuen Lebensphase.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, warme Socken und eine Teetasse.

3026-53 West  *Anne Hardy*
Sa, 14.00 – 18.00 Uhr, **30. Sep., 1x**
BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 24

Traditionelle Chinesische Medizin – Ein Erlebnisvortrag

Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) mit ihrem ganzheitlichen Ansatz gewinnt in den westlichen Ländern weiterhin an Bedeutung. Neben Akupunktur und -pressur gehören Kräuterheilkunde, eine besondere Form der Diätetik, Massagetechniken und Bewegungsübungen zu den angewendeten Behandlungsmethoden.

Sie erhalten einen umfassenden Einblick in die theoretischen Hintergründe, lernen die Einsatzgebiete der TCM-Methoden kennen und beschäftigen sich mit deren Chancen in Ergänzung zur Schulmedizin. Ganz praktisch haben Sie die Chance einer Akupunktur-Demonstration beizuwohnen, können Qigong-Übungen ausprobieren und nehmen Anregungen zur Selbstanwendung mit nach Hause.

3028-50 West *Luis Alberto Rojas Arteaga*
Sa, 18.00 – 20.00 Uhr, **28. Okt., 1x**
BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 10

Chinesische Medizin – Gesund durch die vier Jahreszeiten

Das Wissen darüber, wie wir unseren Lebensstil am besten dem Wechsel der Jahreszeiten anpassen, ist mit den zunehmenden Möglichkeiten des modernen Lebens in Vergessenheit geraten. In der Natur beobachten wir Ruhe und Regeneration im Winter, Aufbruch und Neubeginn im Frühjahr, Blüte im Sommer, Ernte und Rückzug im Herbst. Diese Prinzipien übertragen die Chinesen seit Jahrtausenden auf die Lebensführung des Menschen. Das Kursprogramm bietet eine Einführung in die Lehre der Wandlungsphasen, Ernährungstipps und Kräuterrezepturen für den Hausgebrauch. Der praktische Teil beinhaltet zur Jahreszeit passende Qigong-Übungen, Shiatsu Selbstmassage und das Erlernen elementarer Akupressur-Punkte.

● Herbst-Workshop

Im Herbst kommen die Dinge zur Reife. Es ist die Zeit, ruhiger zu werden und Energie zu sammeln. Durch Qigong-Übungen, Shiatsu-Selbstmassage und Akupressur stärken Sie besonders die Lunge und den Dickdarm. Ziel ist es, Heuschnupfen und Winterdepression vorzubeugen. Sie lernen zudem Kräuter und einfache Hausmittel kennen, die das Immunsystem bei der Bekämpfung beginnender Erkältungen unterstützen.

3028-51 West Anne Hardy

Sa, 14.00 – 17.00 Uhr, **04. Nov., 1x**

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 18

● Winter-Workshop

Im Winter zieht sich die Energie der Natur nach Innen zurück. Es ist die Zeit des Speicherns und Bewahrens. Zeit, die Nieren durch Qigong und Kräuterrezepturen zu stärken und unsere Batterien aufzuladen, damit wir im Frühjahr wieder neu und ohne Frühjahrsmüdigkeit durchstarten können. Sie erhalten eine Einführung in die Aromatherapie, um Winterdepressionen und leichten Ängsten vorzubeugen.

3028-52 West Anne Hardy

So, 14.00 – 17.00 Uhr, **28. Jan., 1x**

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 18

Einrichten mit Feng Shui, Workshop

Wohlbefinden und Vitalität lassen sich steigern durch die richtige Auswahl von Farben, Formen und Materialien für die Wohnung. Ein gutes Feng Shui wirkt sich auf alle Lebensbereiche wie z.B. Gesundheit und Leistungsfähigkeit aus. Die theoretischen Grundlagen des Feng Shui werden anschaulich vermittelt und können am Grundriss der eigenen Wohnräume angewandt werden.

Bitte mitbringen: Grundriss der eigenen Wohnung/des Hauses, mit eingezeichnetem Nordpfeil/Himmelsrichtungen, Geodreieck, Lineal

3040-52 West Karin Dahler

Sa, 14.00 – 18.00 Uhr, **04. Nov., 1x**

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 24

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

Bewegung ist der einfachste Beitrag für eine gesunde Lebensführung. Leider nutzen wir diese wertvolle Ressource im Alltag oft zu wenig, wenn berufliche und private Zeitpläne Widerstände produzieren. 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.

3070-71 West  Katharina Peters

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

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 240

Qigong | Entspannung | Beweglichkeit Gesundheitliche Ressourcen in einer leistungsorientierten Gesellschaft

Qigong, ein Bestandteil der traditionellen chinesischen Medizin, ist eine Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform zur Kultivierung von Körper und Geist. Sanfte, langsame, weichfließende Bewegungen regulieren den Atem, regen den Kreislauf an, dehnen und kräftigen die Muskulatur und unterstützen die Wirbelsäule.

Sie erhalten einen umfassenden Einblick in die Hintergründe und Praxis des Qigongs sowie dessen Einordnung in gesundheitspolitische Zusammenhänge. Entdecken Sie Qigong als Methode, um Belastungen aus Beruf und Alltag auszugleichen und mit Herausforderungen konstruktiv umzugehen.

Der Bildungsurlaub eignet sich für alle Interessierten mit und ohne erste Erfahrungen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken (wenn möglich rutschfest) oder leichte Gymnastikschuhe, 2 leichte Decken, Schreibzeug, Getränke

3071-53 West  Elke Kilimann

Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **15. Jan. – 19. Jan., 5x**

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 240

Massage

Vitalisierende Massage

Selbsthilfe bei Verspannungen

Viele Massagetechniken sind sehr gut geeignet, um sich bei Verspannungen selbst zu helfen, sei es am Arbeitsplatz, zu Hause oder unterwegs. In kurzen Theorieabschnitten werden folgende Themen besprochen: Struktur der Muskulatur, Ursachen für Verspannungen, Selbsthilfemöglichkeiten. Anschließend werden Griffe aus der klassischen Massage, der Fuß- und Handreflexzonenmassage, der manuellen Lymphdrainage sowie andere Techniken geübt. An sich selbst und mit anderen lernen Sie, wie Sie mit einfachen Massagegriffen eine wohltuende Linderung der Verspannungen erreichen.

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

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

Bitte zu zweit anmelden

3102-52 West *Claudia Zutavern*

So, 10.00 – 18.00 Uhr, **29. Okt., 1x**

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 45

Rückenreflexzonenmassage

Am Beispiel der asiatischen Honigmassage

Jede Zone des Rückens steht mit einem Körperorgan in Verbindung. Durch entsprechende Massage können die Funktionen dieser inneren Organe angeregt und Verspannungen gelöst werden. Der Körper kommt so in sein Gleichgewicht. Wir zeigen Ihnen die Lage der einzelnen Reflexzonen und Sie erlernen die Massagetechnik.

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

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, Kissen, Laken, Massageöl und Honig

Bitte zu zweit anmelden

3104-52 West *Claudia Zutavern*

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

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 45

Shiatsu-Massage

Shiatsu ist eine japanische Heilmassage. Durch sanfte Berührung, durch Druck mit Fingern, Daumen, Handballen und durch Dehnungen lassen sich Verspannungen lösen und Schmerzen lindern. Der Energiefluss im Körper wird angeregt. Shiatsu hilft, das innere Gleichgewicht zu bewahren, zu entspannen und Krankheiten vorzubeugen. Sie behandeln sich am Boden, angekleidet und gegenseitig.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Kissen, 2 Decken, Schreibmaterial

3109-50 West *Annette Diefenthal*

Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, So, 10.00 – 15.45 Uhr, **28. Okt. + 29. Okt., 2x**

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 68

Traditionelle Thaiändische Massage

Diese Heilmassage ist eine Form der Ganzkörperbehandlung, die an Akupressur und Reflexzonentherapie angelehnt ist. Durch die Kombination von Massage, Akupressur und Dehntechnik 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.

- Die Teilnahme ist 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

3110-53 West *Manfred Scherhag*

Fr, 18.00 – 21.00 Uhr, Sa, 10.00 – 18.00 Uhr, **19. Jan. + 20. Jan., 2x**

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 63

Entspannung und Meditation

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson ist eine einfache und wirksame Entspannungsmethode zum gezielten Stressabbau. Durch systematische An- und Entspannung der Muskulatur können Sie Ihr Körpergefühl verbessern, verspannte Muskeln lockern und Spannungszustände lösen. Die Übungen tragen dazu bei, mit Stresssituationen und Ängsten gelassener umzugehen oder im Alltag einfach mal abzuschalten. Ideal auch für Menschen, die eher durch Aktivität in die Entspannung finden.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke

3222-61 West *Gisela Krug*

Do, 19.30 – 21.00 Uhr, **26. Okt. – 14. Dez., 8x**

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 56

Autogenes Training

Autogenes Training ist ein bewährtes Verfahren, mit dem Sie bei regelmäßiger Anwendung lernen, sich gezielt zu entspannen, Ihre körperliche und seelische Belastbarkeit zu verbessern und die Konzentrationsfähigkeit

zu steigern. Festgelegte Übungsabläufe unter Anleitung helfen Ihnen auf diesem Weg.

Bitte mitbringen: warme Socken, Decke, Kissen

3232-80 West *Gisela Krug*

Do, 19.30 – 21.00 Uhr, **17. Aug. – 05. Okt., 8x**

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 56

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

3240-51 West *Gisela Krug*

Do, 18.00 – 19.30 Uhr, **17. Aug. – 05. Okt., 8x**

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 56

3240-52 West *Gisela Krug*

Do, 18.00 – 19.30 Uhr, **26. Okt. – 14. Dez., 8x**

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 56

Entspannungstraining – ein Wohlfühltag

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

3242-51 West *Franziska Meng*

Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **25. Nov., 1x**

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 36

Feldenkrais für bewegliche Füße und Knie

Unsere Füße tragen unser gesamtes Körpergewicht. Um dieser anspruchsvollen Aufgabe gerecht zu werden, brauchen sie Stabilität und Flexibilität. In diesem Workshop lernen Sie, eingefahrene und ungünstige Bewegungsmuster zu erkennen und durch leichte, elegante Bewegungen zu ersetzen. Achtsam und vorwiegend langsam ausgeführte Übungen fördern die Beweglichkeit und Stabilität der Knie- und Sprunggelenke.

NEU im Programm

Geeignet für alle, die bereits Erfahrung mit Knie- oder Fuß(gelenk) beschwerden gemacht haben oder/und diesen vorbeugen möchten.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, Kissen

3284-51 West *Christina Mundt-Beisel*

Sa, 10.00 – 15.45 Uhr, **23. Sep., 1x**

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 32

Die Alexander-Technik

Workshop: Zwischen Tasten, Maus und Telefon – entspannter arbeiten im Büroalltag

Die Alexander-Technik dient dazu, Gewohnheiten in Bewegungsabläufen zu reflektieren, falls nötig zu verändern und dadurch negativen Effekten von Fehlbelastungen vorzubeugen.

Der Fokus bei diesem Angebot liegt auf der Arbeit am Schreibtisch (Sitzen, Schreiben, Tippen, Telefonieren). Sie lernen, sich selbst zu beobachten und Ihre Bewegungen und Tätigkeiten am Arbeitsplatz energiesparend zu steuern. Auf diese Weise unterstützt Sie die Methode bei der Überwindung vieler, zum Teil stressbedingter, körperlicher Beschwerden wie Kopf- oder Rückenschmerzen, Steifheit von Nacken oder Schultern und allgemeinen Spannungszuständen.

3288-51 West *Gabriele Breuninger*

Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **25. Nov., 1x**

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 36

Workshop: Meditation zur Förderung von Achtsamkeit und innerer Balance

Sie erhalten einen Einblick in diverse meditative Übungen im Gehen, Sitzen und Liegen. Gezielte Achtsamkeitsübungen und ergänzende Visualisierungen sprechen Ihre innere Balance und förderliche innere Verfassungen an. Während des Übens beobachten Sie sich wertfrei und können so in einen Zustand tiefer Entspannung und Gelassenheit kommen, der Ihnen Kraft und Motivation für die Bewältigung der alltäglichen Herausforderungen gibt. Kleine Theorieeinheiten und der gegenseitige Austausch in achtsamer Kommunikation runden den Tag ab.

Bitte mitbringen: Interesse und Fragen, bequeme Kleidung, Decke, Kissen

3292-51 West *Frank Cibulski*

So, 10.00 – 16.30 Uhr, **26. Nov., 1x**

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 36

Fernöstliche Methoden

Die Fünf Tibeter®

Die Fünf Tibeter® sind ein einfaches Energie- und Fitnessprogramm für Menschen jeden Alters. Das Programm besteht aus fünf einzelnen, sich ergänzenden Bewegungsabläufen mit Atemlenkung und Spannungshaltungen. Die Übungen (Riten) sind leicht erlernbar und lassen sich

ohne großen Zeitaufwand in den Tagesablauf integrieren. Die Fünf Tibeter können dazu beitragen, den Körper geschmeidiger zu machen und das Wohlbefinden zu verbessern. Zusätzlich werden Elemente aus der Klangschalenmeditation vorgestellt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke, Kissen

3314-51 West Heidi Ninomiya-Rehm
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **07. Okt., 1x**
BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 36

Qigong – die 5 Elemente

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

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Socken, Decke

3326-51 West Nikolai Bosselmann
Mi, 19.00 – 20.30 Uhr, **16. Aug. – 04. Okt., 8x**
BiKuZ Sporthalle; € 56

3326-52 West Nikolai Bosselmann
Mi, 19.00 – 20.30 Uhr, **25. Okt. – 13. Dez., 8x**
BiKuZ Sporthalle; € 56

● Aufbau

Für Teilnehmer/-innen, die bereits an einem Grundkurs teilgenommen haben oder über vergleichbare Kenntnisse verfügen.

3327-51 West Nikolai Bosselmann
Mo, 20.00 – 21.30 Uhr, **14. Aug. – 11. Dez., 14x**
BiKuZ Sporthalle; € 98

Tai Chi Chuan

Das uralte taoistische Wissen über die Gesunderhaltung von Körper und Geist offenbart sich uns heute auch in den langsamen Bewegungsabläufen des Tai Chi Chuan, das den Körper beweglich und durchlässig macht. Ziel ist es, die Lebensenergie Chi ungehindert im ganzen Körper fließen zu lassen und so unsere Vitalität zu steigern. Beim Üben der Bewegungsabläufe lernt man Atem, Körper und Geist in Einklang zu bringen. Man spricht deshalb auch von „Meditation in der Bewegung“. Die Übungen sind in jedem Alter und in jeder körperlichen Verfassung erlernbar.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken

3330-51 West Nikolai Bosselmann
Mi, 20.30 – 22.00 Uhr, **16. Aug. – 04. Okt., 8x**
BiKuZ Sporthalle; € 56

3330-57 West Nikolai Bosselmann
Mi, 20.30 – 22.00 Uhr, **25. Okt. – 13. Dez., 8x**
BiKuZ Sporthalle; € 56

● Workshop

3333-51 West Wahjudin Wangsadinata
So, 10.00 – 13.00 Uhr, **24. Sep., 1x**
BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 18

Yoga für den Einstieg

Es ist nie zu spät, um mit Yoga anzufangen! Dabei spielt es keine Rolle, wie alt Sie sind, ob Sie beweglich sind oder wie gut Sie entspannen können. Sie können in jeder Lebensphase mit Yoga beginnen. Die Bewegungsabläufe, Achtsamkeits- und Meditationsübungen lassen sich für Einsteiger/-innen in einer großen Bandbreite variieren. Hier lernen Sie die Grundprinzipien des Hatha-Yoga kennen und erfahren, wie Sie durch sanft angeleitete Entspannungs-, Dehnungs- und Konzentrationsübungen zu mehr Gelassenheit und Kraft finden können.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken

3338-51 West Sylvia Nahrendorf-Nemetz
Sa, 11.00 – 15.15 Uhr, **16. Sep., 1x**
BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 23

3338-52 West Sylvia Nahrendorf-Nemetz
Sa, 11.00 – 15.15 Uhr, **02. Dez., 1x**
BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 23

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.

Vorerfahrungen sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke

● Wochentag individuell wählen

Sie können nicht regelmäßig zu einem festen Termin an einem Kurs teilnehmen? Dieses Angebot bietet Ihnen mehrere Wochentage und Zeitschienen zur Auswahl.

3339-52 West Caroline Pauls-Albert; Sylvia Nahrendorf-Nemetz
Mo, 18.00 – 19.30 Uhr **oder** Do, 09.30 – 11.00 Uhr,
04. Sep. – 27. Nov., 10x
BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 75

NEU im Programm

● Sanft am Morgen

3340-50 West *Michaela Pludra-Wolf*
Di, 09.00 – 10.30 Uhr, **29. Aug. – 12. Dez., 12x**
BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 84

● Vormittags

3340-51 West *Wiebke Linde*
Mo, 10.30 – 12.00 Uhr, **21. Aug. – 04. Dez., 12x**
BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 84

3340-53 West *Michaela Pludra-Wolf*
Di, 10.30 – 12.00 Uhr, **29. Aug. – 12. Dez., 12x**
BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 84

● Abends

3341-51 West *Manfred Führer*
Di, 18.00 – 19.30 Uhr, **15. Aug. – 12. Dez., 14x**
BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 98

3341-52 West *Manfred Führer*
Di, 19.30 – 21.00 Uhr, **15. Aug. – 12. Dez., 14x**
BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 98

3341-54 West *Dorothea Ernst; Catrin Frick*
Mi, 18.00 – 19.30 Uhr, **16. Aug. – 04. Okt., 8x**
BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 56

3341-55 West *Dorothea Ernst; Catrin Frick*
Mi, 19.30 – 21.00 Uhr, **16. Aug. – 04. Okt., 8x**
BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 56

3341-56 West *Sylvia Nahrendorf-Nemetz*
Do, 18.00 – 19.30 Uhr, **17. Aug. – 05. Okt., 8x**
BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 56

3341-57 West *Sylvia Nahrendorf-Nemetz*
Do, 19.30 – 21.00 Uhr, **17. Aug. – 05. Okt., 8x**
BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 56

3341-82 West *Dorothea Ernst*
Mi, 18.00 – 19.30 Uhr, **25. Okt. – 13. Dez., 8x**
BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 56

3341-83 West *Dorothea Ernst*
Mi, 19.30 – 21.00 Uhr, **25. Okt. – 13. Dez., 8x**
BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 56

3341-85 West *Sylvia Nahrendorf-Nemetz*
Do, 18.00 – 19.30 Uhr, **26. Okt. – 14. Dez., 8x**
BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 56

3341-86 West *Sylvia Nahrendorf-Nemetz*
Do, 19.30 – 21.00 Uhr, **26. Okt. – 14. Dez., 8x**
BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 56

NEU im
Programm

Yoga Flow

Dynamisch und kraftvoll zeichnet sich dieser ganzheitliche Yoga-Stil für Körper und Seele aus. Einzelne Yogapositionen (Asanas) werden schrittweise zu fließenden Übungssequenzen (Flows) verbunden. Geübt wird im eigenen Tempo mit dem Atemfluss. Jede Yogastunde wird mit einer Schlusssentspannung ausgeleitet.

3358-51 West *Caroline Pauls-Albert*
Mo, 19.30 – 21.00 Uhr, **04. Sep. – 27. Nov., 10x**
BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 70

NEU im
Programm

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)

3360-50 West *Almut Kiersch*
Mi, 18.00 – 19.30 Uhr, **06. Sep. – 06. Dez., 12x**
BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 84

● Workshop

3360-53 West *Almut Kiersch*
Sa, 11.00 – 15.15 Uhr, **23. Sep., 1x**
BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 23

Hormonyoga® für Frauen, Workshop

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, Decke

3361-52 West ☒ *Angela Soy*

Sa, 10.00 – 15.45 Uhr, **18. Nov., 1x**

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 32

Hatha Yoga für den Rücken

Der Rücken reagiert sensibel auf allerlei körperliche und seelische Belastungen. Verspannungen und Rückenschmerzen sind die Folge. Im Mittelpunkt steht ein Rückenbewegungsprogramm, das auf die verschiedenen Bereiche wie Nacken, Schultern sowie Brust- und Lendenwirbelsäule besonders eingeht. Die sanften Übungen führen zu einer besseren Körperwahrnehmung, die einen achtsameren Umgang mit sich selbst im Alltag ermöglicht. Das Programm ist sowohl für Ungeübte also auch für Geübte geeignet.

■ Bei akuten Beschwerden empfehlen wir Ihnen Rücksprache mit Ihrem Arzt zu halten.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken

3365-52 West *Almut Kiersch*

Mi, 19.30 – 21.00 Uhr, **06. Sep. – 06. Dez., 12x**

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 84

● Workshop

3366-52 West *Barbara Barres*

Sa, 12.00 – 16.15 Uhr, **27. Jan., 1x**

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 23

Tiefenentspannung mit Yoga Nidra, Workshop

Yoga Nidra besteht aus einer fein abgestimmten Serie von Entspannungstechniken, die in eine wohltuende Tiefenentspannung führen. Sie beginnen mit einer einfachen Körperentspannung; durch die weiteren Übungen werden Sie im Liegen (oder Sitzen) geleitet. Körperliche und geistige Anspannungen können gelöst werden, so dass Sie sich am Ende erfrischt und klar fühlen.

Yoga Nidra ist geeignet für Menschen jeden Alters (auch ohne Yoga-Erfahrung) sowie für Personen, die unter Erschöpfung, Schlafstörungen, Prüfungsangst oder allgemein unter Stress leiden.

Bitte mitbringen: 2 Decken (als Unterlage/zum Zudecken), 1-2 Kissen (für den Nacken/unter den Knien), bequeme Kleidung (ggf. „Zwiebellook“), warme Socken.

3378-51 West *Dörte Fischer*

So, 10.00 – 15.45 Uhr, **24. Sep., 1x**

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 32

3378-52 West *Dörte Fischer*

So, 10.00 – 15.45 Uhr, **28. Jan., 1x**

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 32

NEU im Programm

Lachyoga – Lachtherapie

Workshop: Theorie und Praxis des Humors

Im Lachen liegt eine unschätzbare Heilkraft, und im Grunde ist es auch einfach, diese zu nutzen. Lachen kann körperliche und seelische Krankheiten heilen, behaupten die heiteren Yogis, die die Lachmeditation üben. Es gibt auch eine moderne Lachtherapie. Im theoretischen Teil befassen wir uns mit der Physiologie und Psychologie des Lachens, mit seinem positiven Einfluss auf Herz, Kreislauf, Atmung, Immunsystem und Psyche. Wir analysieren den Humor als Lebensstrategie, Erfolgsfaktor und Gesundheitsmittel. Wir werden jedoch nicht nur graue Theorie betreiben, sondern auch lernen, die Praxis des Lachens mit in den Alltag hineinzunehmen.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Socken, Decke

3392-52 West *Florentina Ionescu*

So, 10.00 – 14.30 Uhr, **10. Dez., 1x**

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 27

Gymnastik

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.

● Vormittags

3412-51 West *Elfrun Wagner*

Do, 08.30 – 09.30 Uhr, **07. Sep. – 14. Dez., 13x**

BiKuZ Sporthalle; € 61

3412-52 West *Elfrun Wagner*

Mo, 10.00 – 11.00 Uhr, **11. Sep. – 11. Dez., 11x**

BiKuZ Sporthalle; € 52

● Abends

3412-56 West *Sabine Astheimer*

Mi, 17.00 – 18.00 Uhr, **16. Aug. – 17. Jan., 15x**

BiKuZ Sporthalle; € 71

3412-57 West *Sabine Astheimer*

Mi, 18.00 – 19.00 Uhr, **16. Aug. – 17. Jan., 15x**

BiKuZ Sporthalle; € 71

3412-62 West *Ulrike Groh*

Mo, 19.00 – 20.00 Uhr, **28. Aug. – 11. Dez., 12x**

Städtische Kliniken Frankfurt Höchst Gebäude C; € 57

3412-63 West Claudia Zutavern
Di, 18.00 – 19.00 Uhr, **29. Aug. – 12. Dez., 12x**
BiKuZ Sporthalle; € 57

3412-64 West Claudia Zutavern
Di, 19.00 – 20.00 Uhr, **29. Aug. – 12. Dez., 12x**
BiKuZ Sporthalle; € 57

3412-65 West Claudia Zutavern
Di, 20.00 – 21.00 Uhr, **29. Aug. – 12. Dez., 12x**
BiKuZ Sporthalle; € 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.

● Vormittags

3421-51 West ☒ Sybille Pinnow
Di, 08.00 – 09.00 Uhr, **15. Aug. – 19. Dez., 12x**
BiKuZ Sporthalle; € 57

3421-52 West ☒ Sybille Pinnow
Di, 09.00 – 10.00 Uhr, **15. Aug. – 19. Dez., 12x**
BiKuZ Sporthalle; € 57

3421-53 West ☒ Sybille Pinnow
Di, 10.00 – 11.00 Uhr, **15. Aug. – 19. Dez., 12x**
BiKuZ Sporthalle; € 57

● Abends

3421-55 West ☒ Sybille Pinnow
Mi, 18.00 – 19.00 Uhr, **16. Aug. – 20. Dez., 14x**
Haus Sindlingen; € 66

3421-56 West ☒ Sybille Pinnow
Mi, 19.00 – 20.00 Uhr, **16. Aug. – 20. Dez., 14x**
Haus Sindlingen; € 66

Bauch- und Rückentraining

Das gezielte Training der Rumpfmuskulatur (Bauch, Rücken, Schultern, Nacken) wirkt den belastenden Folgen einseitiger Tätigkeiten, wie bei Bildschirmarbeit, entgegen. Eine starke Körpermitte entlastet die Wirbelsäule und fördert eine aufrechte Körperhaltung. Die abschließende Dehnung widmet sich der beanspruchten Muskulatur und entlässt Sie entspannt in den Abend.

3423-51 West Elena Bauer
Mo, 20.00 – 21.00 Uhr, **14. Aug. – 11. Dez., 15x**
BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 71

NEU im
Programm

3423-52 West Elena Bauer
Do, 17.00 – 18.00 Uhr, **07. Sep. – 07. Dez., 12x**
BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 57

Funktionelles Training für eine starke Körpermitte

Vorwiegend mit dem eigenen Körpergewicht werden mehrere Gelenke und Muskelgruppen gleichzeitig trainiert. Charakteristisch ist die Ausführung funktioneller Bewegungen wie Laufen, Positionswechsel, Treppensteigen, Ziehen, Heben oder Drehen. Freuen Sie sich auf ein abwechslungsreiches Training, das die Rumpfmuskulatur stabilisiert, die Haltung unterstützt, natürliche Bewegungsabläufe stärkt und dadurch das Körpergefühl verbessert. Die Intensität der Übungen ist individuell steuerbar, so dass jede/r, egal mit welchem Leistungsniveau, willkommen ist.

NEU im
Programm

3424-51 West Olga Kuroed
Mi, 18.00 – 19.00 Uhr, **16. Aug. – 13. Dez., 16x**
BiKuZ Sporthalle; € 75

Pilates

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

3427-55 West Stefanie Langhammer
Do, 18.00 – 19.00 Uhr, **17. Aug. – 14. Dez., 14x**
BiKuZ Sporthalle; € 66

3427-62 West Tomasz Piatyszek
Di, 18.00 – 19.00 Uhr, **05. Sep. – 05. Dez., 10x**
BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 47

Pilates intensiv

Es erwartet Sie ein intensives Training zum Aufbau der tiefen Muskulatur unter Berücksichtigung der Pilatesprinzipien Atmung, Zentrierung und Kontrolle. Die kraftvoll ausgeführten Übungen verlangen Konzentrationsfähigkeit und ein gutes Körpergefühl. Daher eignet sich Pilates intensiv für Teilnehmer/innen, die bereits an einem Grundkurs teilgenommen haben oder über allgemeine Fitnesserfahrung verfügen.

3429-51 West Stefanie Langhammer
Do, 19.00 – 20.00 Uhr, **17. Aug. – 14. Dez., 14x**
BiKuZ Sporthalle; € 66

3429-52 West Tomasz Piatyszek
Di, 19.00 – 20.00 Uhr, **05. Sep. – 05. Dez., 10x**
BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 47

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.

3435-52 West N.N.

Mo, 19.00 – 20.00 Uhr, **11. Sep. – 04. Dez., 10x**

BiKuZ Sporthalle; € 47

● Schnupperkurse

3436-51 West Eva Fuchs

Sa, 12.30 – 15.30 Uhr, **19. Aug., 1x**

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 18

3436-54 West Eva Fuchs

Sa, 12.30 – 15.30 Uhr, **20. Jan., 1x**

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 18

Fitness und Sport

Sanfter Fitness-Mix

Das ausgewogene Herz-Kreislauftraining kombiniert mit einfachen Kräftigungs- und Dehnübungen richtet sich an alle, die sich einen sanften Ausgleich wünschen. Auch für den Sport(wieder)einstieg geeignet.

NEU im
Programm

3514-51 West Elena Bauer

Mo, 17.00 – 18.00 Uhr, **04. Sep. – 04. Dez., 12x**

BiKuZ Sporthalle; € 57

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.

3515-50 West Olga Kuroed

Mi, 19.00 – 20.00 Uhr, **16. Aug. – 13. Dez., 16x**

BiKuZ Sporthalle; € 75

3515-53 West N.N.

Mo, 18.00 – 19.00 Uhr, **11. Sep. – 04. Dez., 10x**

BiKuZ Sporthalle; € 47

● Aufbau

Für Teilnehmer/-innen, die bereits an einem Grundkurs teilgenommen haben oder über vergleichbare Kenntnisse verfügen.

3516-51 West Ulrike Groh

Mo, 20.00 – 21.00 Uhr, **28. Aug. – 11. Dez., 12x**

Städtische Kliniken Frankfurt Höchst Gebäude C; € 57

Step-Aerobic

Bringen Sie Ihre Kalorienverbrennung in Schwung. Durch motivierende Musik und einfache Choreografien werden mit Hilfe eines Stepboards Ausdauer, Muskeln – vor allem Beine und Po – und Koordination trainiert. Die Intensität des Workouts kann durch Erhöhen oder Absenken des Stepboards Ihrem Fitnesslevel angepasst werden. Die Schrittfolgen sind auch für Einsteiger/-innen leicht nachvollziehbar.

Bitte mitbringen: feste Turnschuhe, Sportkleidung, Handtuch und Getränk

3547-49 West Olga Kuroed

Mi, 20.00 – 21.00 Uhr, **16. Aug. – 13. Dez., 16x**

BiKuZ Sporthalle; € 75

Hula Hoop Fitness

Der Klassiker aus der Kindheit ist zurück! Als Workout verpackt bietet Hula Hoop ein komplettes Ganzkörpertraining, das insbesondere die Körpermitte stärkt. Durch die rhythmische und gleichmäßige Bewegung des Körpers kommt die Fettverbrennung in Gang. Es werden Muskeln beansprucht, die sonst nur schwer trainierbar sind, z.B. die tiefen Bauch- und Rückenmuskeln. Motivierende Musik und die Kombination mit Bein-, Po- und Armübungen garantieren ein abwechslungsreiches Training, das keine Körperpartie verschont.

Um optimal mit dem Reifen trainieren zu können, tragen Sie im Kurs bitte möglichst eng anliegende Kleidung und Leggings aus Baumwolle.

3549-52 West Elena Bauer

Mo, 18.00 – 19.00 Uhr, **14. Aug. – 11. Dez., 15x**

BiKuZ Sporthalle; € 71

Zumba®

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

3550-52 West Anastasia Brütting

Fr, 18.00 – 19.00 Uhr, **18. Aug. – 08. Dez., 15x**

BiKuZ Sporthalle; € 75

3550-53 West Anastasia Brütting

Fr, 19.00 – 20.00 Uhr, **18. Aug. – 08. Dez., 15x**

BiKuZ Sporthalle; € 75

3550-55 West Anna Ruhland
Mo, 19.00 – 20.00 Uhr, **04. Sep. – 11. Dez., 13x**
Ruderclub Nassovia; € 65

AROHA®

Inspiziert vom Haka (Kriegstanz der Maoris), Kung Fu und Thai Chi folgen im AROHA® starke, kraftbetonte Abläufe weichen Bewegungen im Wechsel. Das Herz-Kreislauf-Training ist intensiv, gelenkschonend und die instrumentale Musik lädt dazu ein, schnell die Umgebung zu vergessen. Ein ausgiebiges Stretching sowie eine wohltuende Schlussentspannung runden die Stunde zum Tagesausklang ab.

AROHA® eignet sich für Einsteiger sowie aktive Erwachsene aller Altersgruppen und Fitness-Level.

3556-51 West Stefanie Langhammer
Do, 20.00 – 21.15 Uhr, **17. Aug. – 14. Dez., 14x**
BiKuZ Sporthalle; € 82

Dance Workout

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

Mitmachen kann jede/r, auch ohne Vorkenntnisse oder Erfahrungen im Tanzbereich. Getanzt wird zu Rap, Funk, Dancehall, Oldschool Hip Hop, House, Soul, Pop und Charts.

3558-52 West Elena Bauer
Mo, 19.00 – 20.00 Uhr, **14. Aug. – 11. Dez., 15x**
BiKuZ Sporthalle; € 71

● Workshop

Hier geht's an die Basics. Die schrittweise Einführung in die Choreografien und Figuren machen den anschließenden Tanzspaß perfekt.

3558-54 West Elena Bauer
Sa, 14.00 – 17.00 Uhr, **16. Sep., 1x**
BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 18

3558-55 West Elena Bauer
Sa, 14.00 – 17.00 Uhr, **18. Nov., 1x**
BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 18

Selbstverteidigung, Kampfkunst

Selbstverteidigung und Selbstbehauptung für Eltern und Kind (ab 13 Jahre)

NEU im Programm

Stark ist, wer zusammenhält und sich ohne den Einsatz von körperlicher Gewalt behaupten kann. Gemeinsam stellen sich Familienmitglieder in diesem Seminar der Herausforderung, sich in Gewalt besetzten Situationen zu beobachten, Unsicherheiten und Ängste zu erkennen und zu überwinden. Sie und ihr/e Kind/er lernen sich gegenüber Übergriffen zu schützen. Sowohl über klare mündliche Ansagen, als auch mit Hilfe von Abwehrtechniken.

3560-51 West N.N.
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **27. Jan., 1x**
BiKuZ Sporthalle; € 36

Thai- und Kickboxen kombiniert mit Workout

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

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Hallenschuhe und Getränk

3563-51 West Besino Lars Klaus
Di, 18.30 – 20.00 Uhr, **29. Aug. – 12. Dez., 12x**
BiKuZ Sporthalle; € 84

Wing Tsun – Selbstverteidigung-Workshop

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

Das ganzheitliche Training setzt körperliche und geistige Potentiale frei und hilft zudem beim Abbau von Stress.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Handtuch und Getränk

3565-51 West Gunnar Schneider
Sa + So, 10.00 – 15.45 Uhr, **23. Sep. + 24. Sep., 2x**
BiKuZ Sporthalle; € 69

3565-52 West Gunnar Schneider
Sa + So, 10.00 – 15.45 Uhr, **25. Nov. + 26. Nov., 2x**
BiKuZ Sporthalle; € 69

Selbstverteidigung mit Gegenständen

Bei Übergriffen und eigener körperlicher Unterlegenheit, ist es möglicherweise ratsam Regenschirm, Taschenlampe, Kugelschreiber und Co zur Selbstverteidigung einzusetzen.

Sie erhalten eine Einführung in das Notwehrrecht sowie die unterschiedlichen Eigenschaften von Gegenständen bei der Selbstverteidigung. Mit Hilfe von Techniken aus den philippinischen Kampfkünsten Kali, Eskrima und Arnis (Stockkampf) üben Sie Angreifende mit Gegenständen abzuwehren und im Notfall selbst anzugreifen.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Turnschuhe und Getränk

3567-51 West Besino Lars Klaus

Sa + So, 11.00 – 16.00 Uhr, **28. Okt. + 29. Okt., 2x**

BiKuZ Sporthalle; € 60

NEU im
Programm

Ballsport

Volleyball – Aufbau

Nach einer Aufwärmphase trainieren wir die Technik und Taktik des Volleyballspiels und spielen dann in gemischten Mannschaften.

Mitmachen können alle, die bereits an einem oder mehreren Grundkursen teilgenommen haben oder über vergleichbare Kenntnisse im Ballsport verfügen. Zusteiger/-innen sind jederzeit willkommen!

Für eine kostenlose Probestunde setzen Sie sich bitte mit uns unter 069-212 37964 in Verbindung.

Bitte mitbringen: Sportkleidung und Getränk

3572-51 West Bernd Rieger

Mo, 19.00 – 20.30 Uhr, **23. Okt. – 05. Feb., 13x**

Ludwig Erhard Schule; € 91

Wassersport

Amtliche Sportbootführerscheine

● Kostenloser Infoabend

Es werden die Vorbereitungskurse für die Theorieprüfungen der amtlichen Führerscheine vorgestellt:

- Sportbootführerschein Binnen Motor
- Sportbootführerschein Binnen Motor und Segel
- Sportbootführerschein See
- Sportküstenschifferschein (SKS).

Der jeweilige Praxisteil der Bootsführerscheine kann über den Kursleiter organisiert werden, Details dazu erfahren Sie hier! Die Teilnahme am

Informationsabend ist kostenlos und verpflichtet nicht zur Teilnahme an den weiteren Kursen!

3617-51 West Claus Sauer

Mi, 18.30 – 21.00 Uhr, **16. Aug., 1x**

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; Entgeltfrei

● Sportbootführerschein Binnen für Motorboote

Vorbereitung auf die Theorieprüfung des Bootsführerscheins für Motorboote für Flüsse, Binnenseen und Kanäle nach den Prüfungsrichtlinien des Verkehrsministeriums. Vermittelt werden Kenntnisse über Knoten, Ausweichregeln, Lichterführungen, Betonung, Wetterkunde, Hafenmanöver und Gesetzeskunde für Motorbootfahrer/-innen. Die Theorie- und Praxisprüfungen sind unabhängig vom Kurs und können getrennt voneinander abgelegt werden. Nähere Informationen erhalten Sie vom Kursleiter.

Zusatzkosten: Lehrmaterial, Praxisausbildung, Prüfungsgebühren

3617-52 West Claus Sauer

Di + Do, 18.45 – 21.15 Uhr, **22. Aug. – 07. Sep., 6x**

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 120

● Sportbootführerschein-See

Vorbereitung auf die Theorieprüfung des Sportbootführerscheins-See (SBF) für das Befahren von Küste und Hochsee mit Segel- oder Motorjachten mit einer Motorleistung von mehr als fünf PS.

Vermittelt werden Kenntnisse in: Betonung, Fahrwasser, terrestrische Navigation, Kennungen und Scheincharakteristiken von Leuchttürmen, Wetter- und Gezeitenkunde, Ausweichregeln sowie Sicherheit und Gesetzeskunde.

Die Theorie- und Praxisprüfung sind unabhängig vom Kurs. Die Theorie- und Praxisprüfungen sind unabhängig vom Kurs und können getrennt voneinander abgelegt werden. Nähere Informationen erhalten Sie vom Kursleiter.

Zusatzkosten: Lehrmaterial, Praxisausbildung, Prüfungsgebühren.

3617-54 West Claus Sauer

Di + Do, 18.45 – 21.15 Uhr, **12. Sep. – 12. Okt., 9x**

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 180

● Sportküstenschiffer-Schein (SKS)

Vorbereitung auf die Theorieprüfung des Sportküstenschiffer-Scheins. Dieser nichtamtliche Führerschein wird von allen Vercharterern von Yachten verlangt. Aufbauend auf die Themen des SBF-See wird im Theorieteil des SKS-Kurses Navigation, Wetterkunde, Seemannschaft, Gezeitenkunde und Schifffahrtsrecht vertieft behandelt.

Zusatzkosten: für Lehrmaterial, Praxisausbildung, Prüfungsgebühren
Voraussetzung: der Besitz des amtlich vorgeschriebenen Führerschein SBF-See.

3617-55 West Claus Sauer

Di + Do, 18.45 – 21.15 Uhr, **23. Nov. – 06. Feb., 13x**

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 250

Sprachen

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

Unsere Sprachkurse sind nach den Kompetenzstufen A1 bis C2 des „Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens“ (GER, s. Seite 47) 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 (Beratungszeiten s. Seite 5).

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

Anmeldung

- Die Anmeldung zu einem Deutschkurs kann nur nach persönlicher Beratung und Einstufung erfolgen! Die Beratung und der verbindliche Sprachtest sind kostenlos.
- Bitte bringen Sie mit: Reisepass, gegebenenfalls Berechtigungsschein für den Integrationskurs und Bescheid über Leistungen nach SGB II und XII.

Persönliche Beratung zu allen Kursen und Prüfungen sowie Einstufungstest

VHS-Zentrum West (BiKuZ)

Michael-Stumpf-Straße 2, 65929 Frankfurt am Main
Montag 13 – 17 Uhr + Mittwoch 9 – 12 Uhr

Mehr Informationen

Mehr Informationen zum Thema „Deutsch als Fremdsprache“ und Alphabetisierung finden Sie im Internet unter www.vhs.frankfurt.de

German Courses

Registration

- You can register for a German course only after you have been advised by us and have taken an assessment test. Our advice and compulsory assessment test are free.
- Please bring with you: your passport and, if applicable, your certificate of eligibility (Berechtigungsschein) and confirmation that you are entitled to unemployment benefit.

Personal advice on all courses and examinations and assessment test

VHS-Zentrum West (BiKuZ)

Michael-Stumpf-Straße 2, 65929 Frankfurt am Main
Monday 13.00 – 17.00 + Wednesday 9.00 – 12.00

Further Information

You can find further information on our German and literacy courses on our website: www.vhs.frankfurt.de

Schätzen Sie Ihre Sprachkenntnisse selbst ein

Unsere Sprachkurse, -prüfungen und -zertifikate sind nach dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER) konzipiert.

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 5). Wir unterstützen Sie bei der Feststellung Ihres Sprachniveaus.

Weitere Informationen zum GER finden Sie im Internet unter **www.vhs.frankfurt.de**

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.

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 bestellt werden.

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

Englisch

PDL Englisch – Ein Lernweg zum Erfolg

Zur Auffrischung oder als Ergänzung zu Ihrem Standardkurs

Haben Sie vor längerer Zeit Englisch gelernt und glauben, inzwischen alles vergessen zu haben? Lernen Sie seit kurzem Englisch und Ihnen fehlen die Vokabeln, wenn Sie sich damit verständigen wollen? Sie möchten hauptsächlich mündlich arbeiten und schnell verstehen und sprechen lernen? Dann bieten Ihnen unsere PDL Intensivkurse dazu eine optimale Möglichkeit an. Die Lernmethode Psychodramaturgie Linguistique nutzt seit mehr als drei Jahrzehnten Erfahrungen aus der Lernpsychologie und der Dramaturgie. Sie erwerben die Sprache ohne Vorgaben eines Lehrbuchs durch strukturierte, lebendige Aktivitäten, die spontanes Sprechen fördern, Sprachhemmungen abbauen und mehr Sicherheit im freien Ausdruck geben.

Die PDL-Sprachtrainer/-innen können die Lernenden individuell auf dem Weg in der Fremdsprache begleiten. Dadurch ist es möglich, dass Teilnehmer/-innen unterschiedlicher Kenntnisstufen in einer Gruppe miteinander lernen.

Weitere Informationen:

Tiziana Raimondo

Telefon 069 212-37662

E-Mail tiziana.raimondo.vhs@stadt-frankfurt.de

Internet www.psychodramaturgie.de

Bitte (auch zum Infoabend) bequeme Kleidung anziehen.

● Kostenloser Informationsabend

Wir empfehlen Ihnen die Teilnahme am kostenlosen Informationsabend, bevor Sie eine endgültige Anmeldung vornehmen. Hier können Sie die Methode einfach mal ausprobieren. Schriftliche Anmeldung bis zum 29. August 2017

4202-80 Robert Zammit

Di, 18.00 – 20.15 Uhr, **05. Sep., 1x**

VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

● PDL Grundkurs

Sie werden die Sprache von Grund auf über Sprachmelodie und Rhythmus so aufnehmen, dass Sie diese spontan mit eigenen Themen in Dialogen nutzen können. Zielgruppe sind Anfänger und Anfänger mit geringen Vorkenntnissen oder Teilnehmer/-innen, die viel Englisch verstehen aber sich nicht zu sprechen trauen.

■ Das ist kein herkömmlicher Unterricht. Wenn Sie unseren Infoabend am 5. September nicht besuchen konnten, informieren Sie sich bitte über die PDL-Methode oder rufen Sie uns an.

4202-82 West Robert Zammit

Fr, 17.00 – 21.15 Uhr, Sa, 09.00 – 17.00 Uhr, So, 09.30 – 14.30 Uhr,

10. Nov. – 12. Nov., 3x

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 120

● PDL-Aufbaukurs

Hier werden Sie vertrauter mit Satzmelodie und Klang des Englischen. Spontaner Ausdruck und gezieltes Wiederholen von Satzstrukturen und Redewendungen wechseln sich im Kurs ab. Begegnung, Interaktion und Kommunikation spielen eine größere Rolle in den Aufbaukursen. Diese Kurse sind für alle, die schon einen Basiskurs gemacht haben und ihre Sprachkenntnisse erweitern möchten oder für die, die nicht gerade in Panik geraten, wenn sie English sprechen müssen. Die Aufbaukurse bauen nicht auf einander auf und können mehrmals besucht werden.

■ Das ist kein herkömmlicher Unterricht. Wenn Sie unseren Infoabend am 5. September nicht besuchen konnten, informieren Sie sich bitte über die PDL-Methode oder rufen Sie uns an.

4202-83 West Robert Zammit

Fr, 17.00 – 21.15 Uhr, Sa, 09.00 – 17.00 Uhr, So, 09.30 – 14.30 Uhr,

01. Dez. – 03. Dez., 3x

BiKuZ Sporthalle; € 120

Englisch 1 (A1)

Anfänger/-innen ganz ohne Vorkenntnisse

Einführung in die Grundlagen der englischen Sprache in Wort, Schrift und Grammatik. Im Kurs lernen Sie einfache Fragen stellen und beantworten, Uhrzeiten und Preisangaben verstehen, Zahlen benutzen und kurze Notizen schreiben.

Lehrwerk: Headway English A1, Oxford University Press, Lektion 1 – 7

4213-78 West Lilit Onanyan

Mi, 19.00 – 21.15 Uhr, **23. Aug. – 20. Dez., 16x**

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 170

Englisch 3 (A2)

Lehrwerk: Headway English A2, Oxford University Press, Lektion 1 – 6

4221-76 West ☒ Yara Barros

Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **28. Aug. – 22. Jan., 16x**

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 170

Englisch 5 (B1)

Lehrwerk: Headway English B1, Oxford University Press, Lektion 1 – 6

4231-79 West ☒ Petra Gerginov

Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **23. Aug. – 20. Dez., 16x**

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 170

Englisch 7 (B1)

Lehrwerk: Headway English B1+, Oxford University Press, Lektion 1 – 6

4240-82 West ☒ Petra Gerginov

Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **24. Aug. – 21. Dez., 16x**

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 170

Englisch 8 (B1)

Nach Abschluss der Stufe 8 können Sie eine Prüfung der Europäischen Sprachenzertifikate ablegen: „telc English B1“. Weitere Informationen unter www.telc.net oder über Ihre Kursleitung.

Lehrwerk: Headway English B1+, Oxford University Press, Lektion 7 – 12

4243-79 West  Ursel Schoeltzke

Mo + Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **28. Aug. – 06. Nov., 16x**

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 170

Englisch Auffrischung B1

Kenntnisse ab Stufe 8

Lehrwerk: Brush up B1, Hueber Verlag

4244-84 West  Ursel Schoeltzke

Mo + Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **13. Nov. – 24. Jan., 16x**

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 170

Englisch Grammatiktraining B1

Kenntnisse ab Stufe 8

Sie wiederholen und trainieren auf angenehme und abwechslungsreiche Weise Ihre Grammatikkenntnisse der Stufe B1 (z.B. present perfect, past simple, future tenses, passive, conditionals, reported speech, relative clauses, comparatives & superlatives, prepositions). Dieses Grammatiktraining ist gedacht für Lernende der Mittelstufe, die ihre Kenntnisse der englischen Grammatik ergänzen, vertiefen und anwenden wollen. Dies geschieht in Form von zahlreichen Übungen und Spielen. So verbessern Sie Ihren mündlichen und schriftlichen Ausdruck.

Zusatzkosten: für Kopien (im Kurs zu zahlen)

4245-03 West  Ena Koch-Carvalho

Sa + So, 10.00 – 16.00 Uhr, **11. Nov. + 12. Nov., 2x**

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 75

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)

4246-92 West  Ayesha Khan

Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **30. Aug. – 20. Dez., 15x**

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 170

E-Mails und Telefongespräche auf Englisch B1/B2

Sie lernen, wie Sie sich am Telefon in üblichen Gesprächssituationen auf Englisch freundlich und höflich ausdrücken, „small talk“ führen und unterschiedliche Sprachebenen verwenden. Sie erlangen auch mehr Sicherheit beim Schreiben von E-Mails und kurzen Mitteilungen im Beruf.

Nützliche Redewendungen, Tipps und Strategien helfen Ihnen dabei, sicher und effektiv per Telefon oder E-Mail auf Englisch zu kommunizieren.

Zusatzkosten: für Kopien (im Kurs zu zahlen)

4249-92 West  Ena Koch-Carvalho

Sa + So, 10.00 – 16.30 Uhr, **21. Okt. + 22. Okt., 2x**

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 110

Englisch 9 (B2)

Lehrwerk: New Headway Upper-Intermediate (Fourth Edition), Oxford University Press, Lektion 1 – 3

4251-77 West  Petra Gerginov

Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **29. Aug. – 30. Jan., 16x**

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 170

Französisch

Französische Woche PDL

Bildungsurlaub zur Auffrischung oder als Ergänzung zu Ihrem Standardkurs

Haben Sie vor längerer Zeit Französisch gelernt und meinen, inzwischen alles vergessen zu haben? Haben Sie seit kurzem Französisch gelernt und Ihnen fehlen die Worte, wenn Sie sich ausdrücken möchten? Legen Sie Wert darauf, ausschließlich mündlich zu arbeiten und schnell verstehen und sprechen zu lernen? Dann bietet Ihnen dieser Kurs dazu eine optimale Möglichkeit.

Die Lernmethode PDL – Psychodramaturgie Linguistique – von Bernard Dufeu (Universität Mainz) und Marie Dufeu (Centre de Psychodramaturgie Mainz), als Intensivmethode für den Sprachunterricht mit Erwachsenen entwickelt, kommt ohne Lehrbuch zu sehr guten Lernfortschritten. Der Schwerpunkt liegt auf dem gesprochenen Wort. Sie werden von einer Trainerin begleitet, die sich auf den individuellen Lernrhythmus und den Kenntnisstand der Teilnehmenden einstellt. Entspannungs- und Konzentrationsübungen schaffen eine ideale Lernsituation, in der Sprechhemmungen abgebaut und mehr Spontaneität und Sicherheit im freien Ausdruck erreicht werden.

Weitere Information:

Christine Brunner

Telefon 069 212-45438 (Di – Do)

E-Mail christine.brunner.vhs@stadt-frankfurt.de

Internet www.psychodramaturgie.de

Ein Infoblatt kann ausgedruckt werden.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken und eine Decke

Nicht für echte Anfänger/-innen!

4302-20 West   Lara Vincent

Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **23. Okt. – 27. Okt., 5x**

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 240

Französisch 4 für Eltern und Kind

Sie möchten gern mit Ihrem Kind weiter Französisch lernen? Tauchen Sie gemeinsam ein in eine neue Sprache, denn zusammen macht es viel mehr Spaß!

Sowohl das Elternteil als auch das Kind sollten sich anmelden.
Lehrwerk: Les Loustics 1, Lehrbuch und cahier d'activités, Hueber Verlag

4301-21 West *Elodie Losfeld*
Do, 17.30 – 19.00 Uhr, **07. Sep. – 23. Nov., 10x**
BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 60

Französisch 1 (A1)

Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse

Lehrwerk: Perspectives A1 Allez-y, Cornelsen Verlag, Unité 1 – 6

4306-22 West *N.N.*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **18. Sep. – 29. Jan., 15x**
BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 170

Französisch 2 (A1)

Anfänger/-innen mit geringen Vorkenntnissen

Lehrwerk: Perspectives A1 Allez-y, Cornelsen Verlag
ab Unité 5



4308-20 West *Bernoussi Saltani*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **06. Sep. – 22. Nov., 10x**
BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 120

Französische Woche A2



Für Teilnehmer/-innen mit elementaren Grundkenntnissen. Zur Auffrischung und Erweiterung Ihrer Fertigkeiten im Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben; außerdem erhalten Sie landeskundliche Informationen über französischsprachige Länder.

Lehrwerk: Perspectives A2 Allez-y, Cornelsen Verlag

● Teil 1: Unité 1 – 5

4302-40 West   *Kursleiter/-innen Team*
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **06. Nov. – 10. Nov., 5x**
BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 240

● Teil 2: Unité 6 – 9


4302-50 West   *Kursleiter/-innen Team*
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **27. Nov. – 01. Dez., 5x**
BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 240

Französische Woche B1

Sprachniveau B1/Französisch 6

Zur Auffrischung und Erweiterung Ihrer Fertigkeiten im Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben; außerdem bearbeiten Sie landeskundliche Themen zu französischsprachigen Ländern.

Das Unterrichtsmaterial erhalten Sie im Kurs.



4302-60 West   *Kursleiter/-innen Team*
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **04. Dez. – 08. Dez., 5x**
BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 240

Französische Woche B2

Civilisation francophone

Ce séminaire de formation s'adresse à des apprenants de niveau de langue B2 qui aimeraient perfectionner leur compétence de communication et découvrir ou mieux connaître certains aspects de la civilisation française et francophone.

Das Unterrichtsmaterial erhalten Sie im Kurs.

4302-70 West   *Kursleiter/-innen Team*
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **29. Jan. – 02. Feb., 5x**
BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 240

Italienisch

Italienisch 1 (A1)

Moderates Lerntempo

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

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

4404-25 West *Pina Scoglio Christmann*
Mi, 18.00 – 19.30 Uhr, **20. Sep. – 31. Jan., 15x**
BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 120

Italienisch 2 (A1)

Kompakt

Lehrwerk: Chiaro! A1, Hueber Verlag, Lektion 5 – 7

4406-35 West *Federica Bevacqua*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **07. Sep. – 07. Dez., 12x**
BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 140

Italienisch 11 (C1)

Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben

4415-23 West *Pina Scoglio Christmann*
Mo, 18.15 – 19.45 Uhr, **11. Sep. – 29. Jan., 15x**
BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 130

4416-21 West *Pina Scoglio Christmann*
Mo, 18.15 – 19.45 Uhr, **11. Sep. – 29. Jan., 15x**
BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 130

Russisch

Russisch 1 (A1)

In diesem Kurs können Sie als Anfänger ohne Vorkenntnisse einen ersten Einblick in die russische Sprache gewinnen.

Nach dem Kurs Russisch 1 können Sie:

- sich begrüßen und verabschieden;
- sich vorstellen und jemanden nach Namen fragen;
- nach der Herkunft fragen und antworten;
- kyrillische Buchstaben lesen und schreiben

Zusatzkosten: für Kopien

Lehrwerk: Jasno! A1-A2 Lehrbuch + Arbeitsbuch, Klett Verlag, Lektion 1 – 3

4480-12 West *Liubov Tourianskaia*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **04. Sep. – 15. Jan., 15x**
BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 180

Spanisch

Spanisch 1 (A1)

Lehrwerk: Con Gusto A1, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, Lektion 1 – 6

4512-57 West *Beatriz Enders*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **13. Sep. – 24. Jan., 15x**
BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 175

Spanisch 3 (A2)

Lehrwerk: Con Gusto A2, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, Lektion 1 – 6

4532-52 West *Beatriz Enders*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **12. Sep. – 06. Feb., 15x**
BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 175

Spanisch 6 (B1)

Lehrwerk: Con Gusto B1, Lehr- und Arbeitsbuch, Ernst Klett Verlag, Lektion 7 – 12

4562-50 West *Reynier Perez Hernandez*
Mo, 18.15 – 20.30 Uhr, **11. Sep. – 11. Dez., 12x**
BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 160

Tertulia B2 – C1

En ambiente agradable charlamos sobre temas actuales y mejoramos así la comprensión auditiva/escrita y la expresión oral.

4580-50 West *Beatriz Enders*
Mo, 18.15 – 20.30 Uhr, **11. Sep. – 22. Jan., 15x**
BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 185

Tertulia C1.3

En ambiente agradable charlamos sobre temas actuales y mejoramos así la comprensión auditiva/escrita y la expresión oral.

4581-54 West *Maria Vazquez*
Do, 18.15 – 20.30 Uhr, **14. Sep. – 25. Jan., 15x**
BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 185

Weitere Sprachen

Diese Broschüre enthält nur einen kleinen Ausschnitt aus unserem umfangreichen Sprachenangebot. Unser gesamtes Sprachenangebot enthält mehrere hundert Kurse in 28 Sprachen auf unterschiedlichen Niveaustufen und zu unterschiedlichen Themen.

Mehr Kurse unter www.vhs.frankfurt.de und in unserem Gesamtprogramm.



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.

Themen sind: 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

5016-52 West Claus Grund

Sa, 09.00 – 16.00 Uhr, **30. Sep. + 07. Okt., 2x**

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 110, Mat. Kosten € 10

5016-54 West Claus Grund

Sa, 09.00 – 16.00 Uhr, **04. Nov. + 11. Nov., 2x**

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 110, Mat. Kosten € 10

5016-56 West Claus Grund

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

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 110, Mat. Kosten € 10

Windows 10 für Umsteiger

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!

Themen sind: 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!

5017-52 West Claus Grund

Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **07. Nov. + 09. Nov., 2x**

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 55

5017-56 West Claus Grund

So, 09.00 – 16.00 Uhr, **10. Dez., 1x**

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 55

Dateiverwaltung mit dem Windows-Explorer

In diesem Kurs lernen Sie den Windows-Explorer zur effizienten Dateiverwaltung einzusetzen.

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

Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse

5019-52 West Claus Grund

Fr, 18.00 – 21.15 Uhr, **22. Sep. + 29. Sep., 2x**

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 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

5170-52 West N.N.

Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **11. Sep. – 20. Sep., 4x**

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 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

5171-52 West Claus Grund

Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **23. Okt. – 01. Nov., 4x**

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 120, Mat. Kosten € 12

5171-54 West Claus Grund

Sa + So, 09.00 – 16.00 Uhr, **25. Nov. + 26. Nov., 2x**

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 120, Mat. Kosten € 12

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.

5220-50 West N.N.

Sa + So, 09.00 – 16.00 Uhr, **23. Sep. + 24. Sep., 2x**

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 120, Mat. Kosten € 12

5220-52 West Claus Grund

Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **25. Sep. – 04. Okt., 4x**

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 120, Mat. Kosten € 12

5220-54 West Claus Grund

Sa, 09.00 – 16.00 Uhr, **02. Dez. + 09. Dez., 2x**

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 120, Mat. Kosten € 12

5220-56 West Claus Grund

Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **21. Nov. – 30. Nov., 4x**

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 120, Mat. Kosten € 12

Excel 2016 II

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.

5222-52 West Claus Grund

Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **06. Nov. – 15. Nov., 4x**

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 120, Mat. Kosten € 12

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

5310-52 West Claus Grund

Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **14. Nov. + 16. Nov., 2x**

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 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

5311-52 West N.N.

Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **05. Dez. – 14. Dez., 4x**

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 120, Mat. Kosten € 12

Kombinationskurse – MS Office

Word, Excel und PowerPoint 2016 I

Für Einsteiger

Sie möchten sich in kurzer Zeit einen soliden Einblick in die wichtigsten Grundlagen und Anwendungsmöglichkeiten der Office-Anwendungen verschaffen? In diesem Kurs machen Sie sich von Grund auf mit Word, Excel und PowerPoint vertraut. Anhand praxisorientierter Beispiele erarbeiten Sie sich typische Lösungen für den Einsatz im persönlichen und beruflichen Arbeitsalltag. Die Kursinhalte sind identisch mit den einzelnen Kursbausteinen Word 2016 I, Excel 2016 I und PowerPoint 2016 I – Basiswissen für Einsteiger.

Der Kursbesuch eignet sich auch für diejenigen, die ihre selbstständig erworbenen Kenntnisse in Word, Excel und PowerPoint systematisch auffrischen und effektive Arbeitsweisen einüben wollen.

Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse, Dateiverwaltung

Nicht für PC-Anfänger geeignet!

5360-52 West  Claus Grund

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

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 260, Mat. Kosten € 26

5360-54 West  Claus Grund

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

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 260, Mat. Kosten € 26

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

5500-23 West Claus Grund

Sa + So, 09.00 – 16.00 Uhr, **28. Okt. + 29. Okt., 2x**

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 130

5500-27 West Claus Grund

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

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 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

5501-25 West N.N.

Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **12. Sep. – 28. Sep., 6x**

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 195

5501-29 West N.N.

Fr, 18.00 – 21.15 Uhr, **03. Nov. – 08. Dez., 6x**

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 195



Selbstbehauptung und Selbstverteidigung

Nicht mit mir!

Sich vor Gewalt zu schützen ist ein wichtiges Grundbedürfnis eines jeden Menschen. Selbstverteidigung beginnt im Kopf und nicht bei den Techniken. Dieser Kurs soll Kindern helfen, Gefahren zu erkennen, gefährliche Situationen zu vermeiden und sich im Notfall zur Wehr zu setzen. Wir möchten sensibilisieren, ohne Angst zu machen.

Folgende Themen werden vermittelt: Gefühle als Warnsignal, Einschätzung von Situationen, Körpersprache, Mimik und Gestik bewusst einsetzen, Erfahren der eigenen Stärken, Nein-Sagen, Flucht und Hilfe, Notwehr, körperliche Verteidigung.

Der Kurs wird von zwei ausgebildeten „Nicht mit mir“-Kursleitern und Kindertrainern des Polizeisportvereins Frankfurt geleitet.

Zur Vorbereitung findet pro Kurs je ein Elternabend statt. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und einen Imbiss

● Selbstbehauptung für Jungen, 7 – 12 Jahren

6710-37 West Ilona Flick; Dieter Neumüller

Elternabend: Fr, 19.00 – 20.00 Uhr, **08. Dez., 1x**

Sa + So, 10.00 – 14.00 Uhr, **10. Dez. + 09. Dez., 2x**

BiKuZ Sporthalle; € 69

● Selbstbehauptung für Mädchen, 7 – 12 Jahren

6710-38 West Ilona Flick; N.N.

Elternabend: Fr, 19.00 – 20.00 Uhr, **24. Nov., 1x**

Sa + So, 10.00 – 14.00 Uhr, **25. Nov. + 26. Nov., 2x**

BiKuZ Sporthalle; € 69

Gut lernen mit Zirkus

6 – 12 Jahre

Gemeinsam wollen wir Zirkus als Bewegungskunst erkunden. Jonglieren, Balance und Akrobatik, der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Neben dem Spaß und der Freude am gemeinsamen Erarbeiten von neuen Fertigkeiten bieten die Bewegungskünste viele Möglichkeiten zur Förderung von Selbstbewusstsein, Verantwortungsbewusstsein, Mut, Selbständigkeit, Teamfähigkeit, die Fähigkeit sich zu präsentieren und Rücksichtnahme. Die motorischen Fähigkeiten werden spielerisch erweitert, koordinative Fähigkeiten, Ausdauer und Durchhaltevermögen werden geschult. Den Abschluss bildet ein kleiner Auftritt für Eltern, Freunde und Verwandte.

Bitte mitbringen: Bequeme Bewegungs-/Sport-Kleidung, Hallen-Schuhe/ Schläppchen, Getränk und einen Imbiss

6722-22 West Jana Bossecker

Mo – Fr, 09.30 – 12.30 Uhr, **23. Okt. – 27. Okt., 5x**

BiKuZ Sporthalle; € 80

Spanisch für Anfänger

8 – 12 Jahren

Anhand von Alltagssituationen werden in spielerischer, kindgerechter Form verschiedene Themen bearbeitet: sich vorstellen, Tiere, Zahlen, Familie, Farben, Essen und Trinken etc. Die Sprache wird ganzheitlich und kreativ gelernt, um schnell erste Erfolge zu erzielen. Auch für Kinder mit geringen Vorkenntnissen geeignet.

Zusatzkosten: € 3 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

6745-78 West *Maria Vazquez*
Sa, 12.30 – 13.30 Uhr, **16. Sep. – 09. Dez., 10x**
BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 69

Spanisch für Fortgeschrittene

9 – 13 Jahren

Dieser Kurs ist die Fortsetzung des vorherigen Anfängerkurses und knüpft an diesen an. Auch Kinder/Jugendliche mit Vorkenntnissen können diesen Kurs buchen.

Zusatzkosten: € 3 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

6745-79 West *Maria Vazquez*
Sa, 11.15 – 12.15 Uhr, **16. Sep. – 09. Dez., 10x**
BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 69

Spanisch für den Alltag

9 – 13 Jahren

Hier könnt Ihr nach den vorhergegangenen Kursen Eure Spanischkenntnisse weiter ausbauen und Euch für den Sprach-Alltag fit machen. Ihr lernt Themen aus dem und für das Alltagsleben: Schule, Zuhause, in der Stadt, im Restaurant, auf dem Sportplatz etc. Wir wollen helfen, dass Ihr euch in verschiedenen Lebensbereichen besser verständigen könnt. Der Schwerpunkt ist das Sprechen, aber natürlich wird nebenher auch noch Grammatik gelernt.

Materialkosten: € 3 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

6745-80 West *Maria Vazquez*
Sa, 10.00 – 11.00 Uhr, **16. Sep. – 09. Dez., 10x**
BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 69

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.

Aktiv im Alter

Aquarellieren und Zeichnen

Aufbauend auf die grundlegenden Techniken der Aquarellmalerei werden individuelle Kompositionen und Farbgebung angestrebt, insbesondere anhand von Stilleben- und Landschaftsmotiven. Als vorbereitende Schritte für die Auseinandersetzung mit dem jeweiligen Thema dienen Skizze und Zeichnung.

Dieser Kurs findet alle zwei Wochen statt.

7125-52 West *Johannes Westenberger*
Fr, 10.00 – 12.00 Uhr, **18. Aug. – 08. Dez., 14-täglich, 9x**
Begegnungsstätte Gebeschusstr. 44; € 85

Wirbelsäulengymnastik

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

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

7134-55 West *Jasmin Herkelmann*
Mi, 10.00 – 11.00 Uhr, **23. Aug. – 13. Dez., 15x**
BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 71

7134-56 West *Jasmin Herkelmann*
Mi, 11.00 – 12.00 Uhr, **23. Aug. – 13. Dez., 15x**
BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 71

7134-58 West *Stefanie Langhammer*
Mo, 09.00 – 10.00 Uhr, **28. Aug. – 27. Nov., 11x**
Begegnungsstätte Birminghamstr. 20; € 52

7134-82 West *Elfrun Wagner*
Mo, 09.00 – 10.00 Uhr, **11. Sep. – 11. Dez., 11x**
BiKuZ Sporthalle; € 52

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

7142-81 West Eike Beedle

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

● Lernstufe B2

7142-86 West Deirdre Junghanns

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

7142-87 West Deirdre Junghanns

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

7142-89 West Cornelia Nehls

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

7142-90 West Cornelia Nehls

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

VHS-Newsletter

Aktuelle und ausführliche Informationen rund ums VHS-Programm.

Abonnieren Sie unseren kostenlosen Newsletter unter www.vhs.frankfurt.de

Filmforum höchst

Das Kino der Frankfurter Volkshochschule

Als kommunales Stadtteilkino in Trägerschaft der VHS Frankfurt präsentiert das Filmforum mit ca. 700 Vorführungen im Jahr den Film als Kunstwerk in seinen inhaltlichen, formalen, historischen und gesellschaftlichen Zusammenhängen. Spiel- und Dokumentarfilme – darunter auch aktuelle Arthouse-Produktionen – werden in Programmblöcken oder Reihen in



Beziehung zueinander gesetzt, um Vergleiche anzustellen und filmgeschichtliche Entwicklungen nachzuvollziehen. Im Mittelpunkt stehen europäische, lateinamerikanische und afrikanische Produktionen. Zu den Vorführungen gehört oft ein anschließendes Publikumsgespräch in Anwesenheit von Regisseurinnen oder Regisseuren und Schauspielerinnen und Schauspielern. Kontinuierlich zeigt das Filmforum jeweils freitags und sonntags am Nachmittag Kinderfilme im Rahmen des Hessischen Kinderfilmabspielrings.

In Kooperationen mit anderen Einrichtungen werden gesellschaftlich relevante Themen durch das Medium Film reflektiert, sowie Festivals organisiert wie Cuba im Film, Africa Alive, Venezuela im Film, Cine Brasil u.a.

Seit seinen Anfängen im Jahr 1975 entwickelte sich das Filmforum Höchst zu einer überregional anerkannten Institution der Filmkultur und hat Partner im In- und Ausland.

Die Arbeit des Filmforum Höchst wurde seit 1996 bislang jährlich vom Land Hessen mit dem Hessischen Kinokulturpreis für nicht gewerbliche Kinos ausgezeichnet. Im Jahr 2016 wurde das Kino erneut mit dem bundesweit vergebenen Preis des Deutschen Kinematheksverbundes für sein ambitioniertes Programm im Stadtteil Höchst ausgezeichnet, dieses Mal in der Kategorie „Kino das bildet“.

Filmforum Höchst

Emmerich-Josef-Straße 46a, 65959 Frankfurt a.M. (Höchst)

Vorstellungsbeginn

Hauptprogramm täglich 18.30 und 20.30 Uhr
Kinderprogramm Fr 14.30 Uhr und So 15 Uhr

Reservierung unter Telefon 069 212-45714

Informationen zum aktuellen Programm finden Sie auf unserer Website www.filmforum-hoehst.de

VHS-Unterrichtsorte

Höchst

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum

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

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



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

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

Filmforum Höchst, Emmerich-Josef-Straße 46a, 65959 Frankfurt a.M.

S1+S2, R10, R12, R13, RB20, Bus 50, 54, 55, 68, 253 → Höchst Bahnhof
oder Bus 51, 53, 58, 59, 804 → Höchster Markt

Institut Rummel, Königsteinerstraße 167, 65929 Frankfurt a.M.

Bus 58 → Königsteiner Straße

Klinikum Frankfurt Höchst

Gebäude C, Gotenstraße 6-8, 65929 Frankfurt a.M./Höchst

Bus 59, 253, 804 → Klinikum Höchst



Nied

Begegnungsstätte Birminghamstraße 20, 65934 Frankfurt a.M.

Tram 11+21 → Birminghamstraße

Ruder-Club Nassovia Höchst 1881 e.V.

Mainzer Landstraße 791, 65934 Frankfurt a.M.

Tram 11+21, Bus 51, 54, 58, 59 → Nied Kirche

Schwanheim

Pfarrheim St. Mauritius, Mauritiusstraße 10, 60529 Frankfurt a.M.

Bus 78 → Mauritiusstraße oder Bus 51 → Geisenheimer Straße

Sindlingen

Haus Sindlingen, Sindlinger Bahnstraße 124, 65931 Frankfurt a.M.

S1 → Sindlinger Bahnhof

Unterliederbach

Begegnungsstätte Gebeschusstraße 44, 65929 Frankfurt a.M.

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

Ludwig-Erhard-Schule, Legienstraße 5, 65929 Frankfurt a.M.

Bus 58 → Ludwig-Erhard-Schule

Volkshochschule Frankfurt am Main

Sonnemannstraße 13
60314 Frankfurt am Main

VHS-Zentrum West (BiKuZ)

Michael-Stumpf-Straße 2
65929 Frankfurt am Main, Höchst

Telefon 069 212-71501

Fax 069 212-71500

E-Mail vhs@frankfurt.de

Internet www.vhs.frankfurt.de

